



PELAYANAN PASTORAL RESPONSIF: MENJAWAB KECEMASAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z

Revalyna Natasya Sara Aomo¹

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email revalynaao7@gmail.com

Kevin Tataung²

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email tataungkevin@gmail.com

Tesalonika Saroinsong³

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email tesalonikasaroinsong31@gmail.com

Irenne Moninggir⁴

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email monigiriren34@gmail.com

ABSTRAK

Teknologi digital yang semakin berkembang telah membawa dampak besar terhadap cara hidup umat manusia terutama generasi Z, dalam hal ini tertuju pada interaksi sosial dan pencarian identitas diri. Salah satu dampak negatifnya adalah *Fear Of Missing Out* (FOMO) yaitu kecemasan akan ketinggalan informasi, pengalaman atau tren yang sedang berlangsung. FOMO dapat mempengaruhi kesehatan mental, harga diri dan kehidupan spiritual Generasi Z. Artikel ini bertujuan untuk memahami karakteristik generasi Z, bentuk-bentuk FOMO yang mereka alami serta merumuskan pendekatan pelayanan Pastoral yang responsif terhadap pergumulan tersebut. Dengan menggunakan metode kualitatif-deskriptif serta pendekatan studi pustaka, tulisan ini menekankan pentingnya gereja sebagai komunitas yang empatik, inklusif dan relevan dengan dunia digital. Pelayanan pastoral yang mendengarkan secara aktif, meneguhkan identitas dalam Kristus, dan membangun komunitas sehat merupakan langkah strategis untuk mendampingi Generasi Z dalam menghadapi tekanan sosial akibat FOMO.

Kata kunci: Pelayanan Pastoral, Responsif, *Fear Of Missing Out*, Generasi Z.

ABSTRACT

The growing digital technology has brought a huge impact on the way of life of mankind, especially generation Z, in this case focused on social interaction and the search for self-identity. One of the negative impacts is *Fear Of Missing Out* (FOMO), which is the anxiety of missing out on information, experiences or trends. FOMO can affect Generation Z's mental health, self-esteem and spiritual life. This article aims to understand the characteristics of Generation Z, the forms of FOMO they experience and formulate a pastoral care approach that is responsive to these struggles. Using a qualitative-descriptive method and literature study approach, this paper emphasizes the importance of the church as a community that is empathetic, inclusive and relevant to the digital world. Pastoral care that actively listens, affirms identity in Christ, and builds healthy communities are strategic steps to assist Generation Z in facing social pressure due to FOMO.

Keywords: Pastoral Care, Responsive, *Fear Of Missing Out*, Generation Z.

A. Pendahuluan

Tidak bisa dipungkiri perkembangan digital yang begitu pesat telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. Media sosial, internet dan gadget menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi. Mereka tumbuh di era digital yang serba cepat, terkoneksi dan penuh informasi.¹ Kalau kita lihat, di satu sisi, ini tentunya mempunyai kelebihan yaitu dapat mengakses sumber pengetahuan dari berbagai media. Namun, di sisi lain tentunya akan ada tantangan yaitu tekanan sosial dan emosional yang tinggi karena tuntutan untuk selalu “terlibat” dan “tidak tertinggal”.²

Salah satu bentuk tekanan yang sering dialami generasi Z adalah *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang di mana ada perasaan cemas ketika seseorang merasa tertinggal dari informasi, kegiatan, tren, gaya hidup dan pengalaman yang terjadi di sekitar mereka. Perasaan ini sering dipicu oleh media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara selektif dan ideal sehingga membuat individu merasa kurang atau tidak cukup.³ Jika tidak ditangani dengan bijak, FOMO dapat berdampak pada kesehatan mental, harga diri dan kehidupan spiritual seseorang. Kondisi ini tentunya menjadi tantangan besar bagi gereja masa kini, khususnya dalam konteks pelayanan pastoral. Gereja tidak hanya dituntut untuk mengajar dan membina, namun juga hadir sebagai pendamping yang memahami pergumulan nyata yang dihadapi generasi muda. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pelayanan pastoral yang responsif, empati dan relevan dengan kebutuhan generasi Z yang hidup di tengah arus digital.

Tujuan penulisan ini adalah mengajak kita memahami lebih dalam tentang karakteristik generasi Z, mengenali FOMO sebagai gejala kecemasan yang sering dialami serta merumuskan pendekatan dan model pelayanan pastoral yang mampu menjawab kebutuhan ini. Dengan demikian, gereja dapat menjadi tempat yang aman, menyembuhkan dan meneguhkan bagi generasi yang sedang mencari makna dan identitas mereka.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif menurut Denzin dan Lincoln (1994) merupakan penelitian yang berlatar alamiah

¹ E. Coe, A. Doy, K. Enomoto & C. Healy, *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*, McKinsey & Company, (2023), Diakses pada 1 Mei 2025 dari <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media-2>.

² Kayla Katan, *Fenomena FOMO pada Generasi Z*. Kompasiana, (2023), Diakses pada 30 April 2025 dari <https://www.kompasiana.com/kaylakatan5737/651b7a1cff9c8a76ba6edef2/fenomena-fomo-pada-generasi-z>

³ A. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan & V. Gladwell, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, *Computers in Human Behavior*, 29(4), (2023), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

dengan maksud memberi tafsiran fenomena atau peristiwa yang terjadi dan dilakukan dengan macam-macam metode yang ada. Menurut Erickson (1968), berpendapat bahwa penelitian kualitatif ini berupaya dalam menemukan dan memberi penggambaran secara naratif, aktivitas apa saja yang dilakukan dan apa saja dampak dari tindakan itu terhadap kehidupan mereka.⁴

Penelitian ini disusun dengan menggunakan tipe deskriptif-Analisis. Metode Deskriptif-Analisis adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang terkumpul begitu saja tanpa menarik kesimpulan umum atau generalisasi.⁵ Peneliti juga menggunakan dua teknik dalam mengumpulkan data yaitu studi pustaka (*library research*) yang merupakan metode pengumpulan data yang diarahkan kepada pencarian data dan informasi melalui dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, foto-foto, gambar, maupun dokumen elektronik yang dapat mendukung dalam proses penulisan dan riset internet dalam mencari informasi berupa bahan pendukung teori dan penelitian,⁶ untuk dapat mendalami seperti apa pelayanan pastoral responsif yang bisa menjawab masalah kecemasan generasi Z seperti *Fear Of Missing Out* (FOMO).

C. Hasil Dan Pembahasan

Generasi Z

Generasi Z lahir pada waktu tahun 1997-2012, Generasi Z ini juga dikenal dengan sebutan generasi internet, mereka tumbuh dan berkembang di dalam dunia digital dengan berbagai aspek. Penelitian yang telah dilakukan oleh Bencsik dan Machova (2016) ini menunjukkan bahwa perkembangan Generasi Z bersamaan dengan digitalisasi, sehingga Generasi Z ini memiliki kecepatan dalam mengakses suatu informasi dan juga tumbuh cermat di dalam multitasking. Penguasaan informasi dan teknologi adalah elemen utama yang membedakan generasi ini dari generasi sebelumnya. Dengan munculnya generasi internet ini, digital menghadirkan tantangan dalam berbagai bidang. Yang menjadi salah satunya adalah media massa, yang harus mengusahakan akan pengembangan diri dengan memiliki platform digitalisasi agar bisa beradaptasi dengan perkembangan internet dan menyesuaikan diri dengan demografi Generasi Z sebagai suatu konsumen dengan media massa (Zuhra, 2017). Selain dari media massa, industri lain juga bisa mengubah akan strategi dari pemasaran mereka untuk menarik perhatian Generasi Z, sesuai dengan apa yang menjadi perubahan dan yang akan dilakukan oleh Generasi Z.

Generasi z dengan mempersiapkan diri untuk menuju perubahan dan perkembangan di era penggunaan teknologi seiring dengan kemajuan dari teknologi dan

⁴ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hh.7-8.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, (Alfabeta, 2015), h.83.

⁶ Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Prenada Media Group, 2016).

perkembangannya zaman. Prensky (2001) menyatakan bahwa Generasi z yaitu generasi digital asli yang sangat terbiasa dengan cara penggunaan teknologi, seperti ini sudah ada di dalam diri mereka sejak lahir. Generasi z juga memiliki suatu kecenderungan untuk selalu terhubung ke internet dalam membuat dan membagi konten dengan orang lain, itu dapat menyebabkan mereka sangat aktif dalam menggunakan media sosial. Generasi z banyak kali menghabiskan waktu dengan teknologi dalam setiap aktivitas mereka dan menjadi masyarakat digital yang sebenarnya, tetapi Generasi z tetap berbeda dengan generasi sebelumnya, yaitu Generasi x, yang berkembang pada saat teknologi baru saja ditemukan. Generasi x memiliki akses internet yang terbatas karena internet baru saja digunakan untuk umum, sementara Generasi millenials memiliki akses internet yang lebih luas dan telah melewati masa itu.⁷

Selain perbedaan dari Generasi x dan Generasi millenials, perbedaan antara Generasi z dan Generasi Millenials sangat dekat dengan kemajuan akan teknologi yang dimulai oleh Generasi x. Millennials bukan generasi yang ada dan bergantung pada teknologi dan informasi sepenuhnya, mereka percaya bahwa kehidupan sehari-hari bukanlah hal yang wajib untuk di perbaharui. Berbeda dengan Gen z, yang sangat "addicted" pada berita dan informasi. Jika mereka tidak memiliki informasi terbaru, mereka akan merasa khawatir. Menurut David Stillman, ini adalah karakteristik dari Fear of Missing Out (FOMO), yang cocok untuk menggambarkan Generasi Z. Hal ini disebabkan karena keakraban mereka dengan teknologi sejak kecil, yang bisa membuat mereka terbiasa berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial dari pada harus bersosialisasi secara langsung.⁸

Karakteristik Generasi Z

1. Generasi Z cenderung mempunyai sikap Ambisius, mereka punya ambisi yang besar untuk sukses atau menggapai sesuatu, sehingga dalam hal ini mereka mempunyai karakter positif dalam menggapai impian.
2. Generasi Z cenderung mempunyai sikap instan dan praktis, alasannya karena mereka menyukai cara-cara yang cepat dalam menyelesaikan persoalan (hidup dalam dunia yang serba instan).
3. Generasi Z cenderung mempunyai sikap percaya diri yang bisa dikatakan tinggi. Mereka suka kebebasan dalam melakukan sesuatu, seperti berbicara, berpendapat dan berkreasi.
4. Generasi Z menyukai sesuatu hal yang detail karena mereka mempunyai kemampuan dalam berpikir kritis dan meneliti setiap persoalan atau masalah

⁷ Louis Presiden Sanjaya, *Perancangan Desain Eksibisi Pemanfaatan Hobi Bersosial Media untuk Menjadi Pekerjaan pada Mahasiswa di Kota Semarang*, (Semarang: Unika Soegijapranata, 2020), h.1.

⁸ Dian Ratna Sawitri, *"Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul," dalam Harmonisasi Keluarga Indonesia: Membangun Generasi Unggul di Era Digital*, (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2023), hh.148-149.

yang berbeda karena mudah dalam mencari sesuatu di internet.

5. Generasi Z cenderung ingin mendapat pengakuan karena mereka suka menerima pengakuan dalam bentuk pujian, hadiah ataupun penghargaan atas sesuatu yang dilakukan mereka.
6. Generasi Z mampu berteknologi karena lahir di perkembangan dunia digital, mereka sering disebut generasi net karena mahir dalam menggunakan teknologi dalam berkomunikasi, mereka lebih suka berkomunikasi secara online daripada tatap muka.⁹

Fear Of Missing Out (FOMO) sebagai gejala Kecemasan pada Generasi Z

Istilah FOMO, yang juga dikenal sebagai Fear of Missing Out, digunakan untuk menggambarkan perasaan takut tertinggal, tidak terlibat, atau tidak menikmati sesuatu yang dilakukan atau dinikmati orang lain. Patrick J. McGinnis pertama kali menggunakan istilah ini saat ia menulis artikel untuk Harvard Business School pada awal tahun 2000-an. Ia menjelaskan FOMO sebagai hasil dari dunia kita yang penuh dengan pilihan, informasi, dan keinginan untuk selalu “ikut serta” dalam segala hal. Di masa lalu, orang membuat keputusan berdasarkan kebutuhan nyata. Namun, saat ini, orang semakin sering khawatir bahwa mereka akan kehilangan kesempatan yang lebih baik jika tidak ikut serta dalam sesuatu karena pengaruh internet dan media sosial. Media sosial, yang setiap hari menampilkan kehidupan orang lain yang tampaknya selalu bahagia, sukses, atau menyenangkan, mengecewakan perasaan ini. Akibatnya, perasaan seperti takut tertinggal, tidak cukup keren, dan membuat keputusan yang salah muncul.¹⁰

Salah satu jenis kecemasan yang paling sering dialami oleh Generasi Z adalah FOMO. Generasi Z adalah kelompok usia yang lahir pada akhir tahun 1990-an hingga awal tahun 2010-an dan telah terbiasa dengan teknologi dan media sosial sejak kecil. Karena kebiasaan mereka yang selalu terhubung ke internet, mereka sering merasa harus tahu dan ikut serta dalam semua yang sedang terjadi, terutama di media sosial. Jika tidak, mereka merasa tertinggal, tidak gaul, atau bahkan tidak berharga.

Generasi Z sudah terbiasa menggunakan perangkat dan media sosial sejak kecil. Akibatnya, sangat mudah bagi mereka untuk terpapar pada kehidupan orang lain yang ditampilkan secara menarik di platform seperti Instagram, TikTok, dan lainnya. FOMO muncul karena mereka melihat orang lain, teman, artis, atau tokoh di media sosial yang memungkinkan orang untuk terus membagikan momen menarik dalam hidup mereka seolah-olah hidup mereka sangat menyenangkan, penuh kegiatan seru, dan selalu mendapatkan perhatian. Ketika Generasi Z melihatnya, mereka mulai membandingkan hidup mereka sendiri dan merasa hidup mereka tidak menarik. Perasaan ini dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, dan bahkan rasa rendah diri. Mereka mungkin

⁹ Francis, Tracy dan Fernanda Hoefel, *True Gen: Generation Z and Its Implications for Companies*, McKinsey & Company, 2018, hh.47-48, <https://www.mckinsey.com/2025>.

¹⁰ A. Y. Hendrawan, *Strategi keluarga dalam mengatasi Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z melalui pemuridan dengan pendekatan psikologi dan spiritualitas yang berpusat pada Injil*, (AMERTA MEDIA, 2024).

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

merasa tidak nyaman karena tidak menghadiri acara tertentu, tidak melihat notifikasi baru, atau merasa tidak dianggap di internet.¹¹

Studi menunjukkan bahwa FOMO dapat berdampak negatif pada kesehatan mental Generasi Z. Perasaan cemas karena takut ketinggalan waktu dapat mengganggu kesehatan mental mereka, meningkatkan tingkat stres, dan bahkan dapat menyebabkan depresi. FOMO juga memiliki potensi untuk mendorong perilaku konsumtif, yaitu ketika orang merasa perlu mengikuti tren terbaru untuk tetap relevan di lingkungan sosial mereka. FOMO juga dapat membuat mereka sulit untuk fokus pada kehidupan nyata. Banyak orang yang lebih menonjolkan penampilan di media sosial daripada menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitar mereka atau keluarga mereka. Mereka khawatir mereka akan dikucilkan atau dilupakan jika tidak mengikuti tren atau menghadiri acara tertentu. Ketakutan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka, termasuk kesulitan tidur, kehilangan semangat untuk belajar, dan depresi ringan.

FOMO bukan hanya masalah teknologi; itu adalah masalah pikiran dan hati juga. Ini adalah jenis kecemasan di mana seseorang merasa hidupnya tidak berarti jika mereka tidak dilihat orang lain. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberi tahu Generasi Z bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh jumlah suka atau komentar yang mereka terima di media sosial. Nilai diri mereka berdasarkan siapa mereka sebenarnya, bukan bagaimana orang lain melihat mereka.¹²

Pendekatan Pelayanan Pastoral yang Responsif terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Pelayanan pastoral adalah bagian yang penting dalam dari kehidupan gereja yang bertujuan untuk mendampingi umat dalam mereka menghadapi berbagai situasi hidup, baik itu secara emosional, sosial maupun spiritual. Pelayanan ini tentunya dilakukan dalam semangat kasih Kristus. Santoso dan Putrawan (2021) berpendapat bahwa pelayanan pastoral merupakan bentuk pendampingan yang di mana ini menolong individu dalam menghadapi persoalan hidup, sekaligus sebagai sarana untuk membangun relasi yang lebih intim dengan Tuhan. Pelayanan ini tidak hanya menyentuh aspek spiritual, namun juga membantu umat mengelola emosi, trauma dan tekanan hidup yang menyeluruh.¹³ Pelayanan pastoral juga bisa dipahami sebagai suatu praktik teologi yang hidup yang di mana gereja menjadi tempat pemulihan dan penguatan bagi mereka yang sedang mengalami kesulitan. Dalam hal ini, Kowal (2019) menjelaskan bahwa pelayanan pastor adalah sebagai "kehadiran aktif gereja dalam kehidupan umat

¹¹ PatrickJ. McGinnis, *Fear of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, (Jakarta; PT Gramedia Pustaka Utama anggota IKAPI, 2020).

¹² F. Tanhan, H. I. Özok & V. Tayiz, *Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review / Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme*, Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, Vol 14, No (1), (2023).

¹³ A. Santoso & B. Putrawan, *Pelayanan Pastoral*, Kontekstualita: Jurnal Sosial Keagamaan, (2021), 36(1), h.5.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

yang sedang berjuang, menderita dan kehilangan arah.”¹⁴

Sebagai umat kristiani, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu alat pelayanan gereja yang dapat digunakan dalam merespons masalah-masalah kesenjangan sosial, terlebih lagi fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) ini adalah pelayanan Pastoral. Pelayanan Pastoral responsif adalah bentuk pelayanan gereja yang peka dan tanggal terhadap kebutuhan, pergumulan dan perubahan yang dialami umat. Pelayanan Pastoral responsif artinya bahwa pelayan Pastoral baik itu pendeta, penatua atau pendamping rohani harus mampu mendengar, memahami dan menemani dengan cara yang relevan dan mendalam. Pelayanan pastoral ini diharapkan dapat merespons masalah FOMO sekarang ini dengan bertanggung jawab. Generasi Z yang tumbuh di era digital dengan akses informasi yang begitu cepat, sering merasa tertekan karena takut tertinggal dari apa yang menjadi tren di luar sana atau *Fear Of Missing Out* (FOMO). FOMO ini dapat menyebabkan kecemasan, stres dan ketidakpastian dalam hidup mereka. Oleh karena itu, gereja perlu mengadopsi pendekatan pelayanan Pastoral yang responsif terhadap FOMO ini. Ada beberapa pendekatan pelayanan Pastoral yang dapat dilakukan, yaitu:

Mendengarkan Secara Aktif dan Empati

Salah satu aspek pertama dari pelayanan Pastoral yang responsif adalah mendengarkan secara aktif dan empati. Sikap mau mendengar itu yang pertama dalam pelayanan yang di mana para pelayan gereja mendengar keluhan dan kecemasan yang dialami. Apalagi generasi Z mengalami FOMO karena merasa sendiri atau takut tertinggal. Proses mendengarkan ini tentunya memberi ruang bagi mereka untuk berbicara tentang apa yang mereka alami di dunia digital dan bagaimana hal itu mempengaruhi mereka. Para pelayan gereja harus hadir sebagai pendengar yang tidak menghakimi, tetapi memahami apa yang anak muda rasakan. Mendengar dengan empati membantu mengurangi rasa cemas dan menciptakan kepercayaan.¹⁵ Menurut Fiddler (2013), empati dalam pelayanan Pastoral memungkinkan individu merasa diterima dan dimengerti dalam pergumulan mereka.¹⁶ Itulah mengapa mendengar secara aktif dan empati menjadi pendekatan yang pertama dalam pelayanan Pastoral responsif.

Memberikan Pemahaman tentang Identitas yang Sejati

FOMO sering berakar pada ketidakpastian tentang identitas diri yang di mana ini dipengaruhi oleh apa yang dilihat di media sosial. Gereja perlu mengingatkan generasi Z bahwa identitas mereka tidak bergantung pada popularitas atau validasi di media sosial, melainkan kasih Tuhan yang tidak bersyarat. Pelayanan Pastoral dapat memberikan pengajaran tentang bagaimana menemukan kedalaman batin dengan menerima diri

¹⁴ R. R. Kowal, *Pelayanan Pastoral di Indonesia*, Rhema: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen, (2019), 2(1), h.91.

¹⁵ J. M. P Gultom, *Pastoral Strategies For The Loneliness Epidemic Of The Digital Generation*, Jurnal Jaffray, 20 (1), 2022, 17-37.

¹⁶ S. S. Fiedler, *The Role Empathy In Pastoral Care*, Jurnal of Pastoral Care & Counseling, 67 (2), 2013, 5.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

sendiri apa adanya dan mengenali bahwa mereka berharga di mata Tuhan. Ini sesuai dengan pandangan Wuthnow (2012) yang menekankan bahwa pentingnya pendalaman identitas spiritual dalam kehidupan iman.¹⁷ Penguatan identitas rohani ini menjadi cara untuk membebaskan diri dari kecemasan sosial.

Menghadirkan Koneksi dan komunitas yang Sehat

Generasi Z membutuhkan tempat di mana mereka diterima apa adanya. Pelayanan Pastoral harus membantu membangun hubungan yang menerima dan terbuka, yang lebih sehat baik secara *online* maupun *offline*. FOMO sering muncul karena adanya perasaan yang terisolasi atau terputus dari komunitas. Gereja perlu menyediakan ruang bagi mereka untuk berinteraksi dalam komunitas yang penuh kasih dan saling mendukung. Komunitas yang hangat dan terbuka membantu pemulihan mental dan spiritual.¹⁸

Menggunakan Media Sosial Secara Bijak untuk Pelayanan

Pelayanan Pastoral juga perlu memberikan panduan praktik tentang bagaimana menggunakan media sosial dengan bijak, daripada menjauhi media sosial, lebih baik mempergunakannya dengan bijak. Ini termasuk memberikan nasihat tentang mengatur batasan penggunaan media sosial, memahami dampak negatif dan menemukan keseimbangan antara kehidupan *online* dan kehidupan nyata. Media sosial bisa dijadikan sarana menyampaikan pesan penguatan, konseling singkat atau ajakan doa bersama. Pemanfaatan teknologi digital dalam pelayanan adalah bentuk pelayanan kontekstual yang adaptif.¹⁹ Ini tentunya membuat gereja hadir di ruang digital tempat generasi Z banyak menghabiskan waktu.

Model Aksi Pastoral dalam Mendampingi Gen Z yang Mengalami *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Mengatasi FOMO juga berarti mengubah cara kita berinteraksi dengan media sosial. Ini mungkin melibatkan pengaturan waktu khusus untuk menggunakan media sosial, atau bahkan mengambil jeda dari platform tertentu. Yang terpenting, kita perlu membuat penggunaan media sosial lebih selaras dengan kebutuhan dan keinginan kita, ketimbang membiarkannya berkuasa atas diri kita. Pada akhirnya, mengatasi FOMO adalah sebuah perjalanan, bukan tujuan yang akhir. Ini adalah tantangan yang mungkin akan kita hadapi berulang kali seiring dengan kemunculan teknologi atau situasi baru. Namun, dengan persiapan alat dan strategi untuk menghadapi FOMO, kita dapat membuat keputusan yang lebih sadar dan memuaskan. Dengan demikian, kita bisa

¹⁷ R. Wuthnow, *Religious Life in The Twenty-First Century: A Sociological Perspective*, Journal of the American Academy of Religion, 80 (4) 2012, 835-859.

¹⁸ D. Hutabarat, *Komunitas Iman sebagai Ruang Pemulihan Kaum Muda*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020), h.22.

¹⁹ A. Situmorang, *Digital Ministry: Transformasi Pelayanan di Era Media Sosial*, (Bandung: Kalam Hidup, 2019), h.28.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

menjalani kehidupan yang lebih kaya dan memuaskan.²⁰

Model aksi pastoral untuk menghadapi FOMO (*fear of missing out*) pada Generasi Z perlu menekankan pada pemahaman tentang akar masalah FOMO, membangun kesadaran akan pentingnya keseimbangan hidup, dan mendorong praktik keterlibatan positif dalam komunitas. Model ini juga harus menyertakan ajakan untuk memperkuat rasa percaya diri dan nilai diri, serta membantu Gen Z untuk belajar mengelola kecemasan dan tekanan sosial. Ada juga Point Penting yang model aksi Pastoral dalam Mengatasi FOMO Yaitu: Sosialisasi Mengenai FOMO, adanya Konseling dalam gereja ataupun ditempat lain bagi generasi Z mengenai FOMO, Mengembangkan hobi dan kegiatan positif, Mengatasi Kecemasan dan Tekanan Sosial (meningkatkan rasa percaya diri), Menggunakan media sosial secara bijak, Pelayanan pastoral juga harus menjadi teladan, menjadi pendengar yang baik dan memberi dukungan. Generasi Z ada dalam usia sedang mencari jati diri. Hal ini bisa diperhatikan dan menjadi bahan pertimbangan bagi pelayan misi dengan melibatkan generasi Z dalam kegiatan rohani yang dilakukan, Oleh karena itu Generasi ini sendiri mengatakan bahwa gereja bisa melibatkan mereka dalam berbagai kegiatan dan mempersiapkan mereka dalam menghadapi masa depan. Pelayanan misi kontekstual bagi generasi Z merupakan sebuah kebutuhan di masa sekarang. Generasi Z memerlukan bimbingan secara rohani guna memperkuat iman mereka. Dengan memahami kebiasaan atau budaya generasi Z, maka akan mempermudah para pelayan untuk menjangkau mereka melalui pelayanan misi sesuai dengan konteks yang ada hari ini. Di tengah-tengah perkembangan TIK yang sangat pesat dan sebagaimana diketahui bahwa generasi Z sangat dekat dengan TIK khususnya media sosial, para pelayan bisa memanfaatkan hal ini untuk menjangkau generasi Z. Dengan memanfaatkan TIK bukan berarti menghilangkan kualitas firman Tuhan, sebaliknya firman Tuhan harus tetap disampaikan dalam kerangka menjangkau generasi Z.

Dengan demikian ada tiga hal yang perlu dilakukan dalam membangun pelayanan misi kontekstual memanfaatkan TIK bagi generasi Z antara lain: pertama, membagikan konten rohani melalui media sosial di mana hal ini perlu, dikarenakan generasi Z bisa menghabiskan waktu mereka cukup lama hanya untuk bermain media sosial. Kedua, melakukan kegiatan rohani secara daring yang menarik perhatian generasi Z dengan kreatif dan inovatif. Ketiga, melibatkan generasi Z dalam pelayanan, sehingga mereka ada ketertarikan dan merasa dihargai dalam kegiatan yang dilakukan. Pada akhirnya dengan melakukan ketiga poin di atas, diharapkan bisa menjadi semangat bagi generasi Z untuk terus bertumbuh dalam Tuhan dan tidak akan meninggalkan gereja, di mana pelayanan

²⁰ Bagas Bantara, *Psikologi Gelap Internet: Memahami Sisi Tersembunyi dari Dunia Maya*, (Jejak publisir, 2023).

yang dilakukan pun diharapkan bisa menjadi bekal untuk menolong generasi Z sehingga lebih memahami kebenaran firman Tuhan dan menggunakan TIK dengan lebih bijak lagi.²¹

D. Kesimpulan

Artikel ini menjelaskan dampak negatif perkembangan teknologi digital yang semakin pesat terhadap generasi Z, khususnya fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang di mana ini menyebabkan kecemasan, ketidakpastian dan penurunan kualitas hidup mental dan spiritual mereka. FOMO ada sebagai Alkitab dari kecanduan pada media sosial yang di mana generasi Z merasa tertekan untuk selalu terlibat terus dalam tren dan kegiatan sosial yang ditampilkan secara ideal. Hal ini tentunya mempengaruhi harga diri mereka dan mengarah pada perilaku konsumtif serta gangguan kesehatan mental.

Dalam konteks pelayanan Pastoral, gereja mempunyai peran penting dalam memberikan pendampingan yang responsif terhadap masalah ini. Pendekatan pelayanan pastoral yang efektif di sini meliputi: mendengarkan secara aktif dan empatik, memberikan pemahaman terkait identitas sejati yang tidak bergantung pada validasi media sosial, serta penciptaan komunitas yang sehat dan saling mendukung. Selain itu, gereja juga memanfaatkan media sosial secara bijak dalam memberikan pesan penguatan dan nasihat yang relevan dengan kehidupan digital generasi Z.

Dengan kita memahami pelayanan Pastoral ke dalam konteks digit dan menawarkan pemahaman yang lebih dalam terkait identitas spiritual, gereja kemudian dapat menjadi tempat yang aman, menerima dan penuh kasih bagi generasi Z dalam menghadapi kecemasan sosial yang disebabkan oleh FOMO.

Referensi

- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: CV Jejak.
- Astawa, Oka, dkk. (2023). Strategi Pelayanan Misi Kontekstual Terhadap Generasi Z Yang Percaya Dengan Memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi. Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi.

²¹ Oka Astawa, dkk, *Strategi Pelayanan Misi Kontekstual Terhadap Generasi Z Yang Percaya Dengan Memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi, 2023.

<https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/index>

Vol 2 No 4 Oktober 2025 pp 26-37

- Bantara, Bagas. (2023). Psikologi Gelap Internet: Memahami Sisi Tersembunyi dari Dunia Maya. Jejak publiser.
- Coe, E., A. Doy, K. Enomoto & C. Healy. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. McKinsey & Company. Diakses pada 1 Mei 2025 dari <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media> 2.
- Fiedler, S. S. (2013). The Role Empathy In Pastoral Care, Jurnal of Pastoral Care & Counseling, 67 (2).
- Francis, Tracy dan Fernanda Hoefel. (2018). True Gen: Generation Z and Its Implications for Companies. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/2025>.
- Gerungan, J. W. (2021). Pendampingan Pastoral Remaja di Era Digital. Yogyakarta: Andi.
- Gultom, J. M. P., & Simanjuntak, F. (2022). Pastoral Strategies for the Loneliness Epidemic of the Digital Generation. Jurnal Jaffray, 20(1), 17–37.
- Hendrawan, A. Y. (2024). Strategi keluarga dalam mengatasi Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z melalui pemuridan dengan pendekatan psikologi dan spiritualitas yang berpusat pada Injil. AMERTA MEDIA.
- Hendrawan, Ari Yunus, Maria Lidya Wenas, dan Gunawan Gunawan. Integration of Christ's Love in Family Discipleship to Overcome Fear of Missing Out (FOMO) in Generation Z. Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat 7, no. 2 (2023): 101–110.
- Hutabarat, D. (2020). Komunitas Iman Sebagai Ruang Pemulihan Kaum Muda. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Katan, Kayla. (2023). Fenomena FOMO pada Generasi Z. Kompasiana. Diakses pada 30 April 2025 dari <https://www.kompasiana.com/kaylakatan5737/651b7a1cff9c8a76ba6edef2/fenomena-fomo-pada-generasi-z>
- Kowal, R. R. (2019). Pelayanan Pastoral di Indonesia. Rhema: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen, 2(1), 90–100.
- Przybylski, A. K., K. Murayama, C. R. DeHaan & V. Gladwell. (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>
- Safitri, Dewi, dkk. (2024). Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO) Pada gaya hidup generasi Z dimedia sosial. Jurnal Prosiding seminar nasional ilmu sosial (SNIIS) Vol.3

- Sanjaya, Louis Presiden. (2020). Perancangan Desain Eksibisi Pemanfaatan Hobi Bersosial Media untuk Menjadi Pekerjaan pada Mahasiswa di Kota Semarang. Semarang: Unika Soegijapranata.
- Santoso, A., & Putrawan, B. (2021). Pelayanan Pastoral. *Kontekstualita: Jurnal Sosial Keagamaan*, 36(1), 1–20.
- Sawitri, Dian Ratna. (2023). "Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul," dalam *Harmonisasi Keluarga Indonesia: Membangun Generasi Unggul di Era Digital*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Setyobekti, A. B., V. Wariki & K. J. M. Anu. (2024). Potret Solusi Alkitab bagi Generasi Z Penderita Sindrom Fear of Missing Out. *ELEOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. Vol. 3, No (2), 99-106.
- Situmorang, A. (2019). *Digital Ministry: Transformasi Pelayanan di Era Media Sosial*. Bandung: Kalam Hidup.
- Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review / Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, Vol 14, No (1).
- Wuthnow, R. 2012. Religious Life in The Twenty-First Century: A Sociological Perspective. *Journal of the American Academy of Religion*, 80 (4), 835-859