

MEMBANGUN PASTORAL KONTEMPLATIF BAGI GENERASI Z YANG TERJEBAK DALAM ISU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*

Frisilia Jesika Sumangkut^{1*}, Vera E. Burhan²
Universitas Kristen Indonesia Tomohon
*Email: frisiliasumangkut@gmail.com

Abstrak

Generasi Z hidup dalam lingkungan digital yang ditandai oleh arus informasi cepat, keterhubungan tanpa batas, dan dominasi media sosial dalam pembentukan identitas. Realitas ini melahirkan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap bernilai. Dalam konteks kehidupan bergereja, FOMO tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga menurunkan kualitas pertumbuhan rohani generasi muda. Penelitian ini bertujuan merumuskan model pastoral kontemplatif sebagai respons gereja dalam mendampingi Generasi Z yang mengalami tekanan FOMO. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dalam kerangka teologi praktis melalui wawancara mendalam terhadap 8 partisipan generasi muda aktif gereja di Manado, serta studi pustaka. Analisis data dilakukan secara tematik melalui tahap reduksi, kategorisasi, dan interpretasi teologis. Hasil penelitian menunjukkan empat pilar utama model pastoral kontemplatif, yaitu: (1) budaya keheningan, (2) pendampingan personal yang autentik, (3) komunitas non-kompetitif, dan (4) pembentukan disiplin rohani berkelanjutan. Model ini relevan sebagai pendekatan pastoral untuk memulihkan kedalaman spiritual Generasi Z di tengah tekanan budaya digital.

Kata Kunci: FOMO, Generasi z, Gereja, Pastoral kontemplatif, Spiritualitas

Abstract

Generation Z lives within a digital environment characterized by rapid information flows, limitless connectivity, and the dominance of social media in shaping identity. This reality gives rise to the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), defined as anxiety experienced when individuals feel left behind from socially valued experiences. In the context of church life, FOMO not only affects psychological well-being but also diminishes the quality of spiritual growth among young people. This study aims to formulate a contemplative pastoral model as a church response in accompanying Generation Z experiencing FOMO-related pressures. The research employs a qualitative approach within the framework of practical theology, utilizing in-depth interviews with eight active young church participants in Manado, as well as a literature review. Data analysis was conducted thematically through stages of reduction, categorization, and theological interpretation. The findings reveal four main pillars of the contemplative pastoral model: (1) a culture of silence, (2) authentic personal accompaniment, (3) a non-competitive community, and (4) the formation of sustainable spiritual disciplines. This model is relevant as a pastoral approach to restoring the spiritual depth of Generation Z amid the pressures of digital culture.

Keywords: Church, Contemplative pastoral, FOMO, Generation Z, Spirituality

PENDAHULUAN

Generasi Z hidup dalam lanskap sosial yang ditandai oleh percepatan teknologi digital, intensitas penggunaan media sosial, dan derasnya arus informasi yang hampir tidak pernah berhenti. Realitas ini tidak hanya membentuk pola komunikasi, tetapi juga memengaruhi cara individu memahami diri, membangun relasi, serta memaknai keberadaan mereka di tengah komunitas. Dalam konteks ini, pengakuan sosial semakin banyak diperoleh melalui interaksi digital, yang turut memengaruhi pembentukan identitas generasi muda.

Salah satu fenomena yang muncul dalam situasi tersebut adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap penting. FOMO berkaitan erat dengan kebutuhan dasar manusia untuk merasa terhubung dan diterima dalam relasi sosial (Przybylski et al., 2013). Intensitas penggunaan media sosial memperkuat kecenderungan ini, sehingga individu terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain dan membandingkan diri secara sosial (Baker et al., 2016; Blackwell et al., 2017)

Fenomena ini berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Elhai et al., 2016). Relasi digital yang terbentuk pun sering kali tidak menghadirkan kedalaman emosional, sehingga individu tetap mengalami kesepian di tengah konektivitas yang tinggi (Turkle, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki sifat ambivalen, yaitu dapat memperluas relasi sosial sekaligus berpotensi menurunkan kesejahteraan ketika digunakan secara pasif dan berbasis perbandingan sosial (Verduyn et al., 2017). Dalam praktik sehari-hari, kondisi ini tampak dalam dorongan untuk terus “terlihat eksis”, mengikuti tren, dan membangun citra diri secara digital.

Dalam konteks Indonesia, dinamika ini semakin nyata di kalangan mahasiswa dan generasi muda. FOMO tidak lagi sekadar menjadi fenomena gaya hidup digital, tetapi berkembang menjadi persoalan yang memengaruhi kesejahteraan mental, pola relasi, bahkan cara individu memaknai dirinya. Tekanan untuk terus terhubung dan diakui dapat mendorong munculnya pola hidup yang tidak sehat, seperti ketergantungan pada validasi sosial, kehilangan keseimbangan hidup, serta melemahnya relasi nyata.

Dalam kehidupan bergereja, fenomena ini membawa implikasi yang serius terhadap kualitas spiritualitas generasi muda. Spiritualitas berisiko menjadi dangkal karena lebih terfokus pada tampilan luar daripada pembentukan batin. Ibadah dapat bergeser menjadi konsumsi konten, pelayanan menjadi sarana pencitraan, dan komunitas gereja berubah menjadi ruang perbandingan sosial yang halus. Akibatnya, relasi personal dengan Allah kehilangan kedalaman karena kurangnya ruang keheningan, refleksi, dan pembentukan rohani yang berkelanjutan.

Budaya digital juga membentuk pola relasi yang cenderung instan dan dangkal (Selatang, 2018; Selatang et al., 2022). Media sosial menciptakan kesan keterhubungan yang konstan, namun tidak selalu menghadirkan keintiman dan kedalaman relasi. Dalam situasi ini, kebutuhan akan penerimaan sering dialihkan ke ruang digital, sehingga FOMO muncul sebagai ekspresi dari kerinduan relasional yang tidak terpenuhi secara utuh (Turkle, 2011). Kondisi ini semakin diperkuat oleh karakter masyarakat modern yang cair dan penuh ketidakpastian, di mana individu terus berusaha mempertahankan eksistensinya dalam tekanan sosial yang berubah-ubah (Bauman, 2000).

Di sisi lain, tradisi spiritualitas Kristen memiliki pendekatan yang relevan untuk merespons kegelisahan ini. Praktik keheningan, disiplin rohani, dan kehidupan kontemplatif menjadi sarana penting untuk memulihkan keutuhan batin manusia di tengah tekanan dunia luar (Foster, 1998). Transformasi rohani yang sejati terjadi ketika individu belajar hidup dari pusat batin yang tenang di hadapan Allah, bukan dari dorongan eksternal yang terus berubah (Willard, 1999). Namun, pendekatan ini umumnya belum dikembangkan secara kontekstual dalam menjawab fenomena FOMO yang dialami Generasi Z dalam kehidupan gereja di Indonesia.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam perspektif psikologis, khususnya terkait dengan kecemasan sosial, penggunaan media sosial, dan kesejahteraan mental individu (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2016; Verduyn et al., 2017). Di sisi lain, kajian mengenai spiritualitas kontemplatif dalam teologi pastoral menekankan pentingnya keheningan, refleksi, dan pembentukan batin dalam kehidupan iman (Foster, 1998; Willard, 1999). Namun, kedua pendekatan ini umumnya dikembangkan secara terpisah dan belum banyak diintegrasikan dalam konteks kehidupan gereja lokal di Indonesia.

Secara khusus, masih terbatas kajian yang menghubungkan pengalaman empiris Generasi Z dalam konteks gereja lokal dengan pendekatan pastoral kontemplatif sebagai respons terhadap tekanan budaya digital yang mereka alami. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengintegrasikan dinamika psikologis FOMO dengan pendekatan spiritualitas kontemplatif dalam kerangka teologi pastoral praktis.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman Generasi Z dalam menghadapi fenomena FOMO serta merumuskan model pastoral kontemplatif sebagai respons gereja dalam mendampingi mereka. Kajian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan teologi pastoral, tetapi juga menawarkan model pendampingan yang kontekstual dan aplikatif bagi gereja dalam merespons tantangan budaya digital. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada dua permasalahan utama, yaitu bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dialami oleh Generasi Z dalam kehidupan bergereja, serta bagaimana model pastoral kontemplatif dapat dirumuskan sebagai respons gereja dalam mendampingi generasi muda yang menghadapi tekanan budaya digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dalam kerangka teologi praktis-pastoral untuk memahami pengalaman Generasi Z yang mengalami fenomena Fear of Missing Out (FOMO) serta merumuskan model pastoral kontemplatif yang relevan bagi konteks gereja lokal (Swinton & Mowat, 2006). Penelitian dilakukan di Kota Manado dengan melibatkan 8 partisipan yang dipilih secara purposive, yaitu generasi muda berusia 18-25 tahun yang aktif dalam kegiatan gereja dan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Patton, 2002).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) dengan panduan semi-terstruktur, sehingga memungkinkan eksplorasi pengalaman subjektif, pergumulan batin, dan dinamika spiritual partisipan. Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh studi pustaka terhadap literatur terkait FOMO, teologi pastoral, dan spiritualitas kontemplatif (Przybylski et al., 2013).

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik melalui tiga tahap, yaitu: (1) reduksi data dengan mengidentifikasi tema utama, (2) kategorisasi makna berdasarkan pola pengalaman partisipan, dan (3) interpretasi teologis dalam kerangka pastoral kontemplatif (Braun & Clarke, 2006). Untuk menjaga validitas data, digunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara dan literatur, serta melakukan member check kepada partisipan. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya menghasilkan deskripsi empiris, tetapi juga refleksi teologis yang konstruktif dan aplikatif bagi pelayanan gereja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Teori Pastoral Kontemplatif Menurut Mark Yaconelli

Mark Yaconelli membangun pemahamannya tentang pastoral kontemplatif sebagai kritik terhadap pola pelayanan kaum muda yang terlalu menekankan aktivitas, performa, dan hasil yang tampak. Dalam *Contemplative Youth Ministry: Practicing the Presence of Jesus*, ia menegaskan bahwa gereja sering kali tanpa sadar meniru budaya dunia yang serba cepat, penuh tekanan, dan berorientasi prestasi, sehingga kaum muda justru semakin jauh dari keheningan batin dan relasi mendalam dengan Tuhan (Yaconelli, 2006). Menurut Yaconelli, pelayanan yang sejati seharusnya tidak menambah beban spiritual generasi muda, tetapi justru membuka ruang bagi mereka untuk bernapas, berhenti, dan hadir secara utuh di hadapan Allah.

Pastoral kontemplatif, dalam pemahaman Yaconelli, adalah pendekatan pendampingan yang berakar pada praktik kehadiran (*practicing presence*). Ia menekankan bahwa pendamping pastoral dipanggil bukan pertama-tama sebagai pengelola program, melainkan sebagai pribadi yang menghadirkan kehadiran Allah melalui sikap mendengarkan, kepekaan, dan kesediaan berjalan bersama kaum muda dalam realitas hidup mereka (Yaconelli, 2006). Relasi pastoral dibangun bukan melalui instruksi satu arah, tetapi melalui kehadiran yang penuh perhatian, sabar, dan tidak menghakimi. Dalam ruang relasi seperti inilah, kaum muda dapat mulai mengenali suara Tuhan di tengah kebisingan dunia.

Yaconelli juga menyoroti bahwa banyak kaum muda hidup di bawah tekanan identitas yang dibentuk oleh ekspektasi sosial, keluarga, dan lingkungan. Mereka belajar menampilkan versi diri yang “layak diterima” sambil menekan luka, ketakutan, dan kebingungan batin mereka (Yaconelli, 2006). Pastoral kontemplatif bertujuan menciptakan ruang aman di mana kaum muda dapat hadir secara jujur di hadapan Tuhan dan sesama, tanpa topeng, tanpa tuntutan pencapaian, dan tanpa kecemasan akan penilaian. Keheningan, doa sederhana, refleksi personal, dan percakapan mendalam dipahami sebagai sarana pembentukan batin yang memulihkan.

Pendekatan ini menjadi sangat relevan ketika dikaitkan dengan realitas Generasi Z yang hidup dalam budaya digital dan fenomena FOMO. Dunia yang menuntut eksistensi terus-menerus, pencitraan diri, dan validasi sosial menciptakan kelelahan rohani yang tidak selalu tampak di permukaan. Yaconelli melihat bahwa pelayanan yang terus menambah stimulasi justru memperparah kondisi ini. Sebaliknya, pastoral kontemplatif mengajak gereja untuk berani melawan arus budaya kecepatan dengan membangun ritme hidup rohani yang lebih lambat, lebih reflektif, dan lebih mendalam.

Dengan demikian, teori pastoral kontemplatif Yaconelli memberi kontribusi penting bagi gereja dalam merespons krisis batin generasi muda. Gereja dipanggil bukan sekadar menjadi tempat aktivitas religius, tetapi menjadi ruang spiritual yang menolong kaum muda menemukan kembali identitas mereka sebagai pribadi yang dikasihi Allah, bukan sebagai objek penilaian sosial.

Spiritualitas Kontemplatif sebagai Landasan Pastoral

Pendekatan pastoral kontemplatif yang dikembangkan oleh Mark Yaconelli memiliki keterkaitan erat dengan tradisi spiritualitas kontemplatif dalam kekristenan. Spiritualitas ini menekankan pentingnya ruang batin yang hening sebagai tempat manusia belajar melepaskan diri dari tekanan eksternal dan membuka diri terhadap kehadiran Allah. Keheningan dipahami bukan sebagai kekosongan, melainkan sebagai proses kesadaran diri yang menuntun individu pada relasi yang lebih jujur dengan Tuhan dan dengan dirinya sendiri. Pendekatan ini menjadi relevan bagi Generasi Z yang hidup dalam tekanan Fear of Missing Out (FOMO), karena menolong mereka keluar dari dorongan untuk terus tampil dan diakui (Keating, 2006).

Selain itu, spiritualitas Kristen menegaskan bahwa pertumbuhan iman merupakan proses pembentukan batin yang berlangsung secara berkelanjutan. Kehidupan rohani yang matang tidak diukur dari banyaknya aktivitas keagamaan, melainkan dari transformasi sikap dan orientasi hidup. Dalam kerangka ini, pastoral kontemplatif berfungsi sebagai sarana pembinaan iman yang menolong generasi muda membangun kedalaman rohani di tengah budaya yang serba cepat dan penuh distraksi (Underhill, 1937).

Dari perspektif pendampingan pastoral, pendekatan yang menekankan kehadiran, empati, dan relasi yang aman menjadi kunci bagi pemulihan batin. Pelayanan pastoral tidak terutama bertujuan memberi solusi instan, melainkan menemani individu dalam proses menemukan makna dan keutuhan hidup. Pendekatan ini memperkuat pemahaman bahwa pastoral kontemplatif merupakan cara gereja hadir secara nyata di tengah kegelisahan generasi muda yang dibentuk oleh tekanan sosial dan fenomena FOMO (Clinebell, 1984).

Tujuan Pastoral Kontemplatif Menurut Mark Yaconelli

Tujuan utama pastoral kontemplatif menurut Mark Yaconelli bukanlah keberhasilan program, pertumbuhan angka kehadiran, atau daya tarik pelayanan, melainkan terbentuknya kehidupan rohani yang otentik dan mendalam dalam diri kaum muda. Yaconelli menegaskan bahwa pelayanan gereja seharusnya membantu generasi muda mengalami relasi yang nyata dengan Allah, bukan sekadar mengetahui tentang Allah secara kognitif (Yaconelli, 2006). Oleh karena itu, pastoral kontemplatif diarahkan untuk menolong individu berhenti dari kebisingan hidup, masuk ke dalam kesadaran diri yang jujur, dan belajar mengenali kehadiran Tuhan dalam pengalaman sehari-hari.

Tujuan ini berkaitan erat dengan pemulihan identitas batin. Yaconelli melihat bahwa banyak kaum muda hidup dalam tekanan ekspektasi sosial dan tuntutan untuk menjadi “versi terbaik” menurut standar dunia. Pastoral kontemplatif hadir untuk memulihkan pemahaman bahwa nilai diri manusia tidak terletak pada performa, melainkan pada kasih Allah yang menerima manusia apa adanya (Yaconelli, 2006). Dalam ruang pastoral yang kontemplatif, kaum muda dibimbing untuk berdamai dengan diri, mengakui luka, serta membangun relasi yang lebih sehat dengan Tuhan dan sesama.

Arah ini sejalan dengan pemikiran Henri J.M. Nouwen yang menekankan bahwa pendampingan pastoral sejati bertujuan membawa manusia dari kehidupan yang terfragmentasi menuju kehidupan yang utuh di hadapan Allah. Nouwen menegaskan bahwa tugas pendamping rohani bukanlah mengontrol atau mengarahkan hidup orang lain, tetapi menemani mereka menemukan suara Tuhan di kedalaman batin mereka sendiri (Yaconelli, 2006). Dengan demikian, tujuan pastoral kontemplatif tidak berhenti pada perubahan perilaku luar, tetapi menyentuh transformasi batin yang lebih mendasar.

Selain itu, pastoral kontemplatif juga bertujuan membentuk ritme hidup rohani yang sehat di tengah budaya yang serba cepat. Dalam konteks Generasi Z yang hidup dalam tekanan digital dan FOMO, tujuan ini menjadi semakin relevan. Richard Foster, dalam karyanya yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, menekankan bahwa disiplin rohani seperti keheningan, doa, dan refleksi bukanlah pelarian dari dunia, tetapi sarana pembentukan batin agar manusia tidak dikuasai oleh dorongan luar (Nouwen, 2009). Sejalan dengan itu, pastoral kontemplatif bertujuan menolong generasi muda membangun daya tahan spiritual, kepekaan batin, dan kedewasaan iman.

Dengan demikian, tujuan pastoral kontemplatif menurut Yaconelli dapat dipahami sebagai upaya menghadirkan gereja sebagai ruang pertumbuhan batin: tempat di mana generasi muda belajar hadir secara utuh di hadapan Allah, menemukan identitas sejati mereka, serta membangun kehidupan rohani yang tidak bergantung pada validasi sosial, melainkan berakar pada relasi yang hidup dengan Tuhan.

Fungsi-Fungsi Pastoral Kontemplatif Menurut Mark Yaconelli

Dalam perspektif Mark Yaconelli, pastoral kontemplatif bukan sekadar metode pelayanan, melainkan suatu cara berada bersama kaum muda yang berakar pada kehadiran, kepekaan, dan kedalaman relasi. Oleh karena itu, fungsi pastoral kontemplatif tidak terutama diukur dari keberhasilan program, tetapi dari sejauh mana pendampingan tersebut membentuk ruang batin yang menumbuhkan relasi dengan Allah dan dengan diri sendiri.

Fungsi pertama yang tampak jelas adalah fungsi membangun kehadiran yang menyembuhkan. Yaconelli menekankan bahwa kaum muda lebih membutuhkan pendamping yang sungguh hadir secara utuh hadir dengan perhatian, mendengar tanpa menghakimi, dan bersedia tinggal dalam keheningan daripada sekadar pembimbing yang banyak memberi nasihat (Foster, 2005). Kehadiran seperti ini memungkinkan terciptanya ruang aman di mana kaum muda berani membuka diri dan mengenali pergumulan batin mereka.

Pendampingan yang efektif dalam konteks pastoral juga memerlukan pemahaman yang mendalam terhadap kondisi psikologis individu, sehingga proses pendampingan tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga menyentuh aspek perkembangan kepribadian dan kebutuhan emosional (Gunarsa, 2008).

Fungsi berikutnya adalah membantu kaum muda menemukan kembali suara batin dan suara Tuhan. Dalam dunia yang penuh kebisingan digital, banyak generasi muda kehilangan kepekaan terhadap diri dan kehilangan kemampuan reflektif. Pastoral kontemplatif berfungsi menolong mereka memperlambat ritme hidup, masuk ke dalam keheningan, dan belajar membedakan mana suara tekanan sosial dan mana suara Tuhan dalam batin mereka (Yaconelli, 2006). Fungsi ini sangat penting karena tanpa kesadaran batin, kehidupan rohani mudah berubah menjadi aktivitas luar tanpa kedalaman spiritual. Arah ini sejalan dengan pemikiran

Henri Nouwen yang menegaskan bahwa pendampingan pastoral sejati membantu seseorang berpindah dari hidup yang dikendalikan oleh suara dunia menuju hidup yang dipimpin oleh suara Allah (Yaconelli, 2006).

Selain itu, pastoral kontemplatif juga berfungsi sebagai ruang pemulihan identitas rohani. Yaconelli melihat bahwa banyak kaum muda membangun identitas berdasarkan performa, pencapaian, dan penerimaan sosial. Dalam relasi pastoral yang kontemplatif, mereka diajak menyadari bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh citra digital atau pengakuan sosial, melainkan oleh kasih Allah yang menerima mereka secara utuh (Nouwen, 2009). Fungsi ini menjadikan pastoral kontemplatif bukan hanya sebagai pendampingan psikologis, tetapi sebagai proses pembentukan spiritual yang mendalam.

Fungsi lainnya adalah membentuk komunitas yang reflektif dan bukan kompetitif. Yaconelli mengkritik budaya pelayanan yang tanpa sadar menciptakan persaingan rohani siapa lebih aktif, siapa lebih rohani, siapa lebih menonjol. Pastoral kontemplatif justru berfungsi membangun komunitas yang ditandai oleh kejujuran, kerendahan hati, dan kesediaan berjalan bersama (Yaconelli, 2006). Dalam komunitas seperti ini, gereja menjadi ruang pertumbuhan, bukan ruang tekanan. Arah ini sejalan dengan pemahaman Richard Foster yang menegaskan bahwa disiplin rohani sejati selalu menghasilkan kerendahan hati dan kedewasaan relasi, bukan kebanggaan rohani (Foster, 2005).

Dengan demikian, fungsi-fungsi pastoral kontemplatif menurut Yaconelli dapat dipahami sebagai proses menghadirkan gereja sebagai ruang kehadiran yang menyembuhkan, ruang keheningan yang membentuk, ruang relasi yang memulihkan, dan ruang komunitas yang menumbuhkan. Pendekatan ini sangat relevan bagi Generasi Z yang hidup dalam tekanan FOMO, karena menolong mereka menemukan kembali kedalaman hidup rohani di tengah dunia yang terus menuntut eksistensi luar.

Gambaran Fenomena FOMO pada Generasi Z di Gereja

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) semakin nyata dalam kehidupan Generasi Z, termasuk dalam konteks kehidupan bergereja. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan digital yang menempatkan media sosial sebagai ruang utama pembentukan identitas, relasi, dan makna diri. Jean M. Twenge, dalam bukunya yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, menggambarkan bahwa generasi muda masa kini mengalami peningkatan kecemasan sosial karena hidup dalam budaya perbandingan yang terus-menerus melalui layar digital (Twenge, 2018). Kondisi ini membentuk pola psikologis yang dibawa juga ke dalam ruang-ruang religius, termasuk gereja.

Dalam praktik kehidupan gereja, FOMO sering muncul dalam bentuk kecemasan untuk tetap terlihat aktif, relevan, dan terlibat. Sebagian generasi muda merasa perlu mengikuti semua kegiatan gereja, tampil dalam pelayanan, atau hadir dalam setiap persekutuan bukan semata karena panggilan iman, tetapi karena takut dianggap tidak rohani, tidak peduli, atau tersisih dari komunitas. Pola ini memperlihatkan bahwa relasi dengan komunitas gereja perlahan bergeser dari relasi yang tulus menjadi relasi yang sarat tekanan sosial. Situasi ini sejalan dengan analisis Rhenald Kasali yang menyebut bahwa generasi digital hidup dalam budaya eksistensi instan, di mana citra diri dibentuk melalui apa yang tampak di ruang publik, bukan melalui kedalaman karakter (Kasali, 2018).

Lebih jauh, fenomena FOMO juga memengaruhi cara Generasi Z memaknai ibadah dan pelayanan. Ibadah berpotensi dipersepsi sebagai “konten rohani” yang dinilai dari aspek menarik atau tidaknya, bukan dari kedalaman perjumpaan dengan Tuhan. Pelayanan pun dapat bergeser menjadi sarana eksistensi sosial, di mana pengakuan komunitas menjadi motivasi tersembunyi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa gereja tidak sepenuhnya bebas dari logika budaya digital yang menekankan performa dan visibilitas. Menurut Bambang Wibawarta, tantangan gereja masa kini adalah bagaimana menolong kaum muda agar tidak terjebak pada spiritualitas permukaan yang dibentuk oleh budaya populer, tetapi diarahkan pada spiritualitas yang berakar pada relasi personal dengan Allah (Wibawarta, 2016).

Jika fenomena ini tidak disadari dan tidak ditangani secara pastoral, dampaknya bisa bersifat destruktif. Generasi muda dapat mengalami kelelahan rohani, kehilangan ketulusan dalam beribadah, bahkan menjauh secara perlahan dari kehidupan gereja karena merasa tertekan secara sosial. Dalam konteks inilah FOMO tidak lagi dapat dipahami hanya sebagai masalah psikologis individual, tetapi sebagai tantangan pastoral gereja. Gereja dipanggil untuk membaca tanda-tanda zaman ini secara serius dan menghadirkan pola pendampingan yang menolong Generasi Z menemukan kembali makna komunitas iman sebagai ruang pertumbuhan, bukan ruang kompetisi sosial (Kami & Selatang, 2025).

Dampak FOMO terhadap Kehidupan Spiritual dan Komunitas Generasi Z

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) membawa dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, termasuk meningkatnya kecemasan, stres, dan penurunan kepuasan hidup akibat tekanan untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial digital (Alt, 2015; Roberts & David, 2020). Tekanan untuk terus terhubung dengan perangkat digital juga berkaitan dengan meningkatnya penggunaan smartphone secara berlebihan, yang berkontribusi pada gangguan kecemasan dan kelelahan mental (Elhai et al., 2017). Selain itu, kecenderungan melakukan perbandingan sosial di media digital turut memengaruhi harga diri individu dan memperkuat kecemasan eksistensial yang dialami generasi muda (Vogel et al., 2014). Selain itu, penggunaan media sosial dapat meningkatkan kecemasan sosial karena individu cenderung membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang ditampilkan secara selektif di ruang digital (Chou & Edge, 2012).

Kondisi ini juga menunjukkan bahwa individu yang tidak memiliki kematangan emosi dan pengelolaan diri yang baik akan lebih rentan mengalami tekanan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan sosial yang tinggi (Hurlock, 2002). Jean M. Twenge mencatat bahwa generasi yang tumbuh bersama teknologi digital mengalami penurunan kemampuan untuk berdiam diri dan merefleksikan pengalaman hidup secara mendalam, karena pikiran mereka terus-menerus dipenuhi oleh stimulus eksternal (Twenge, 2018). Kondisi ini berdampak langsung pada kualitas doa, perenungan firman, dan kepekaan rohani kaum muda. Penggunaan media sosial yang tinggi juga berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi pada individu, terutama pada kelompok usia muda yang intens menggunakan platform digital (Lin et al., 2016).

Secara spiritual, FOMO mendorong pergeseran motivasi dalam kehidupan iman. Aktivitas rohani tidak jarang dilakukan bukan lagi sebagai ekspresi kasih kepada Allah, melainkan sebagai upaya mempertahankan eksistensi di tengah komunitas. Sebagian generasi muda merasa perlu tampil aktif dalam pelayanan agar tetap diakui, merasa bersalah ketika

absen bukan karena kerinduan rohani, tetapi karena takut dinilai negatif oleh lingkungan. Pola ini memperlihatkan bahwa relasi dengan Allah secara perlahan tercampur dengan kebutuhan akan validasi sosial. Rhenald Kasali menyebut bahwa budaya digital mendorong manusia membangun identitas berdasarkan pengakuan eksternal, sehingga orientasi hidup bergeser dari kedalaman menjadi tampilan (Kasali, 2018). Pergeseran orientasi ini sangat berpengaruh terhadap kemurnian motivasi spiritual.

Dalam kehidupan komunitas gereja, dampak FOMO juga terlihat dalam kualitas relasi antaranggota. Komunitas yang seharusnya menjadi ruang penerimaan dan pertumbuhan dapat berubah menjadi ruang perbandingan sosial yang halus. Generasi muda mulai membandingkan tingkat pelayanan, kedekatan dengan pemimpin, bahkan ekspresi spiritual satu sama lain. Situasi ini berpotensi melahirkan kecemburuan, kepalsuan relasi, dan hilangnya kejujuran batin dalam komunitas. Bambang Wibawarta menegaskan bahwa tantangan besar pelayanan kaum muda saat ini adalah membangun komunitas yang autentik di tengah budaya populer yang sangat menekankan citra diri dan performa sosial (Wibawarta, 2016).

Lebih jauh, apabila dinamika FOMO ini terus berlangsung tanpa pendampingan pastoral yang memadai, generasi muda dapat mengalami kelelahan rohani (*spiritual exhaustion*). Mereka tetap hadir secara fisik dalam kegiatan gereja, tetapi secara batin merasa kosong, tidak terhubung, dan kehilangan makna. Gereja berisiko menjadi ruang aktivitas yang ramai, tetapi miskin transformasi batin. Dalam konteks inilah FOMO bukan sekadar persoalan psikologis generasi muda, melainkan tantangan serius bagi kehidupan spiritual komunitas iman secara keseluruhan.

Analisis Fenomena FOMO dalam Perspektif Teori Pastoral Kontemplatif Mark Yaconelli

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan psikologis atau sosial semata, melainkan perlu dibaca sebagai gejala spiritual yang menunjukkan adanya krisis kedalaman hidup. Dalam perspektif Mark Yaconelli, persoalan mendasar kaum muda masa kini bukan terletak pada kurangnya aktivitas rohani, melainkan pada hilangnya ruang batin yang sunyi untuk mengalami kehadiran Allah secara personal. Yaconelli mengkritik pola pelayanan gereja yang terlalu sibuk menciptakan program, karena pola tersebut justru sering memperparah kondisi batin generasi muda yang sudah kelelahan oleh tuntutan dunia luar (Yaconelli, 2006). Jika dikaitkan dengan realitas FOMO, terlihat bahwa Generasi Z hidup dalam tekanan untuk terus hadir, terus terlibat, dan terus terlihat baik di media sosial maupun di komunitas gereja sehingga mereka kehilangan kemampuan untuk berdiam dan mendengarkan suara Tuhan. Keterlibatan yang berlebihan dalam media sosial juga berkaitan dengan kebutuhan akan validasi sosial dan pencarian identitas diri, yang menjadi faktor penting dalam memahami dinamika perilaku digital generasi muda (Nadkarni & Hofmann, 2012).

Dalam konteks ini, pencarian identitas generasi muda tidak dapat dilepaskan dari dinamika perkembangan psikososial yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya yang terus berubah, sehingga individu cenderung membangun konsep diri berdasarkan relasi dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya (Santrock, 2007).

Budaya digital yang melahirkan FOMO membentuk pola hidup yang serba cepat, reaktif, dan penuh perbandingan. Dalam situasi seperti ini, banyak generasi muda membawa pola

tersebut ke dalam kehidupan rohani. Ibadah dinilai dari apakah “menarik atau tidak”, pelayanan dilihat sebagai panggung eksistensi, dan kehadiran di komunitas sering dilandasi rasa takut tersisih. Pola ini sejalan dengan kritik Yaconelli terhadap spiritualitas performatif, yaitu spiritualitas yang dibangun berdasarkan citra dan kesan luar, bukan dari relasi batin dengan Allah (Yaconelli, 2006). Menurut Yaconelli, pelayanan yang terus mendorong kaum muda untuk tampil dan aktif tanpa memberi ruang keheningan justru memperkuat fragmentasi batin, bukan menyembuhkannya. Di sisi lain, media sosial juga memiliki dimensi negatif yang dapat memicu kecemasan interpersonal dan kelelahan emosional akibat tekanan interaksi sosial yang terus-menerus (Fox & Moreland, 2015).

Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki sifat ambivalen, yaitu dapat memperluas relasi sosial ketika digunakan secara aktif, namun berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis ketika digunakan secara pasif dan berbasis perbandingan sosial (Verduyn et al., 2017). Dalam konteks ini, pendekatan pastoral kontemplatif menjadi semakin relevan sebagai upaya mengembalikan kedalaman relasi dan kesadaran diri.

Di sinilah pastoral kontemplatif menjadi kunci pembacaan kritis terhadap FOMO. Yaconelli menegaskan bahwa kebutuhan terdalam kaum muda bukanlah lebih banyak stimulasi, melainkan kehadiran yang menenangkan dan ruang yang aman untuk menjadi diri sendiri di hadapan Allah (Yaconelli, 2006). FOMO menunjukkan bahwa Generasi Z hidup dalam kegelisahan eksistensial takut tertinggal, takut tidak dianggap, takut tidak cukup berarti. Pastoral kontemplatif membaca kegelisahan ini sebagai tanda bahwa gereja perlu menggeser orientasi pelayanan: dari membangun kesibukan rohani menuju membangun kedalaman rohani.

Analisis ini semakin kuat jika dikaitkan dengan refleksi teologis yang berkembang dalam literatur berbahasa Indonesia. Bambang Wibawarta menegaskan bahwa tantangan utama gereja masa kini adalah membentuk spiritualitas kaum muda yang otentik di tengah budaya populer yang dangkal dan penuh pencitraan (Wibawarta, 2016). Dalam konteks FOMO, peringatan ini menjadi sangat relevan. Tanpa pendekatan pastoral yang menekankan keheningan, refleksi, dan pendampingan personal, gereja berisiko membentuk generasi muda yang tampak aktif secara lahiriah tetapi rapuh secara batiniah.

Dengan demikian, fenomena FOMO dapat dipahami sebagai cermin dari kegagalan ruang-ruang spiritual dalam menyediakan kedalaman. Teori pastoral kontemplatif Yaconelli membantu membaca bahwa persoalan utama bukan terletak pada kurangnya metode kreatif pelayanan, tetapi pada absennya ruang kehadiran, keheningan, dan pendampingan batin. Oleh karena itu, analisis ini menegaskan bahwa respons gereja terhadap FOMO tidak cukup berupa strategi digital atau program yang lebih menarik, tetapi membutuhkan pembaruan paradigma pastoral menuju pelayanan yang lebih kontemplatif, reflektif, dan membumi dalam pengalaman hidup Generasi Z.

Tawaran Model Pastoral Kontemplatif bagi Gereja dalam Mendampingi Generasi Z yang Terjebak FOMO

Berdasarkan analisis fenomena FOMO dan pembacaan melalui teori pastoral kontemplatif Mark Yaconelli, dapat ditegaskan bahwa gereja membutuhkan pergeseran paradigma pelayanan terhadap Generasi Z. Tantangan utama bukan terletak pada kurangnya kreativitas program, melainkan pada absennya ruang batin yang menolong kaum muda

mengalami keheningan, kehadiran Allah, dan keutuhan diri. Oleh karena itu, model pastoral yang ditawarkan dalam kajian ini berangkat dari prinsip bahwa gereja perlu dibangun kembali sebagai ruang kontemplatif, bukan sekadar ruang aktivitas.

Pertama, gereja perlu secara sadar membangun budaya keheningan dalam praktik ibadah dan pembinaan kaum muda. Yaconelli menegaskan bahwa keheningan bukanlah kekosongan, tetapi ruang di mana manusia belajar hadir secara utuh di hadapan Allah (Yaconelli, 2006). Dalam konteks ini, gereja dapat menghadirkan momen doa hening dalam ibadah, latihan refleksi pribadi, serta praktik *lectio divina* dalam kelompok kecil. Langkah ini penting karena Generasi Z hidup dalam kebisingan digital yang nyaris tanpa jeda, sehingga gereja perlu menjadi ruang alternatif yang menenangkan, bukan memperpanjang kebisingan tersebut.

Kedua, pastoral kontemplatif menuntut perubahan pola pendampingan dari berbasis program menjadi berbasis relasi. Yaconelli menekankan bahwa pendamping kaum muda dipanggil untuk hadir sebagai pribadi yang mendengarkan, bukan sekadar mengarahkan (Yaconelli, 2006). Gereja dapat mengembangkan pola mentoring spiritual yang bersifat personal, di mana kaum muda memiliki ruang untuk berbicara secara jujur tentang pergumulan hidup, kecemasan, dan krisis identitas tanpa takut dihakimi. Pola ini sejalan dengan pemikiran Henri Nouwen yang menegaskan bahwa pendamping rohani adalah pribadi yang bersedia “hadir bersama” dalam luka dan pencarian orang lain, bukan sekadar memberi jawaban cepat (Nouwen, 2009).

Ketiga, model pastoral kontemplatif juga menuntut gereja membangun komunitas yang bebas dari budaya performa dan kompetisi rohani. Dalam banyak konteks, tanpa disadari, pelayanan gereja justru memperkuat mentalitas “harus tampil” dan “harus terlihat rohani”. Padahal, Yaconelli justru mengkritik budaya pelayanan yang terlalu menekankan tampilan luar karena dapat merusak kejujuran batin kaum muda (Yaconelli, 2006). Oleh sebab itu, gereja perlu membangun komunitas yang menekankan keaslian hidup, penerimaan tanpa syarat, dan keberanian untuk menjadi diri sendiri. Komunitas seperti ini akan menolong Generasi Z keluar dari tekanan FOMO dan menemukan kembali makna persekutuan yang sejati.

Keempat, gereja juga perlu membentuk ritme hidup rohani yang berkelanjutan, bukan hanya kegiatan sesaat. Richard Foster menegaskan bahwa disiplin rohani seperti doa, keheningan, refleksi, dan kesederhanaan adalah proses pembentukan jangka panjang, bukan pengalaman instan (Foster, 2005). Dalam konteks Generasi Z, ini berarti gereja perlu menolong kaum muda membangun kebiasaan spiritual yang sederhana namun konsisten, seperti doa pribadi, jurnal refleksi, dan pembacaan Alkitab yang kontemplatif, bukan hanya mengandalkan acara-acara besar yang bersifat emosional. Pembentukan kehidupan rohani yang matang juga berkaitan dengan proses pembiasaan yang berkelanjutan, di mana individu belajar membangun pola hidup yang teratur dan reflektif dalam relasinya dengan Tuhan dan sesama (Nainggolan, 2011).

Dengan demikian, model pastoral kontemplatif yang ditawarkan dalam kajian ini mengarahkan gereja untuk kembali pada hakikatnya sebagai ruang pembentukan batin. Gereja tidak lagi dipahami terutama sebagai pusat aktivitas religius, melainkan sebagai komunitas yang menghadirkan keheningan, relasi yang otentik, pendampingan yang menyembuhkan, dan proses pertumbuhan rohani yang mendalam. Model ini sangat relevan bagi Generasi Z yang terjebak dalam dinamika FOMO, karena menawarkan jalan pemulihan yang tidak bertumpu pada performa sosial, melainkan pada perjumpaan personal dengan Allah.

Operasionalisasi Model Pastoral Kontemplatif

Model pastoral kontemplatif yang dihasilkan dalam penelitian ini tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga dapat dioperasionalkan secara praktis melalui empat langkah sistematis dalam kehidupan bergereja. Pendekatan ini penting agar pelayanan pastoral tidak berhenti pada refleksi teologis, tetapi hadir sebagai praksis yang nyata dalam mendampingi generasi muda di tengah tekanan budaya digital (Yaconelli, 2006).

1. *Creating Sacred Silence*

Gereja perlu secara sengaja menghadirkan praktik keheningan dalam kehidupan ibadah dan pembinaan iman, seperti doa hening, *lectio divina*, dan refleksi pribadi. Praktik ini menjadi penting karena keheningan merupakan ruang di mana individu dapat mengalami kesadaran diri dan kehadiran Allah secara lebih mendalam (Keating, 2006). Dalam konteks Generasi Z yang hidup dalam kebisingan digital, keheningan berfungsi sebagai sarana pemulihan batin dari tekanan FOMO.

2. *Personal Accompaniment*

Pendampingan pastoral dilakukan secara personal melalui relasi yang mendalam, dialog terbuka, dan kehadiran yang empatik. Model ini sejalan dengan pendekatan pastoral yang menekankan pentingnya kehadiran sebagai bentuk pelayanan utama, di mana pendamping tidak sekadar memberi solusi, tetapi berjalan bersama individu dalam pergumulan hidupnya (Nouwen, 2009). Pendampingan seperti ini terbukti membantu individu mengatasi kecemasan eksistensial dan membangun keutuhan diri.

3. *Authentic Community Building*

Gereja dipanggil untuk membangun komunitas yang bebas dari kompetisi spiritual dan tekanan performa. Komunitas yang sehat adalah komunitas yang memberi ruang bagi kejujuran, penerimaan tanpa syarat, dan relasi yang autentik. Hal ini penting karena FOMO sering kali diperkuat oleh budaya perbandingan sosial yang juga dapat muncul dalam komunitas (Przybylski et al., 2013). Oleh karena itu, gereja perlu menjadi ruang alternatif yang menghadirkan penerimaan, bukan penilaian.

4. *Sustainable Spiritual Practice*

Pembentukan disiplin rohani seperti doa pribadi, jurnal refleksi, dan pembacaan Alkitab dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan. Disiplin rohani tidak bersifat instan, melainkan proses pembentukan jangka panjang yang menolong individu bertumbuh dalam kedewasaan iman (Foster, 2005). Dalam konteks Generasi Z, praktik ini membantu membangun stabilitas spiritual di tengah dinamika digital yang serba cepat.

Dengan kerangka operasional ini, pastoral kontemplatif tidak hanya menjadi konsep teologis, tetapi juga dapat diterapkan secara konkret dalam kehidupan gereja sebagai respons terhadap krisis spiritual yang dialami Generasi Z akibat tekanan FOMO.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kedalaman spiritual dan kualitas kehidupan bergereja. Tekanan untuk terus terhubung dan memperoleh pengakuan sosial melalui media digital mendorong terbentuknya identitas yang bersifat

performatif, sehingga relasi dengan Tuhan dan komunitas iman cenderung kehilangan kedalaman dan keotentikan.

Dalam merespons fenomena tersebut, penelitian ini merumuskan model pastoral kontemplatif sebagai pendekatan yang relevan dalam mendampingi Generasi Z. Model ini dibangun atas empat pilar utama, yaitu keheningan spiritual sebagai ruang refleksi dan kesadaran diri, pendampingan personal yang autentik dan empatik, pembentukan komunitas yang non-kompetitif dan menerima tanpa syarat, serta pengembangan disiplin rohani yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan. Keempat pilar ini menunjukkan bahwa pendekatan pastoral yang berakar pada spiritualitas kontemplatif mampu menjadi alternatif yang kontekstual dalam memulihkan kedalaman batin dan membangun relasi yang lebih otentik di tengah tekanan budaya digital.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teologis dan praktis dalam pengembangan teologi pastoral, khususnya dalam merespons dinamika kehidupan Generasi Z di era digital. Model yang dihasilkan tidak hanya memperkaya kajian teologi pastoral, tetapi juga dapat menjadi acuan bagi gereja dalam merancang bentuk pendampingan yang reflektif, kontekstual, dan aplikatif, sehingga pelayanan yang dilakukan tidak hanya bersifat programatik, tetapi juga menyentuh transformasi batin generasi muda secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement, and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Clinebell, H. (1984). *Basic types of pastoral care and counseling*. Nashville: Abingdon Press.
- 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>
- Foster, R. J. (2005). *Perayaan disiplin rohani*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kasali, R. (2018). *Self-driving: Menjadi driver atau passenger?* Jakarta: Mizan.
- Keating, T. (2006). *Open mind, open heart: The contemplative dimension of the gospel*. New York: Continuum.
- Kami, Y., & Selatang, F. (2025). Transformasi Pelayanan Mahasiswa: Menyemai Inspirasi Melalui Pastoral Legio Maria. *Perspektif*, 20(1), 1–18. <https://doi.org/10.69621/jpf.v20i1.265>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., et al. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Nainggolan, J. M. (2011). *Spiritualitas dan pembinaan iman Kristen*. Bandung: Generasi Info Media.
- Nouwen, H. J. M. (2009). *Dalam nama Yesus: Refleksi tentang kepemimpinan Kristen*. Yogyakarta: Kanisius.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- 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>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being. *Child Development*, 90(1), e56–e65. <https://doi.org/10.1111/cdev.13007>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out, social media intensity, connection, and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(6), 473–496. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.6.473>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Swinton, J., & Mowat, H. (2006). *Practical theology and qualitative research*. London: SCM Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.

- Twenge, J. M. (2018). *iGen: Generasi yang tumbuh bersama internet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Underhill, E. (1937). *The spiritual life*. London: Methuen.
- Verduyn, P., et al. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Vogel, E. A., et al. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701–731. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Wibawarta, B. (2016). *Spiritualitas kaum muda: Tantangan dan peluang pelayanan gereja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Willard, D. (1999). *The spirit of the disciplines: Understanding how God changes lives*. New York: HarperOne.
- Yaconelli, M. (2006). *Contemplative youth ministry: Practicing the presence of Jesus*. Grand Rapids, MI: Zondervan.