

Penerapan pendekatan logoterapi dan kebebasan yang bertanggung jawab dalam perspektif Kristen terhadap penderita sindrom FOMO

Jimmy Sucipto¹, Arin², Prani Yustiana³, Ryawan⁴, Jarviers Andi Tangyong⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Institut Agama Kristen Negeri Toraja

jimmysucipto8@gmail.com

Abstract: *The purpose of this research is in several frames that are expected to be achieved, namely being able to identify certain factors that trigger and strengthen FOMO syndrome then design appropriate and focused logotherapy strategies and provide deconstruction of understanding by increasing self-awareness and meaning of life focused on expert practical actions in individuals with FOMO syndrome through logotherapy while still paying attention to the value of individual freedom responsibly in Christianity. Self-awareness can help individuals better understand their own motivations and needs, while finding meaning in life helps reduce anxiety related to the discomfort felt due to the fear of missing out. The research method used in this paper is a qualitative approach or literature study by collecting various sources or data from various media. From this research, it was found that logotherapy strategies can be an offer and development of a recovery approach for sufferers of this FOMO syndrome, with an emphasis on finding the meaning of life. The author also found that responsible freedom in service and awareness of wanting to improve oneself with the help of logotherapy and understanding the value of love in the meaning of life offered is a recovery that will greatly help sufferers. Self-awareness will be the beginning of finding the meaning of life which in this study is identified as the beginning of motivation, and expert practical action is the next part.*

Keywords: *Adolescent; Anxiety; FOMO; Logotherapy; Syndrome*

Abstrak: Tujuan penelitian ini ada dalam beberapa bingkai yang diharapkan dapat dicapai yakni mampu mengidentifikasi faktor-faktor tertentu yang memicu dan memperkuat sindrom FOMO kemudian merancang strategi logoterapi yang tepat dan terfokus serta memberikan dekonstruksi pemahaman dengan meningkatkan kesadaran diri dan makna hidup yang terfokus pada tindakan praktis ahli pada individu dengan sindrom FOMO melalui logoterapi dengan tetap memperhatikan nilai kebebasan individu dengan secara bertanggung jawab dalam paham kekristenan. Kesadaran diri dapat membantu individu lebih memahami motivasi dan kebutuhan mereka sendiri, sementara menemukan makna hidup membantu mengurangi kecemasan terkait dengan ketidaknyamanan yang dirasakan akibat rasa takut ketinggalan. Metode penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah pendekatan kualitatif atau studi kepustakaan yakni dengan mengumpulkan berbagai sumber atau data dari berbagai media. Dari penelitian ini ditemukan bahwa strategi logoterapi dapat menjadi tawaran dan pengembangan pendekatan pemulihan bagi penderita sindrom FOMO ini, dengan penekanan menemukan makna hidup. Penulis juga menemukan bahwa kebebasan yang bertanggung jawab dalam melayani dan kesadaran ingin memperbaiki diri dengan bantuan logoterapi serta memahami nilai kasih dalam makna hidup yang ditawarkan adalah pemulihan yang akan sangat membantu penderita. Kesadaran diri akan menjadi awal dalam menemukan makna hidup yang dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai awal motivasi, dan tindakan praktis ahli adalah bagian berikutnya.

Kata Kunci : FOMO; Kecemasan; Logoterapi; Remaja; Sindrom

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan teknologi serta berbagai runtut kebiasaan dalam kehidupan manusia, terjadi begitu banyak perubahan yang mengarah pada ketidakberaturan perspektif masing-masing individu. Mereka hidup dalam banyak pandangan yang berbeda namun dituntut untuk mampu menguasai teknologi ini. Bahkan ada beberapa kasus yang membuat manusia harus melampaui teknologi itu sendiri. Maka tidak heran, jika resapan makna yang begitu besar diperlukan untuk menghadapi perubahan dan perkembangan teknologi ini. Teknologi ternyata menuntut lebih banyak hal dari yang pernah dibayangkan. Teknologi mengambil perhatian waktu yang lebih banyak dari keseharian manusia. Bidang teknologi informasi termasuk dalam bagian ini. Gadget atau *smartphone* memberikan ruang dengan segudang pengaruh positif dalam percepatan informasi. Informasi yang dapat pula dikatakan fleksibel, namun sangat relevan dalam perkembangan teknologi di bidang lainnya. Dampak yang ditimbulkan pula tidak selamanya berkonotasi positif, melainkan banyak pula pengaruh negatif yang mengikutinya. Kecenderungan “hidup dalam media sosial” adalah salah satunya.

Anak remaja yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan mereka mengalami perasaan tertinggal atas pencapaian yang dilakukan orang lain (dalam hal ini di media sosial). Sindrom FOMO (Fear Of Missing Out) adalah sebutan bagi mereka. Istilah ini diperkenalkan pada tahun 2013 oleh Andrew K. Przybylski. FOMO diperkenalkan sebagai sebuah sindrom yang membuat orang meyakini bahwa setiap momen berharga orang lain tidak boleh dilewatkan. Hal ini menyebabkan seseorang merasa gelisah hingga mempengaruhi kehidupan sehari-hari.¹

Dilansir dari Kompasiana, dengan pernyataan Dr. dr. Kristiana Siste, SP. KJ bahwa kenaikan kecanduan internet khususnya pada remaja mengalami peningkatan sekitar 19,3 persen, yakni dari 2.933 remaja di 33 Provinsi berdasarkan riset, 59 persen diantaranya mengalami peningkatan durasi online setiap harinya. Bahkan perhatian yang lebih konferensif oleh orang tua yang mengaku mengalami konflik dengan anak dalam rana kesulitan merawat anak bertopos pada kondisi mental yang terpengaruh, akibat peningkatan “kecanduan” ini.² Riset ini sedikit menjelaskan bagaimana kecenderungan yang semakin meningkatnya pengaruh teknologi dalam psikis maupun kehidupan sosial manusia.

Tidak hanya itu, beberapa kasus konkrit yang mulai banyak diperbincangkan yakni kasus seorang remaja 13 tahun yang berinisial FA yang tewas karena melakukan

¹ Depi Komalasari Wansaka Yugana Firda Syu'ari, Akhmad Suhrowardi, Sarah Az Zahra, Dewi Setiowati, Viki Adi Nugroho, Fadhi Qahharsyah Putra, Eni Astuti, Azi, *Dunia Tanpa Sekat: Media Sosial dan Kehidupan Kita* (Yogyakarta: Gaza Library Publishing, 2022), 112.

² Kompasiana.com, “Meningkatnya Fenomena FOMO di Kalangan Remaja Selama Masa Pandemi di Indonesia,” *KOMPASIANA*, last modified June 22, 2021, accessed February 20, 2024, <https://www.kompasiana.com/nadyaaz-zahra5679/60d0d30fbb448655c7325a52/mentingkatnya-fenomena-fomo-di-kalangan-remaja-selama-masa-pandemi-di-indonesia>.

tantangan dalam tren TikTok yakni “*challenge* malaikat maut”;³ Christy Sibali Dominique Gloire Gassaille, seorang remaja berusia 16 tahun asal Francis yang meninggal setelah mengikuti tren *Scraf Game* yang merupakan variasi dari *Blackout Challenge* dari TikTok pada 27 Mei 2023;⁴ Kasus yang dialami Chole Philips ketika mengikuti tren *Benadryl Challenge* yakni meninggal karena overdosis ketika meminum terlalu banyak obat;⁵ bahkan kasus pengeroyokan siswi SMA Negeri 6 Kendari oleh kakak kelasnya akibat unggahan TikTok yang dinilai mengikuti tren *Challenge* yang terlalu berlebihan di akun media sosialnya.⁶ Beberapa contoh kasus ini yang dapat menjadi pembanding betapa bahaya dan beresikonya kecanduan akan tren atau sindrom FOMO ini. Tanpa menutup kemungkinan masih banyak kasus lain, namun kasus di atas seharusnya sudah mampu memberikan gambaran akan hal ini.

Monica Carolin dan Gayes Mahestu memberikan penjelasan bahwa pengamatan terhadap sindrom ini sebenarnya sudah lama terjadi dan terpicu sejak adanya *Word of Mouth*. FOMO muncul pada kehidupan masyarakat di awal tahun 2000-an, masa di mana teknologi belum secanggih data ini sehingga perkembangannya masih sangat rendah sampai akhirnya teknologi meletakkan dasarnya. FOMO menurut mereka sangat berhubungan dengan emosi dan perasaan yang terbentuk dari lingkungan, semakin banyak yang membicarakan sebuah kejadian semakin pendengar ingin ikut serta karena dipengaruhi kebutuhan psikologi dengan perkembangan yang berkaitan dengan online.⁷

Przybyski mengemukakan fakta bahwa FOMO merupakan kekuatan pendorong, dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya, tingkat FOMO tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal, rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong sindrom ini menuju fase yang lebih tinggi yang disebabkan terlalu sering mengakses internet ketika menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun kegiatan lainnya.⁸

Penderita seringkali merasa bahwa kehidupan yang dijalani belumlah cukup. Pada keadaan yang lebih, tidak sedikit yang akhirnya terjebak dengan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Padahal, setiap orang tentu dilahirkan dan

³ “Remaja Tewas Tertabrak Truk Di Bekasi Ikuti Challenge ‘Malaikat Maut,’” accessed February 20, 2024, <https://news.detik.com/berita/d-5644296/remaja-tewas-tertabrak-truk-di-bekasi-ikuti-challenge-malaikat-maut>.

⁴ Liputan6.com, “Tragedi Tren TikTok Scarf Challenge, Remaja 16 Tahun Tewas Tercekik,” *liputan6.com*, last modified June 18, 2023, accessed February 20, 2024, <https://www.liputan6.com/global/read/5320105/tragedi-tren-tiktok-scarf-challenge-remaja-16-tahun-tewas-tercekik>.

⁵ Vina Oktiani, “Akibat Ikuti Tantangan TikTok Viral, Remaja Ini Overdosis Sampai Meninggal,” *wolipop*, accessed February 20, 2024, <https://wolipop.detik.com/entertainment-news/d-5162698/akibat-ikuti-tantangan-tiktok-viral-remaja-ini-overdosis-sampai-meninggal>.

⁶ Kompas Cyber Media, “Kasus Siswi Dikeroyok karena TikTok Berlanjut, Ortu Tolak Mediasi Polisi,” *KOMPAS.com*, last modified October 26, 2021, accessed February 20, 2024, <https://regional.kompas.com/read/2021/10/26/180706878/kasus-siswi-dikeroyok-karena-tiktok-berlanjut-ortu-tolak-mediiasi-polisi>.

⁷ Monica Carolina and Gayes Mahestu, “Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan FoMo,” *Jurnal Riset Komunikasi* 1 (2020): 69–92.

⁸ Lira Aisafitri and Kiayati Yusriyah, “KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMo) PADA GENERASI MILENIAL,” *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 01 (March 24, 2021): 86–106.

mengalami proses kehidupan yang berbeda dengan yang lainnya. FOMO juga menganggap bahwa kehidupan harus selalu terekspos di media sosial dan diketahui oleh orang banyak. Hal lain yang pasti adalah memang gejala dari sindrom FOMO ini tidak tampak membahayakan jika dilihat sekilas. Namun apabila seseorang telah mengidap sindrom FOMO akut, maka hidupnya akan sangat tergantung dari trend yang berkembang.⁹

Shirin Shajar memberikan penjelasan lebih lengkap tentang sindrom ini. Pernyataan Anita Sanz yang dikutipnya menyatakan bahwa FOMO ini dipicu oleh keberadaan media sosial. Keberagaman dan kecepatan informasi yang dibawa media sosial mampu membuat orang merasa takut, khawatir, gelisah, bila dia tidak atau kurang mengikuti perkembangan zaman.¹⁰ Dampak yang akan sangat nyata dirasakan adalah kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, karena terlalu sibuk dengan memikirkan updatenya informasi di media sosial.

Dari penjelasan ini dapat dilihat bahwa penyebab utamanya adalah media sosial. Dalam lingkup Indonesia sendiri, berdasarkan survey di laman Hootsuite *We Are Social* pada tahun 2020, masyarakat Indonesia setiap hari menghabiskan waktu selama 3 jam 26 menit dalam mengakses media sosial. Dan pada tahun 2023 angka tersebut telah mencapai 3 jam 30 menit. Hal ini menyebabkan situs media sosial telah menjadi factor yang berkontribusi besar terhadap sensasi FOMO yang menjadi gaya hidup.¹¹ Sindrom FOMO menyebabkan penderita akan terus merasa tertinggal jika tidak mengikuti tren bahkan menjadikannya gaya hidup dan rutinitas keseharian.

Perlu diperhatikan bahwa selain kurangnya interaksi sosial, FOMO juga menyebabkan kurangnya perhatian akan konsep diri penderitanya. Mereka akan cenderung memberikan informasi yang tidak sama dengan rutinitas yang dia lakukan, karena hanya mencari sensasi atau pencitraan. Hal ini menyebabkan perubahan tujuan dalam diri, bahkan tidak lagi menyuarakan dan menampakkan diri yang sebenarnya. Kecenderungan untuk dipandang sebagai sosok yang paling *up to date*, membuat penderita akan menuntut diri untuk melalaikan siapa diri mereka sendiri. Kejanggalan perilaku ini harus mendapat perhatian khusus dan melakukan rekonstruksi pandangan mereka.

Dalam sudut pandang yang berbeda, diharapkan mampu menyikapi perkembangan dengan baik (terlebih kearah positif), dan dapat menjadikan diri lebih berinteraksi dalam lingkungan sosial secara langsung, bukan dalam jejaring sosial yang menuntut kehadiran terus menerus dalam dunia maya, dengan alokasi yang berbeda pula. Perbedaan kedua interaksi ini secara khusus maupun bentuk lain yang timbul setelah perubahan pandangan, akan memberikan ruang yang lebih leluasa untuk para remaja ini. Untuk itu diperlukan suatu metode pendekatan dengan teori yang dapat dipertanggung jawabkan untuk mengerti akan jati diri mereka dan meramu sintesa untuk masa depan mereka.

Pendekatan logoterapi menjadi alternatif yang dipilih penulis untuk memberikan tanggapan bahkan 'jalan keluar' untuk masalah sindrom FOMO ini yaitu dapat

⁹ Ibid, 113.

¹⁰ Shirin Shajar, *REFERAT (Kumpulan Artikel Pilihan)* (Yogyakarta: Guepedia, 2018). 29.

¹¹ Aisafitri and Yusriyah, "KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL."

menemukan makna hidup, bahkan memiliki dekonstruksi paham terhadap media sosial bagi penderita. Dalam hak untuk memilih baik dalam rentan masalah sindrom ini ataupun menemukan makna hidup, penulis mencoba tetap menanamkan suatu paham intrinsik dalam kekristenan yakni kebebasan yang bertanggung jawab, agar penderita mampu dan tetap ada dalam rana konseling Kristen.

Terapeutik atau pemulihan dengan logoterapi yang diperkenalkan oleh Victor E. Frankl menjadi landasan teori dalam penelitian ini. Teori ini menekankan pentingnya mencari dan menemukan makna hidup atau konsep diri dalam menghadapi suatu permasalahan atau bahkan problematika lainnya. Frankl menegaskan bahwa penderitaan bukan hal yang perlu untuk dapat menemukan makna, tetapi bahwa pencarian makna itu memungkinkan meski ditengah penderitaan, dengan penderitaan tidak perlu lebih merupakan aksi masokistik daripada heroik. Pengamatan awal tentang sindrom FOMO dan sedikit sama dengan kasus yang diangkat Frankl dalam bukunya yaitu tentang penderita neurosis, yaitu “rasa cemas yang diantisipasi”, maka Teknik logoterapi yang digunakan adalah paradoxical intention (niat paradoksikal, yang didasarkan pada dua fakta yaitu rasa takut bisa menyebabkan terjadinya hal yang ditakutkan dan keinginan berlebihan bisa membuat keinginan tersebut tidak bisa terlaksana. Prosedur ini terkait dengan upaya membalikkan sikap pasien, yaitu rasa takutnya digantikan dengan niat pradoksial. Dengan terapi seperti ini, rasa cemas dihentikan.

Penekanan “rasa cemas yang dapat berhenti” menjadi bagian yang menurut penulis berkaitan erat dengan kecemasan yang dialami penderita sindrom ini. Seperti yang dijelaskan dibagian awal, bahwa keadaan cemas bahkan membanding-bandingkan diri dengan orang lain,¹² adalah hal yang wajar bagi penderita FOMO ini, maka penulis menilai dengan adanya bentuk alternatif logoterapi yang ditawarkan hal ini dapat diminimalisir, bahkan dapat dihilangkan ataupun dialihkan kepada makna hidup yang lebih baik.

Pernyataan kebebasan yang bertanggung jawab, adalah hal kedua yang dijadikan penulis sebagai bagian yang penting. Penulis beranggapan bahwa konsep logoterapi dapat diikuti dengan pengenalan akan hal ini. Dalam dalil bahwa kebebasan untuk memilih apa yang mereka lakukan, baik dalam awal masalah maupun menyelesaikannya harus berorientasi pada tanggung jawab dalam Kristus. Kebebasan dalam Kekristenan yang sejatinya bukan kebebasan dalam dosa melainkan kebebasan yang bertanggung jawab dalam melayani-Nya sebagai manusia ciptaan

Penulis menekankan bahwa penelitian ini hanya memberikan penjelasan tentang sebuah alternatif teori yang ditawarkan yaitu pemulihan konseling logoterapi bagi penderita sindrom FOMO. Penulis dalam penelitian ini memberikan berbagai perfektif baik pula sebagai langkah awal bagi kaum FOMO ini agar dapat memahami betapa berbahayanya sindrom ini dan melihat tawaran yang diberikan pendekatan logoterapi dalam mengatasinya. Bukan memberikan pernyataan yang konkret berdasarkan penelitian yang dilakukan terstruktur dilapangan tentang penerapan konseling logoterapi

¹² Ibid.

ini, namun setidaknya membuka keran pematik pula bagi para konselor Kristen bahwa pendekatan ini menurut penulis akan mampu membantu penderita FOMO. Jadi rancangan logoterapi dan juga mengaitkannya dengan kebebasan yang bertanggung jawab, menjadi harapan yang akan terus berkembang bahkan penerapan yang akan mudah dilakukan dengan pengenalan ini

Maka dengan adanya latar belakang masalah di atas, penulis memiliki suatu dalil tujuan penelitian dalam beberapa bingkai yang diharapkan dapat dicapai yakni mampu mengidentifikasi faktor-faktor tertentu yang memicu dan memperkuat sindrom FOMO kemudian merancang strategi logoterapi yang tepat dan terfokus serta memberikan dekonstruksi pemahaman dengan meningkatkan kesadaran diri dan makna hidup yang terfokus pada tindakan praktis ahli pada individu dengan sindrom FOMO melalui logoterapi dengan tetap memperhatikan nilai kebebasan individu dengan secara bertanggung jawab dalam paham kekristenan.. Kesadaran diri dapat membantu individu lebih memahami motivasi dan kebutuhan mereka sendiri, sementara menemukan makna hidup membantu mengurangi kecemasan terkait dengan ketidaknyamanan yang mungkin dirasakan akibat rasa takut ketinggalan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah pendekatan kualitatif, dengan mengumpulkan berbagai sumber kepustakaan atau yang lebih dikenal dengan studi kepustakaan. Seperti yang dijelaskan Rukin dalam bukunya, penelitian kualitatif sendiri merupakan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Penonjolan proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori. Landasan teori ini bermanfaat memberikan gambaran umum tentang latar belakang penelitian dan sebagai bahan pembahasan hasil penelitian. Pendekatan ini menekankan pada makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu bahkan cenderung meneliti dalam konteks kehidupan sehari-hari.¹³

Langkah operasional yang dilakukan penulis dalam penelitian ini adalah mengumpulkan berbagai sumber atau data tentang FOMO dan juga pendekatan logoterapi dari berbagai media, baik itu situs berita tepercaya untuk kasus-kasus FOMO yang dapat tercatat, dari jurnal-jurnal, bahkan dari buku bahkan sumber lain serta melakukan wawancara dengan beberapa anak remaja, yang pada akhirnya membentuk teori yang mampu dipertanggungjawabkan.

PEMBAHASAN

Logoterapi sebagai Pendekatan Konseling

Anthony Yeo menyatakan bahwa di dalam sebuah proses konseling ada yang dinamakan dengan pendekatan konseling (*Counseling Approach*) atau teori konseling adalah sebuah dasar bagi suatu praktek konseling. Pendekatan ini mengambil peran

¹³ Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019).

penting dalam sebuah konseling sebab jika tidak dipahami dengan baik maka akan mempersulit dalam menentukan alur proses konseling dilakukan. Pendekatan yang dilakukan dalam konseling bukanlah pendekatan atau teori tunggal (*single teori*) untuk semua kasus yang diselesaikan namun harus, mencoba secara kreatif memilih bagian-bagian dari beberapa pendekatan yang relevan kemudian secara sintetis-analitik diteapkan kepada kasus yang dihadapi. Artinya bahwa kita tidak memilih satu pendekatan saja untuk semua kasus akan tetapi juga memilih bagian-bagian teori yang berbeda secara selektif untuk di manfaatkan kepada kasus-kasus tertentu Logoterapi yang ditawarkan Viktor E. Frankl menjadi pilihan yang dianggap penulis mampu memecahkan permasalahan ini. Frankl menemukan salah satu terapeutik ini ketika dalam pengalaman hidupnya yang berada di empat kamp kematian Nazi yang berbeda, termasuk Auschwitz, antara tahun 1942-1945, di mana dia bertahan hidup, sementara orang tuanya, saudara laki-laki, dan istrinya yang sementara mengandung akhirnya tewas. Frankl yang juga seorang psikater belajar menemukan makna hidup. Menurutnya kita tidak dapat menghindari penderitaan, tetapi kita dapat memilih cara mengatasinya, menemukan makna didalamnya, dan melangkah maju dengan tujuan baru. Terapeutik logoterapi menjelaskan bahwa dorongan utama kita dalam hidup bukanlah kesenangan, tetapi penemuan dan pencarian dari apa yang secara pribadi kita temukan bermakna.¹⁴

Logoterapi berasal dari Bahasa Yunani yaitu “logos” yang berarti makna (*meaning*) dan dalam pandangan Rohani *spiritual*. Makna (*meaning*) dapat pula diperluas sebagai tujuan hidup yang harus dicapai oleh manusia. Makna (*meaning*) bersifat unik, spesifik, temporal, dan juga universal. Kata berikutnya yaitu “terapi” yang dapat diartikan sebagai penyembuhan dan pengobatan.¹⁵ Maka secara etimologi, logoterapi dapat diartikan sebagai penyembuhan atau terapeutik melalui makna (makna hidup).

Seringkali logoterapi dikaitkan dengan psikoanalisis. Namun, dalam penjelasan yang diberikan Frankl bahwa logoterapi jelas berbeda dengan psikoanalisis, logoterapi ini menggunakan metode yang tidak terlalu retrospektif dan tidak terlalu instrospeksi. Logoterapi lebih memusatkan perhatian pada masa depan, atau pada pencarian makna hidup yang harus dilakukan oleh di pasien di masa depannya.¹⁶ Maka logoterapi dapat disimpulkan sebagai psikoterapi yang memusatkan upaya pencarian makna hidup.

Pencarian makna hidup atau konsep diri melalui logoterapi akan mampu menjadi jalan keluar bagi penderita sindrom FOMO ini. Mereka yang akan merasa gelisah dan berbagai reaksi lain ketika tidak mampu mengikuti tren dalam sosial media haruslah mampu mengenali konsep diri atau mengerti akan makna hidupnya. Seperti yang dijelaskan Frankl, orang yang mencari makna hidup ini merupakan hal yang muncul karena dorongan-dorongan naluriannya, bukan karena “rasionalisasi sekunder”. Makna ini merupakan sesuatu yang unik dan khusus yang dalam artian hanya bisa dipenuhi oleh

¹⁴ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Jakarta: Noura Books, 2018), 140.

¹⁵ Viktor E. Frankl, “Logotherapy and Existential Analysis—A Review,” *American Journal of Psychotherapy* 20, no. 2 (April 1966): 252–260.

¹⁶ *Ibid*, 142.

orang yang bersangkutan, dan hanya dengan cara itulah makna tersebut bisa memiliki signifikansi yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup.¹⁷ Dari penjelasan ini, penderita dituntut untuk mampu menemukan makna hidup ini (tentu dengan bimbingan metode ini), dan diharapkan merubah paradigmanya dalam bermedia sosial, serta mengobati FOMO yang dideritanya.

Sindrom FOMO dan 'Kebebasan yang Bertanggung Jawab' dalam Kekristenan

Sebagai penekanan awal pada bagian ini, penulis mencoba memberikan suatu nilai Kekristenan yang berkaitan erat dengan “pola pemilihan tindakan” oleh penderita, yaitu kebebasan. Berkaitan dengan konseling Kristen yang ditawarkan penulis dengan suatu frasa yaitu ‘kebebasan yang bertanggung jawab’, yakni dalam dan oleh Kristus sendiri. Abineno bahkan menjelaskan bahwa kebebasan ini adalah salah satu dari pemberian-pemberian Allah yang paling penting, dengan alasan bahwa tanpa kebebasan manusia tidak dapat merealisasikan dirinya sebagai manusia. Kebebasan dalam bagian ini bukanlah kebebasan yang mutlak atau kebebasan yang tidak mengenal batas. kebebasan yang dimaksudkan adalah kebebasan manusia dalam Kristus yakni kebebasan yang bertanggungjawab. Kebebasan yang diberikan Allah bukanlah kebebasan untuk berbuat dosa, melainkan kebebasan untuk melayani Allah dan manusia dalam arti yang seluas-luasnya dan tentu akan selalu berhubungan dengan kasih yaitu kasih kepada Allah dan kepada Manusia (Gal 5:13).¹⁸ Dari pendapat Abineno ini, kebebasan dapat pula dikaitkan dengan kategori tindakan yang baik dihadapan Tuhan dan objektivitasnya adalah pada sesama, atau manusia lainnya. Maka berkaitan pula dengan itu konsep kasih pasti akan mengikutinya, dengan alasan bahwa doktrin kasih dalam kekristenan menyangkut kepada Allah dan sesama.

Bagi penderita sindrom FOMO, hak mereka anggap ada pada pemilihan atau kebebasan tindakan untuk mengikuti setiap tren. Bahkan rasa cemas yang selalu berkaitan dengan itu, adalah bagian dari kebebasan mereka. Menurut penulis, kebebasan yang mereka dalilkan atau nyatakan adalah bagian yang sifatnya hegemonial, atau hasil ‘terusan’. Berbeda halnya dengan kebebasan yang dijelaskan dalam Kekristenan. Kebebasan dalam Kekristenan ada dalam paham positif dengan kenyataan yang mengikutinya yaitu tanggung jawab. Maka dalam penerapan logoterapi, penulis merasa bahwa menambahkan konsep kebebasan yang bertanggung jawab adalah pilihan yang baik.

Sindrom FOMO dalam Dekonstruksi dengan Logoterapi dan 'kebebasan yang bertanggung jawab'

Sebagai bentuk sindrom yang pada umumnya menjangkit pada kausalitas tertentu, FOMO memberikan berbagai perbedaan perfektif terhadap media sosial. Berbagai kasus

¹⁷ Ibid, 144.

¹⁸ *Manusia Dan Sesamanya Didalam Dunia* (BPK Gunung Mulia, 2012), 52-53.

bahkan dalam beberapa contoh faktual yang diberikan dibagian atas menjadi suatu bagian yang layak untuk mendapat perhatian yang lebih. Dalam wawancara yang dilakukan penulis seorang remaja yang bahkan jarang bersosialisasi akibat keasikan dengan *Smartphone*-nya, rasa tertinggal dan bahkan memberikan perhatian yang cukup imperious ketika ada tren terbaru merupakan hal yang lazim bagi remaja saat ini.¹⁹ Penggunaan biaya yang lebih guna mendapat konten yang diinginkan memiliki daya tarik tersendiri terhadap penderita. Dengan istilah lain bahwa sindrom ini memang mempengaruhi kesadaran psikis yakni tanpa adanya pembandingan dalam melakukan tren yang hendak diikuti. Dalam perfektif yang lain misalnya, mereka cenderung hanya mengikuti tren dengan peminat terbanyak, atau memperhatikan hegemoni dari pencetus tren tersebut.²⁰ Pengaruh dalam perfektif ini pun yang menurut penulis membutuhkan pendekatan pencarian makna hidup yang ditawarkan dalam konseling logoterapi ini, dengan penjelasan tentang adanya kebebasan yang bertanggung jawab dalam setiap struktur pendekatannya. Sebagaimana yang dijelaskan bahwa kebebasan yang bertanggung jawab adalah dalam melayani, maka konsep pendekatan logoterapi ini juga masuk dalam suatu bentuk pelayanan, dengan mengutamakan pemaknaan hidup. Maka tidaklah heran jika pendekatan ini adalah dalam rana konseling.

Logoterapi sebagaimana yang dijelaskan di atas, mengharapakan adanya perubahan paradigma yang dapat mendominasi dekonstruksi paham bagi penderita. Kecemasan yang ditimbulkan karena rasa ketinggalan akan tren tertentu membuat menurunnya kepercayaan diri atau dalam konotasi yang berbeda menurunnya kesadaran akan makna hidup. Seperti dalam penjelasan Gusman Lesmana, kecemasan adalah keadaan hidup yang timbul ketika seseorang berusaha *survive*, memelihara dan mempertahankan kehidupannya. Terapi eksistensial menjadi dalil yang dipakai Lesmana dengan menjelaskan bahwa memberikan arti dalam hidup dapat mentransformasikan kecemasan menjadi penuh tujuan bahkan bersifat autentik.²¹ Ketika Lesmana membahasnya dalam terapi eksistensial, dalil Frankl ini menyebutkan bahwa ketidakbermaknaan hidup sebagai kehampaan eksistensial. Dengan kata lain bahwa wujud kehampaan ini akan nampak ketika arti atau makna hidup tidak dimiliki. Ketika penderita sindrom FOMO diperhadapkan pada situasi seperti ini, mereka ada dalam keadaan menuju wujud hampa ini. Mereka hanya melakukan sesuatu karena tuntutan tren dan di sisi lain dibayangi kecemasan ketika tidak melakukannya.

Menemukan makna hidup memberikan rancau paham baru. Ketika dalam kecemasan itu dapat ditemukan suatu bentuk makna yang lebih, misalnya saja meninjau sosial media dari perspektif lain yang lebih positif, demi menghilangkan sejenak kecemasan itu, maka logoterapi akan mulai berjalan. Pendampingan bagi penderita sindrom kemudian dapat menjadi alternatif berikutnya sebagai tindak lanjut dari bagian ini. Penderita FOMO akan

¹⁹ Wawancara dengan JH, umur 13 tahun.

²⁰ Wawancara dengan SNW, umur 16 tahun

²¹ Gusman Lesmana S.Pd.,M.Pd, *Teori dan Pendekatan Konseling* (umsu press, 2021), 28

dapat membuka diri ketika hal ini dapat berlangsung, dengan pemahaman dan pembimbingan yang lebih dalam.

Dalam tulisannya, Frankl sendiri tidak secara langsung menjelaskan langkah-langkah yang harus ditempuh atau runtut cara yang akan dilakukan. Namun salah satu bagian yang muncul dalam bukunya, yang merupakan Teknik logoterapi yaitu *paradoxical intention* (niat paradoksikal), yang didasarkan pada dua fakta yaitu rasa takut bisa menyebabkan terjadinya hal yang ditakutkan dan keinginan berlebihan bisa membuat keinginan tersebut tidak bisa terlaksana. Dalam bagian ini, jelas bahwa Frankl ketika tujuan akhirnya atau dalam proses mencari makna hidup, dapat menggunakan niat paradoksikal ini.

Hal pertama yang harus diatasi adalah adanya rasa takut yang menyebabkan hal yang ditakutkan terjadi. Ketakutan berlebih dapat mengakibatkan kejadian yang sesungguhnya, maka dalam mencari makna hidup hal ini dapat saja dianggap salah, namun Frankl menyebutnya sebagai proses. Singgih D. Gunarsa dalam bukunya menyatakan bahwa “kualitas, kuantitas dan intensitas perubahan yang bisa dilakukan oleh konselor atau terapos berbeda-beda, baik secara perorangan maupun secara umum dan dipengaruhi oleh tahapan-tahapan perkembangan”.²² Jadi secara tidak langsung, perubahan individu nantinya sangatlah bergantung pada proses atau tahapan yang diberikan.

James Clear yang lebih berfokus pada *atomic habits* yaitu kebiasaan kecil yang sangat berpengaruh, juga sangat mendukung akan adanya proses. Dia menyebutkan bahwa “kesuksesan adalah hasil dari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan terus menerus, bukan kesempatan yang terjadi sekali seumur hidup”.²³ Hal ini juga menjadi faktor pendukung penting bahwa proses memang akan sangat menentukan hasil dalam pencarian makna hidup ini. Berangkat dari akar permasalahan FOMO, akan mengantarkan pencarian makna yang lebih berpusat pada bahasan berikutnya.

Bagian yang kedua dalam hal ini adalah bahwa keinginan berlebih dapat membuat keinginan tersebut tidak terlaksana. Pada bagian ini, harus dipahami bahwa kesempatan tidak datang dua kali dengan porsi yang sama pula. Belajar menghargai keinginan dalam bagian itu akan mampu memberikan ruang terbaik dalam mencari makna hidup. Ada banyak sekali pernyataan menyangkut keinginan ini, terlebih berkaitan dengan egoistik setiap individu. Bagian ini menjadi bagian penentu dalam Teknik ini, yaitu berani mengambil resiko untuk melihat lebih jauh tentang konsep diri atau makna hidup.

Alfaiz memberikan suatu penawaran bahwa masing-masing pribadi memiliki pernyataan tentang keunikan diri (*self regard*). Bagian ini dapat disimpulkan melalui pengamatan dalam memiliki kesadaran dan memahami diri dalam belajar dan perencanaan bahwa dirinya bisa melaksanakan belajar sendiri. Setiap orang harus mampu mengesampingkan hambatan dan kecemasan ketergantungan pada orang lain.²⁴

²² Singgih D. Gunarsa, *KONSELING DAN PSIKOTERAPI* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 35.

²³ James Clear, *ATOMIC HABITS* (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2018), 120.

²⁴ Dr Alfaiz M.Pd S. Psi and Prof Dr Nur Hidayah M.Pd, *Model Konseling Pribadi Agentik-Autolem (Agentic Autonomous Learning Modification) Teori dan Prosedur Konseling Agentik* (Malang: Deepublish, 2023), 55.

Penjelasan ini memberikan ruang yang cukup untuk mengetahui keinginan diri tanpa bersikap berlebihan.

Dengan dua bagian in, dapat diruncingkan pembahasan logoterapi dalam kasus sindrom FOMO ini. Tahapan ini memberikan tanggapan terbaik untuk logoterapi yang selama ini hanya dianggap sebagai konsep yang menekankan makna hidup, tanpa langkah-langkah, namun nyatanya juga mempunyai model terbaik dalam penyingkapannya.

Dari berapa penjelasan di atas, penulis menambahkan unsur Kekristenan dalam konteks nilai-nilai yang ada sebagai bagian dalam makna hidup. Muriwali Yanto Matalu dalam bukunya menjelaskan bahwa karena nilai manusia sangatlah tinggi, maka bentuk perlakuan bagi diri sendiri dan bagi sesama adalah hal yang penting. Iman Kristen mengakui bahwa Tuhan memperlakukan kita dengan Istimewa meskipun kita tidak layak untuk mendapatkannya. Lebih lanjut lagi, Muriwali menekankan bahwa makna hidup manusia mutlak berada pada diri manusia sendiri dalam hubungannya dengan Tuhan.²⁵ Penjelasan ini sudah cukup penting untuk menekankan nilai kasih dalam pencarian makna hidup ini. Penderita sindrom FOMO harus menyadari bahwa perlakuan terhadap diri sendiri ada dalam rana yang kuat untuk menampakkan kasih. Menemukan makna hidup sebagai seorang pengikut Yesus adalah bagian menampakkan kembali atau menyadari nilai kasih itu sendiri.

Pengimplikasian Metode pada Penderita Sindrom FOMO

Kecemasan pada sindrom FOMO adalah hal yang harus mampu dijawab logoterapi. Persoalan tentang konsep diri atau makna hidup bagi penderita sindrom ini akan sangat sulit diberikan paradigma acuan pikiran. Mereka hanya akan terus bergulat dengan kecemasan yang seharusnya tidak memberikan dampak buruk jika sesekali menolaknya. Ketergantungan terhadap tren yang berkembang, sebagaimana yang dialami penderita, akan memberikan tantangan tersendiri terhadap konseling logoterapi.

Beberapa hasil penelitian yang membuktikan efektivitas penerapan logoterapi ini, misalnya dalam penelitian yang dilakukan Yuel Sumarno, ketika melakukan penerapan logoterapi sebagai alternatif penanganan kesehatan mental generasi *Sandwich* dengan mendapatkan hasil berupa analisis dampak yang ditimbulkan seperti pentingnya kebersamaan yang membuat generasi ini yang merasakan peran dan turut andilnya gereja dalam dirinya; dengan konseling ini gembala mampu memberikan Solusi permasalahannya; dan adanya komsel dan ret-ret Rohani sebagai sarana pertumbuhan Rohani mereka.²⁶ Penelitian yang lain seperti Andi Rufairah yang memberikan analisis analisis data kuantitatif berdasarkan penelitiannya yang menemukan bahwa penerapan

²⁵ Muriwali Yanto Matalu, *Dogmatika Kristen: Dari Perspektif Reformed* (Malang: Gerakan Kebangunan Kristen Reformed, 2017), 358.

²⁶ Yuel Sumarno, "Penerapan Logoterapi sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental pada Generasi Sandwich," *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 5 (September 7, 2022): 6763–6774.

logoterapi dapat meningkatkan kecemburuan dalam pergaulan siswa.²⁷ Rohmah Amalia pun mengemukakan hasil penelitiannya dengan metode kualitatif berdasarkan respondennya dalam kasus depresi dengan hasil penelitian bahwa dengan penerapan logoterapi, bahkan setelah melakukan konseling, mereka mulai bisa mengikhlaskan orang tuanya dan memilih untuk hidup dan Bahagia demi mewujudkan cita-citanya menyelesaikan pendidikan mereka.²⁸ Sedikit berbeda dengan sindrom FOMO ini, di mana menekankan pengambilan keputusan oleh pribadi maka menurut penulis, logoterapi sangat layak dilakukan.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai bagian dasar dalam penerapan logoterapi bagi penderita sindrom FOMO, yaitu sebagai berikut:

Menyadari bahwa Dirinya Adalah Penderita dengan Komitmen Ingin Berubah

Dalam bagian ini, penderita harus memiliki permulaan komitmen yang sungguh dalam mengambil keputusan ingin berubah. Mengambil komitmen bukan hanya sekedar melihat kesungguhan ingin berubah, melainkan meletakkan dasar pemahaman terhadap nilai struktural tertentu agar mampu berubah secara keseluruhan. Hal ini dapat dikaitkan dengan pendapat Namora Lumongga yang menjelaskan dalam pendekatan bukunya bahwa salah satu tujuan konseling adalah membantu klien memperoleh kesadaran atas pengalaman dari waktu ke waktu dan menantang klien untuk menerima tanggung jawab.²⁹ Jadi komitmen ingin berubah adalah awal untuk menantang diri agar dimampukan menerima tanggung jawab. Penderita harus mampu menyadari kesungguhannya ingin berubah dengan komitmen terbaik yang dapat diberikan.

Pencarian Makna

Salah satu aspek utama dari logoterapi adalah membantu klien untuk menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka. Frankl berpendapat bahwa orang yang memiliki tujuan atau makna dalam hidup mereka lebih mampu mengatasi tantangan dan kesengsaraan. Makna atau tujuan hidup, bukan tentang pencarian jati di masa depan, melainkan kriteria diri untuk menuntut hak dalam hal tujuan. Penderita FOMO akan cenderung melewati batas normal, oleh karena menganggap diri ketertinggalan info dan cenderung menyalahkan berbagai prosesnya. Perubahan individu akan mendapat perhatian khusus jika tujuannya adalah merubah sudut pandang. Dalam logoterapi, penderita akan diajak untuk mendalami setiap makna dalam kehidupannya, terlebih sindrom yang dialami penderita yang seakan “berkeliling” dalam lingkungan yang terbaiknya. Dalam pencarian makna ini, penekanan konsep kebebasan yang bertanggung jawab serta nilai kasih dalam makna itu adalah hal yang penting. Penekanan bahwa

²⁷ ANDI RUFIRAHA, “PENERAPAN TEKNIK LOGO TERAPI DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGITINGKAT KECEMBURUAN DALAM PERGAULAN SISWA DI SMANEGERI 2 CAMBA MAROS” (August 30, 2022), accessed February 22, 2024, <http://eprints.unm.ac.id/24466/>.

²⁸ Amalia Rohmah, “Penerapan Logoterapi Untuk Mengurangi Depresi Pada Remaja Akibat Kehilangan Orang Tua Di Desa Kalanganyar Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang, Banten” (diploma, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023), accessed February 22, 2024, <https://repository.uinbanten.ac.id>.

²⁹ DR Namora Lumongga M.Sc, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Kencana, 2014), 68.

pentingnya kebebasan untuk melayani Tuhan dan kasih terhadap diri sendiri adalah faktor yang mempengaruhi tahapan ini.

Refleksi pada Nilai dan Tujuan

Terapeutik logoterapi akan bekerja dengan klien untuk membantu mereka merenungkan nilai-nilai, tujuan, dan aspirasi yang penting dalam hidup mereka. Ini dapat membantu klien mengidentifikasi apa yang benar-benar mereka inginkan dan mengapa mereka ingin bertahan. Dalam pengidentifikasi ini, diperlukan pemahaman yang luas tentang hal yang hendak dicapai klien. Gusman Lesmana bahkan menyebutkan bahwa logoterapi ini akan menjadi proses yang tepat untuk membantu individu bergulat dengan permasalahan-permasalahan eksistensial yang tercermin dalam pertanyaan yang menyangkut keadaan klien seperti dalam pekerjaan, relasi, dan keadaan kehidupan yang sulit.³⁰ Nilai yang relevan dalam bagian ini tetap pada kasih dalam kesadaran ingin mengubah diri sesuai dengan kehendak Tuhan.

Logoterapi sebagai Proses Dialog

Logoterapi berfungsi sebagai mitra dalam percakapan yang membantu klien menjelajahi makna dalam pengalaman mereka. Terapis tidak memberikan jawaban, tetapi membantu klien menemukan jawaban mereka sendiri. Logoterapi memang berpusat pada makna hidup melainkan hanya sebagai pematik untuk memberikan pemahaman yang sangat memadai bagi pengambilan keputusan nantinya oleh klien. Rollo May bahkan menyebutnya sebagai struktur yang tidak akan berubah jika berkaitan dengan konseling.³¹

Defleksi Diri

Bagian ini adalah teknik yang digunakan dalam logoterapi di mana klien diajarkan untuk melihat situasi atau masalah dari sudut pandang yang berbeda. Ini dapat membantu klien mengatasi rasa putus asa atau perasaan terjebak. Dharmawan Andi Putra menjelaskan pendapat Kierkegaard bahwa dalam melihat sebuah pandangan harus melihat hubungan antara subjek dan objek. Pandangan yang dianggap sebagai kebenaran yakni relasi itu adalah bahwa makna objek faktual bagi seseorang bergantung pada bagaimana rekasi orang tu terhadap objek faktual.³² Jadi pandangan dari sudut yang berbeda akan dapat disebut kebenaran yang realitas jika individu mengakuinya realitar itu dalam kesadarannya, bahwa penilaian tidak diberikan individu lain, komitmen menjadi bagian terpenting.

Tanggung Jawab Pribadi dalam Mengambil Keputusan

Logoterapi menekankan tanggung jawab pribadi dan kebebasan individu untuk memilih tindakan mereka. Klien didorong untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka. Bagian ini sudah masuk dalam reduksi akhir dalam logoterapi, yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam pilihan pribadi.

³⁰ Gusman Lesmana S.Pd.,M.Pd, *Teori dan Pendekatan Konseling* (Medan: UMSU PRESS, 2021), 35.

³¹ Rollo May, *Manusia Mencari Dirinya* (Jakarta: BASABASI, 2019), 45.

³² Dharmawan Ardi Purnama, *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl: Pencarian Makna Hidup melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), 40-41.

Memang hal terpenting menurut Frankl yaitu menjadikan setiap bagian, sebagai masa paling penting dalam mencari makna hidup itu.³³ Dana Zohar memberikan penjelasan lebih lanjut sebagai suatu pengembangan pemikiran Frankl ini, dengan merumuskan kecerdasan spiritual. Menurut Zohar, ketika pengambilan keputusan dalam logoterapi dapat melengkapi kiat-kiat mengembangkan kecerdasan spiritual. Ia menjelaskan 2 bagian penting tentang keputusan akhir ini. Pertama, makna kita temukan ketika kita menemukan diri kita, dan yang kedua, makna muncul ketika kita menentukan pilihan.³⁴ Maka pengambilan keputusan sebagai bagian pencarian makna hidup akan memberikan kontribusi, jika sudut pandang yang dibangun, mampu dipertanggung jawabkan, dengan runtut ketentuan yang jelas.

Penderita FOMO akan dapat didorong untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka sejalan dengan respon mereka terhadap pendekatan logoterapi ini. Mereka dengan sendirinya akan mulai memahami bahwa serangkain cara teoretis bahkan praktis yang telah mereka tempuh memberikan artikulasi yang baru bagi mereka dalam melihat sosial media. Menemukan makna positif terlebih memahami dalam runtut yang baik pula akan menimbulkan tanggung jawab dalam mengambil Keputusan.

Hidup dalam Kepatuhan terhadap Nilai

Frankl mengajarkan bahwa hidup dalam kesetiaan terhadap nilai-nilai yang dianggap penting dapat membantu seseorang merasa hidupnya memiliki makna. Dalam bagian ini FOMO harus mampu melihat bagaimana langkah-langkah yang telah dibangun di atas, menggapai masa prioritasnya. Dalam bagian ini, pilihan sepenuhnya ada ditangan mereka. Apakah mereka sudah mampu keluar dari hal yang menurut mereka hal yang penting (media sosial yang berlebihan) atau memandangnya dari sudut pandang berbeda serta menganggapnya sebagai rentetan kesekian dalam makna hidup yang telah ditemukannya dalam sepanjang pendekatan ini. Bagian ini akan memprioritaskan mana bagian yang penting dalam kehidupannya.

Fokus pada Masa Depan

Logoterapi lebih berfokus pada masa depan daripada masa lalu. Ini berarti membantu klien merencanakan tujuan dan aspirasi mereka untuk masa depan. Penderita FOMO akan dapat pulih ketika sindrom ini sudah mampu dipandang sebagai masa lalu, dengan makna hidup baru yang telah ia temukan sebagai masa depan. Konseling logoterapi meningkatkan makna hidup secara signifikan sehingga mampu mengatasi tekanan fisik dan psikis yang berdampak positif terhadap kesehatan mental, bahkan meningkatkan fungsi baru bagi kehidupan yang terorientasi ke masa depan.³⁵

Perasaan Positif

Terapis logoterapi berusaha untuk membantu klien mengembangkan perasaan positif terhadap diri sendiri dan kehidupan mereka, bahkan dalam situasi sulit. Inti dari

³³ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 58.

³⁴ Danah Zohar and Ian Marshall, *SQ - Kecerdasan Spiritual* (Mizan Pustaka, 2007), xxiv.

³⁵ Dr Jacob Daan Engel M.Cs M. Si, Dr Rama Tulus Pilakoannu, M. Si, Ventje Jeremias Lewi Engel, S. T., M. T., Mychael Maoeretz Engel, S. Kom, *Model Inovatif Logo Konseling Website* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), 18.

kesemuanya ini adalah mengetahui makna hidup dalam keadaan apapun. Penderita sindrom FOMO akan mampu memberikan diri sebagai bagian yang memiliki perspektif berbeda ketika dia mampu menemukan makna bahkan keinginan lain, bukan hanya gelisah ketika tidak mengikuti tren, melainkan gelisah ketika keputusan baru yang dia ambil (makna hidup melalui logoterapi). Sindrom FOMO akan mampu bebas, ketika dia mengetahui bagaimana makna hidup akan sangat berpengaruh dalam berbagai hal.

Selain kiat ini, tujuan positif dari logoterapi analitik eksistensial dapat dicapai bahkan sebelum tujuan negatif psikoterapi dalam artian sempit tercapai. Bahkan pencapaian tujuan positif dalam beberapa keadaan akan menjernihkan neurotic kecemasan sebab dasar eksistensial kecemasan telah ditarik. Kepenuhan makna hidup sudah ditemukan, neurotik kecemasan (selama itu adalah kecemasan eksistensial) tidak lagi memiliki apapun untuk mengikat. Ruang untuknya bahkan dengan pernyataan tegas “tidak ada waktu”.³⁶

KESIMPULAN

Sindrom FOMO sebagai landasan awal latar belakang masalah, mempunyai tandensi tertentu yang dalam penelitian ini ditemukan yakni kecemasan karena rasa tertinggal. FOMO menurut penulis akan dapat menemukan titik pemulihan ketika penderita mampu keluar dari bagian kecemasan itu. Logoterapi yang ditawarkan Viktor E. Frankl dan kesadaran akan kebebasan yang bertanggung jawab serta nilai kasih dalam makna hidup menjadi pilihan yang dianggap penulis mampu memecahkan permasalahan ini. Logoterapi menekankan pentingnya mencari dan menemukan makna hidup atau konsep diri dalam menghadapi suatu permasalahan atau bahkan problematika lainnya. Pendekatan logoterapi menjadi pilihan bagi penulis dalam memberikan pandangan teoretis mengenai konsep menemukan makna hidup sebagai tawaran jalan keluar bagi penderita ini. Memahami nilai kasih dalam Kekristenan serta pentingnya menyadari adanya kebebasan yang bertanggung jawab adalah hal yang sangat penting pula. Penulis menemukan bahwa Kebebasan dalam melayani dan kesadaran ingin memperbaiki diri dengan bantuan logoterapi serta memahami nilai kasih dalam makna hidup yang ditawarkan adalah pemulihan yang akan sangat membantu penderita.

Dari penelitian ini ditemukan pula bahwa strategi logoterapi dapat menjadi tawaran dan pengembangan pendekatan pemulihan bagi penderita sindrom FOMO ini. Penderita akan mampu untuk memulai langkah awal namun bimbingan ahli akan memudahkan dan memberikan makna efisien pada bagian berikutnya. Kesadaran diri akan menjadi awal dalam menemukan makna hidup yang dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai awal motivasi, dan tindakan praktis ahli adalah bagian berikutnya. Penelitian ini memberikan pengantar awal terhadap bagaimana pendekatan logoterapi dapat dipakai dalam menangani sindrom FOMO terlebih sedikit alternatif metode yang diberikan dan dapat digunakan.

³⁶ Viktor E. Frankl, *Seni Penyembuhan Diri* (Yogyakarta: IRCISOD, 2022), 209.

REFERENSI

- Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusriyah. "KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL." *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 01 (March 24, 2021): 86–106.
- Carolina, Monica, and Gayes Mahestu. "Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan FoMo." *Jurnal Riset Komunikasi* 1 (2020): 69–92.
- Clear, James. *ATOMIC HABITS*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2018.
- Frankl, Viktor E. "Logotherapy and Existential Analysis—A Review." *American Journal of Psychotherapy* 20, no. 2 (April 1966): 252–260.
- . *Man's Search for Meaning*. Jakarta: Noura Books, 2018.
- . *Seni Penyembuhan Diri*. Yogyakarta: IRCISOD, 2022.
- Gunarsa, Singgih D. *KONSELING DAN PSIKOTERAPI*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007.
- Kompasiana.com. "Meningkatnya Fenomena FOMO di Kalangan Remaja Selama Masa Pandemi di Indonesia." *KOMPASIANA*. Last modified June 22, 2021. Accessed February 20, 2024. <https://www.kompasiana.com/nadyaaz-zahra5679/60d0d30fbb448655c7325a52/meningkatnya-fenomena-fomo-di-kalangan-remaja-selama-masa-pandemi-di-indonesia>.
- Liputan6.com. "Tragedi Tren TikTok Scarf Challenge, Remaja 16 Tahun Tewas Tercekik." *liputan6.com*. Last modified June 18, 2023. Accessed February 20, 2024. <https://www.liputan6.com/global/read/5320105/tragedi-tren-tiktok-scarf-challenge-remaja-16-tahun-tewas-tercekik>.
- Matalu, Muriwali Yanto. *Dogmatika Kristen: Dari Perspektif Reformed*. Malang: Gerakan Kebangunan Kristen Reformed, 2017.
- May, Rollo. *Manusia Mencari Dirinya*. Jakarta: BASABASI, 2019.
- M.Cs, Dr Jacob Daan Engel, M. Si , Dr Rama Tulus Pilakoannu, M. Si , Ventje Jeremias Lewi Engel, S. T. , M. T. , Mychael Maoeretz Engel, S. Kom. *Model Inovatif Logo Konseling Website*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2018.
- Media, Kompas Cyber. "Kasus Siswi Dikeroyok karena TikTok Berlanjut, Ortu Tolak Mediasi Polisi." *KOMPAS.com*. Last modified October 26, 2021. Accessed February 20, 2024. <https://regional.kompas.com/read/2021/10/26/180706878/kasus-siswi-dikeroyok-karena-tiktok-berlanjut-ortu-tolak-mediasi-polisi>.
- M.Pd, Dr Alfaiz, S. Psi, and Prof Dr Nur Hidayah M.Pd. *Model Konseling Pribadi Agentik-Autolem (Agentic Autonomous Learning Modification) Teori dan Prosedur Konseling Agentik*. Malang: Deepublish, 2023.
- M.Sc, DR Namora Lumongga. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Kencana, 2014.
- Oktiani, Vina. "Akibat Ikuti Tantangan TikTok Viral, Remaja Ini Overdosis Sampai Meninggal." *wolipop*. Accessed February 20, 2024. <https://wolipop.detik.com/entertainment-news/d-5162698/akibat-ikuti-tantangan-tiktok-viral-remaja-ini-overdosis-sampai-meninggal>.

- Purnama, Dharmawan Ardi. *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl: Pencarian Makna Hidup melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2021.
- Rohmah, Amalia. "Penerapan Logoterapi Untuk Mengurangi Depresi Pada Remaja Akibat Kehilangan Orang Tua Di Desa Kalanganyar Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang, Banten." Diploma, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023. Accessed February 22, 2024. <https://repository.uinbanten.ac.id>.
- RUFAIRAH, ANDI. "PENERAPAN TEKNIK LOGO TERAPI DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGITINGKAT KECEMBURUAN DALAM PERGAULAN SISWA DI SMANEGERI 2 CAMBA MAROS" (August 30, 2022). Accessed February 22, 2024. <http://eprints.unm.ac.id/24466/>.
- Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019.
- Shajar, Shirin. *REFERAT (Kumpulan Artikel Pilihan)*. Yogyakarta: Guepedia, 2018.
- S.Pd.,M.Pd, Gusman Lesmana. *Teori dan Pendekatan Konseling*. umsu press, 2021.
- . *Teori dan Pendekatan Konseling*. Medan: UMSU PRESS, 2021.
- Sumarno, Yuel. "Penerapan Logoterapi sebagai Alternatif Penanganan Kesehatan Mental pada Generasi Sandwich." *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 5 (September 7, 2022): 6763–6774.
- Wansaka, Depi Komalasari, Yugana Firda Syu'ari, Akhmad Suhrowardi, Sarah Az Zahra, Dewi Setiowati, Viki Adi Nugroho, Fadhi Qahharsyah Putra, Eni Astuti, Azi. *Dunia Tanpa Sekat: Media Sosial dan Kehidupan Kita*. Yogyakarta: Gaza Library Publishing, 2022.
- Zohar, Danah, and Ian Marshall. *SQ - Kecerdasan Spiritual*. Mizan Pustaka, 2007.
- Manusia Dan Sesamanya Didalam Dunia*. BPK Gunung Mulia, 1987.
- "Remaja Tewas Tertabrak Truk Di Bekasi Ikuti Challenge 'Malaikat Maut.'" Accessed February 20, 2024. <https://news.detik.com/berita/d-5644296/remaja-tewas-tertabrak-truk-di-bekasi-ikuti-challenge-malaikat-maut>.