

MENGUCAP SYUKUR: SEBUAH UPAYA PENGIMPLEMENTASIAN NILAI KRISTIANI DALAM MENCEGAH KRISIS IDENTITAS AKIBAT *FoMO*

Elsia Yumar¹, Syani Bombongan Rante Salu^{2*}
Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Tana Toraja, Indonesia
Email: elsiayumar@gmail.com

Submitted: 7 November 2025 Revision: 27 April 2026 Accepted: May 21, 2026

Abstract

Excessive use of social media can lead individuals to experience the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO), which refers to feelings of anxiety or excessive concern about missing out on popular trends or current developments. This phenomenon has the potential to trigger an identity crisis, as individuals may lose their understanding of their true identity due to excessive focus on the lives of others and the pursuit of social validation. This study aims to apply the value of giving thanks in all circumstances based on 1 Thessalonians 5:18 as an approach to preventing identity crises caused by the impact of FoMO. This research employs a qualitative descriptive approach, with data collected through literature studies by analyzing various relevant sources, including books and scholarly journals related to the research topic. The research questions addressed in this study are: What is the meaning of the command “give thanks in all circumstances” according to 1 Thessalonians 5:18? And how can this value be implemented to prevent identity crises among individuals affected by FoMO? The results of this study indicate that the value of giving thanks contained in 1 Thessalonians 5:18 is not merely an encouragement to develop a positive mindset, but a command from God for the lives of believers. Giving thanks in all circumstances means being able to accept every situation in life as part of God’s grace without continuously comparing oneself with others. By practicing gratitude, individuals can develop a proper understanding of their identity and recognize their lives as a precious gift from God.

Keywords: Giving thanks, 1 Thessalonians 5:18; Identity Crisis; Fear of Missing Out

Abstrak

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu perasaan cemas atau kekhawatiran berlebih ketika merasa tertinggal terhadap suatu hal yang sedang populer maupun perkembangan tertentu. Fenomena ini berpotensi memicu krisis identitas karena individu dapat kehilangan pemahaman terhadap jati dirinya akibat terlalu berfokus pada kehidupan orang lain serta mencari validasi dari lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan nilai mengucap syukur dalam segala hal berdasarkan 1 Tesalonika 5:18 sebagai salah satu pendekatan dalam mencegah terjadinya krisis identitas sebagai dampak dari fenomena *FoMO*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui studi pustaka, yaitu dengan menganalisis berbagai sumber literatur seperti buku dan jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana makna dari perintah “mengucap syukurlah dalam segala hal” berdasarkan 1 Tesalonika 5:18? Serta bagaimana implementasi

nilai tersebut dalam mencegah terjadinya krisis identitas pada individu yang mengalami dampak *FoMO*? Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mengucap syukur yang terkandung dalam 1 Tesalonika 5:18 bukan hanya merupakan ajakan untuk memiliki pola pikir positif, melainkan sebuah perintah Allah bagi kehidupan orang percaya. Mengucap syukur dalam segala hal berarti mampu menerima setiap keadaan dalam kehidupan sebagai bagian dari anugerah Tuhan tanpa terus membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Dengan menghidupi sikap bersyukur, seseorang dapat membangun pemahaman yang benar terhadap identitas dirinya serta menyadari bahwa kehidupannya merupakan pemberian yang berharga dari Tuhan.

Kata kunci: Mengucap syukur, 1 Tesalonika 5:18; Krisis Identitas; *Fear of Missing Out*



Didache: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen by <https://jurnal.moriah.ac.id/index.php/didache/>
is licensed under a Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi terus membawa perubahan yang sangat besar dalam kehidupan manusia. Perkembangan teknologi telah menjadikan teknologi sebagai bagian yang semakin melekat dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Beberapa tahun terakhir semua kalangan baik tua, muda bahkan anak-anak sekalipun diakrabkan dengan penggunaan teknologi karena tuntutan keadaan Terutama dimulai pada masa pandemi beberapa tahun lalu, semua aktifitas dilakukan secara daring termasuk proses belajar. Penggunaan gawai pada anak mengalami peningkatan karena kebutuhan pembelajaran jarak jauh selama pandemi, sekalipun sebenarnya usia mereka sebenarnya masih perlu batasan terhadap penggunaan teknologi tersebut.

Seiring berjalannya waktu, pandemi memang berakhir, namun pola yang sama berlanjut. Tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan teknologi benar-benar membawa kemudahan dalam hidup. Manusia telah memanfaatkan keadaan ini untuk membangun relasi, memperlancar bisnis, mendukung profesi, hingga mempermudah proses belajar. Terlebih lagi, kehadiran teknologi kini menjadi sumber hiburan utama bagi penggunanya.¹ Manusia merasakan secara jelas dampak perkembangan teknologi dalam kehidupannya.

Salah satu yang mendapat dampak signifikan dari perkembangan teknologi yang pesat ini ialah pada cara manusia memandang diri dan kehidupannya. Melalui berbagai fitur menarik yang disajikan, teknologi kini menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian manusia, bahkan

¹ F. Budi Hardiman, *Aku Klik Maka Aku Ada*, ed. Erdian (Depok: PT Kanisius, 2021).

sejak usia dini. Orang tua umumnya memberikan gawai (*gadget*) untuk menghibur anak, sehingga anak-anak semakin akrab dengan media sosial serta berbagai *platform digital* sebagai sumber informasi dan komunikasi cepat. Derasnya informasi yang disajikan melalui media sosial seringkali membuat individu kehilangan makna tentang arah dan tujuan hidupnya. Dari hal tersebut dapat melahirkan krisis identitas yakni sebuah kondisi dimana seseorang merasakan ketidakpastian dan kebingungan di dalam hidupnya dan berusaha mencari pemahaman yang lebih jelas tentang diri mereka sendiri.² Tanpa nilai-nilai yang kuat sebagai pegangan, paparan informasi dari media sosial maupun lingkungan sekitar akan memperbesar potensi seseorang kehilangan arah hidupnya.

Masalah krisis identitas ini sudah menjadi pergumulan di berbagai belahan dunia, bukan hanya di Indonesia atau sebagian daerah, yang kemudian diperparah dengan adanya fenomena *Fear of Missing Out* pada kalangan pengguna media sosial. *FoMO* merupakan sebuah perasaan takut tertinggal dari pengalaman, populer atau pencapaian yang sedang dialami oleh orang lain. Fenomena ini menimbulkan dorongan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain bahkan mencari validasi melalui media sosial maupun lingkungan sosialnya. Individu berpotensi terdorong untuk mengikuti standar sosial tertentu tanpa melalui proses refleksi terhadap identitas dirinya, apakah cocok dengan hal-hal tersebut atau tidak. Semakin ia melihat apa yang ada pada orang lain menarik dan pemikiran memicunya untuk harus terus sama dengan orang lain maka dampak berkepanjangannya akan mengarah pada kebingungan tentang siapa dirinya sebenarnya, apa yang harus menjadi pegangan dalam menjalani kehidupan serta apa sebenarnya arah hidup yang harus ia jalani.

Penelitian terdahulu oleh Ni Kadek Su Wardani dan Nani Barorah Nasution dalam artikel berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling” mengungkapkan bahwa individu mengungkapkan bahwa individu (dalam hal ini mahasiswa) yang sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya di media sosial cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, ketidakpuasan, hingga kehilangan arah hidupnya.³ Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dari fenomena *FoMO* sangat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap dirinya.

Dengan permasalahan di atas, melalui penelitian ini diharapkan ada solusi untuk mencegah terjadinya krisis identitas akibat *FoMo*. Sebagaimana teori Erik Erikson tentang 8

² Kurnia Puspita, *Awal Kedewasaan Dan Pencarian Identitas Diri* (Yogyakarta: Victory Pustaka Media, n.d.).

³ Ni Kadek Su Wardani dan Nani Barorah Nasution, “Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling,” *Jurnal Empati* 14, No 01 (Februari 2025):69

tahap perkembangan kepribadian yang memiliki krisis masing-masing atau Erikson menyebutnya sebagai “elemen positif dan negatif”⁴ yang jika sebuah tahap tidak mendapat penanganan yang tepat maka akan menimbulkan potensi kepribadian yang buruk atau elemen yang muncul adalah negatif. Menurut Erik Erikson, pada masa 12-18 tahun anak mulai mencari jati dirinya, tentang akan menjadi apa ia dan seperti apa keyakinan yang harus dipegangnya. Pada masa inilah rawan sekali terjadi krisis identitas. Masa di mana anak bisa berpotensi mengalami kekacauan peranan atau identitas⁵ jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh sebab itu, penulis melihat perlu adanya penanam nilai yang dapat menjadi pegangan bagi seseorang untuk menjalani kehidupannya agar terhindar dari persoalan tersebut. Salah satu nilai kristiani yang dipandang perlu serta dapat menjadi pegangan kokoh untuk menata dan menjalani hidup serta perlu untuk ditanamkan pada seseorang sejak awal ialah nilai mengucap syukur dalam segala hal sebagaimana yang diajarkan dalam 1 Tesalonika 5:18. Nilai ini dapat menuntun manusia untuk merasakan kedamaian dan penerimaan atas dirinya tanpa harus membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain atau cemas dengan validasi dari orang-orang sekitarnya.

David Susilo Pronoto dalam “Studi Eksegetis Ungkapan Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:18” yang menyebutkan bahwa dalam perspektif iman Kristen, mengucap syukur dipahami sebagai perintah Tuhan yang seharusnya menjadi gaya hidup sehari-hari orang yang percaya kepada Tuhan⁶. Yance Ivoni Nenosono dan Dr. Simon Subagio dalam tulisannya yang berjudul “Kuasa Mengucap Syukur Dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:16-18 Diaplikasikan dalam Kehidupan Jemaat Di Masa Pandemi” menekankan juga tentang mengucap syukur dalam segala hal sebagai bentuk ekspresi iman orang percaya yang harus nampak dalam menghadapi berbagai bentuk kehidupan⁷ namun yang menjadi fokusnya yaitu konteks masa pandemi.

Terdapat celah yang belum dijawab oleh penelitian-penelitian di atas. Wardani dan Nasution berfokus pada dampak psikologis *FoMO* terhadap *quarter life crisis*, tetapi tidak menawarkan solusi berbasis nilai spiritual atau keagamaan sebagai respons pencegahan. Sementara itu, Pronoto maupun Nenosono dan Subagio mengkaji nilai mengucap syukur secara

⁴ Yustinus Semium, *Teori-Teori Kepribadian* (Yogyakarta: Kanisius, 2013) 47-48.

⁵ Semium, *Teori-Teori Kepribadian*.

⁶ David Susilo Pranoto. “Studi Eksegetis Ungkapan Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:18” *Manna Rafflesia* 3, No 2 (April 2017) 128

⁷ Yance Ivoni Nenosono dan Dr. Simon Subagio. “Kuasa Mengucap Syukur Dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:16-18 Diaplikasikan dalam Kehidupan Jemaat Di Masa Pandemi” *FILADELFIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*. 127

eksegetis dan aplikatif, namun tidak mengaitkannya secara langsung dengan persoalan krisis identitas yang dipicu oleh *FoMO* di era digital. Dengan demikian, belum ada penelitian yang secara spesifik menghubungkan nilai mengucap syukur dalam 1 Tesalonika 5:18 sebagai solusi pencegahan terhadap krisis identitas akibat fenomena *FoMO*.

Artikel ini hadir untuk menerapkan makna mengucap syukur dalam segala hal sebagai solusi preventif terhadap terjadinya krisis identitas. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa makna dari kalimat “mengucap syukurlah dalam segala hal” sesuai dengan 1 Tesalonika 5:18? Dan bagaimana implementasinya untuk mencegah terjadinya krisis identitas pada seseorang?.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena atau peristiwa yang sedang diteliti.⁸ Pendekatan deskriptif untuk menganalisis data merupakan pendekatan yang menyajikan data dalam bentuk teks atau uraian naratif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena yang dikaji.⁹ Data dikumpulkan dengan melakukan studi pustaka baik melalui buku, artikel jurnal ilmiah, maupun sumber akademik lain yang berkaitan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out merupakan sebuah fenomena yang pertama muncul berdasarkan pengalaman hidup seorang bernama Patrick J. McGinn yang merupakan hasil pengamatannya pada perilaku teman-temannya. Patrick melihat adanya indikasi respons berlebihan secara psikologis dan pemikiran pada diri teman-temannya jika mereka tidak mengikuti perkembangan yang ada. Menurutnya, fenomena *FoMO* ini terdiri dari dua sudut pandang, yakni kekhawatiran berlebihan yang muncul atas ketidaksadaran diri saat melihat orang lain lebih baik daripada dirinya sendiri melalui apa yang dilihatnya di media sosial. Kemudian yang

⁸ Fenny Moniaga, “Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif,” in *Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sumatera Barat: CV Gita Lentera, 2024), 1.

⁹ P.D.C.R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Grasindo, n.d.), 60.

kedua tentang tuntutan sosial yang membuat dirinya merasa tertinggal dari pengalaman berkesan yang dialami oleh orang lain.¹⁰

Caroline Claudia Christy menyebutkan bahwa *FoMO* ditandai dengan kecemasan dan ketidaknyamanan akibat merasa ada sesuatu yang hilang dari dalam diri. Hal ini memicu kegelisahan karena tidak dapat melakukan atau mengetahui apa yang dilakukan orang lain, sehingga individu terus membandingkan dirinya dengan orang lain.¹¹ Secara psikologis, *FoMO* dipengaruhi oleh tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan (*relatedness*). Kegagalan pemenuhan kebutuhan ini menyebabkan gangguan psikologis yang memicu krisis regulasi diri, yakni kesulitan dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif¹², akibatnya individu cenderung memantau media sosial secara obsesif, membukanya berkali-kali, dan terdorong untuk selalu mengikuti tren atau hal-hal viral¹³ demi menjaga koneksi dengan lingkungan sosialnya.

***FoMO* Berdampak terhadap Krisis Identitas**

Munculnya fenomena *FoMO* membawa dampak besar dalam diri seseorang, yang diperparah oleh penggunaan media sosial yang berlebih. Konten media sosial menyajikan bagaimana kehidupan orang lain dijalani, yang dapat menjadi pemicu seseorang yang terpapar *FoMo* melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain bahkan menimbulkan ketidakpuasan pada kehidupan yang sedang dijalannya. Tidak hanya itu, aspek emosional serta kesejahteraan mental dan perilaku sehari-hari dapat dipengaruhi oleh fenomena ini. Seperti menimbulkan depresi, kecemasan berlebih serta memicu atau mendorong individu untuk menghabiskan waktu secara berlebihan untuk bermain sosial media serta mengikuti tren¹⁴

Media sosial ataupun pengalaman langsung di sekitar menyajikan apa yang sedang populer atau sedang digemari oleh banyak orang saat ini. Individu yang mengalami *FoMO* dalam hal ini di dalam dirinya telah ada indikasi kekhawatiran berlebih ketika tertinggal dari pengalaman yang dialami oleh orang lain, akan terdorong untuk dapat mengikuti yang sedang

¹⁰ Pandie, Remegises Danial Yohanis, "Strategi Pendidikan Kristen dalam Mengatasi Fenomena FoMO pada Remaja di Gereja," *Sabda: Jurnal Teologi Kristen*, 2025.;56.

¹¹ Caroline Claudia Christy, "FoMO Di Media Sosial dan E-WoM : Pertimbangan Berbelanja Daring Pada Marketplace," *Jurnal Studi Komunikasi* 6, no. 1 (2022): 333.

¹² Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, and Adhyatman Prabowo, "Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2019): 107.

¹³ Putri Febrianti, Ainur Ropik, and Putri Citra Hati, "Analisis Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial pada Generasi Z (Studi Terhadap Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)," *EduTIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi* 5, no. 5 (2025): 1668.

¹⁴ Ryanda Surya Putra et al., "Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengatasi FoMO di Era Media Sosial Melalui Layanan Konseling Multibudaya," *Revitalisasi Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal Untuk Memperkuat Kreativitas dan Ketergantungan Generasi Z Menuju Indonesia Emas* (Kendari), 2025, 452.

populer ini untuk mengatasi kekhawatiran. Seseorang akan berupaya untuk mencari cara agar dapat mengikuti yang sedang *viral* ini agar tidak “ketinggalan”.

Dalam dunia pemasaran, fenomena *FoMO* dimanfaatkan sebagai strategi yang efektif karena mampu memicu dorongan kuat pada konsumen untuk segera mengambil keputusan pembelian¹⁵. Kita dapat mengambil contoh misalnya saat ini sebuah merek telepon genggam terbesar yang sedang populer dimana-mana. *FoMO* pada umumnya berasal dari paparan media sosial, seperti halnya ketika seseorang menyaksikan orang lain seperti teman-temannya, artis atau bintang iklan sedang memamerkan atau menayangkan video ulasan merek telepon genggam tersebut. Dengan menyaksikan hal tersebut secara terus-menerus akan menimbulkan pemikiran baginya bahwa dirinya telah tertinggal. Pemikiran seperti “semua orang telah memilikinya, sedangkan saya belum; menggunakan telepon genggam tersebut terlihat keren” dan lain sebagainya akan muncul. Seseorang yang tidak punya kontrol atas dirinya, ketika diperhadapkan dengan hal seperti ini, sekalipun dirinya tidak dalam kapasitas perlu untuk mengganti telepon genggamnya, maka dirinya akan tetap mengganti telepon genggam tersebut karena tuntutan dari perasaannya untuk sama dengan orang lain.

Perasaan ingin sama dengan orang lain atau mengarah pada memilih jalur hidup sesuai dengan standar orang lain agar mendapatkan validasi menjadi bagian dari dampak signifikan fenomena *FoMO*. Banyak yang memilih mengikuti tren hidup yang sedang populer di media sosial agar dianggap relevan dengan harapan sosial, meskipun hal tersebut sering kali tidak sejalan dengan keinginan pribadi mereka. Contoh lain pula dapat kita jumpai pada fenomena seperti “Anak Jaksel” atau komunitas “*K-Poppers*” mencerminkan bagaimana remaja mudah terpengaruh oleh budaya global yang mereka lihat di dunia maya. Mereka meniru gaya hidup, cara berpakaian, bahkan pola bicara dari tokoh-tokoh yang mereka kagumi di internet. Di balik perilaku tersebut tersimpan dorongan kuat untuk tidak tertinggal dari tren atau kelompok sosial mereka.

Tekanan Sosial yang muncul dari interaksi digital tanpa batas membuat remaja merasa harus selalu terhubung dan mengikuti apa yang sedang viral agar tetap diterima oleh lingkungannya. Akibatnya, banyak di antara mereka kehilangan arah dalam mengenali jati diri yang sebenarnya dan menjadi terlalu bergantung pada validasi eksternal seperti pengakuan dari teman sebaya.¹⁶ Tidak sedikit orang yang harus memaksakan kondisi finansial demi

¹⁵ S.P.M.S.M. Irra Chrisyanti Dewi et al., *Strategi FoMO dalam Pemasaran Kuliner* (Jawa Tengah: Lakeisha, 2025), 2.

¹⁶ G.Sanjaya, G.Putri, Jesbon et al. “Krisis Identitas Pada Generasi Muda karena Dampak Globalisasi dan Media Sosial” *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Humaniora* 3, nomor 1 (2025):2-4

menyesuaikan dirinya dengan standar sosial orang lain yang ingin ditirunya. Kemampuan ekonomi yang tidak sebanding dengan keinginan akan memunculkan konflik batin yang akan semakin memperparah krisis identitas. Pada akhirnya, jati diri tidak lagi dibangun berdasarkan nilai dan potensi internal, melainkan atas dasar penilaian orang lain, sehingga identitas yang terbentuk menjadi rapuh dan semu.

Eksegesis 1 Tesalonika 5:18

1 Tesalonika ditulis oleh Paulus dengan tujuan untuk meneguhkan dan menenangkan hati jemaat yang baru saja dia bentuk di Tesalonika.¹⁷ Melalui surat ini Paulus hendak menyatakan kasihnya kepada jemaat di Tesalonika dan memberi pengharapan bagi mereka di tengah penderitaan yang sedang mereka alami serta meluruskan beberapa pemahaman keliru yang sedang berkembang di sana. Salah satu bagian menarik yang Paulus tulis dalam 1 Tesalonika ini ada pada pasal 5 ayat 18 yang berbunyi: “Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu”. Ayat ini dalam bahasa Yunani ditulis “ἐν παντὶ εὐχαριστεῖτε· τοῦτο γὰρ θέλημα θεοῦ ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ εἰς ὑμᾶς.

Kata ἐν adalah preposisi atau kata depan yang biasanya digunakan dalam kasus datif atau menunjuk pada penerima atau pihak yang menerima tindakan. Arti dasar dari kata ἐν adalah “di dalam” yang menunjukkan posisi tetap baik dalam hal tempat, waktu, maupun keadaan. Kata ἐν dalam teks ini diikuti kata παντὶ yang berasal dari bentuk dasar πᾶς, πᾶσα, πᾶν, yang artinya “setiap, segala atau semua”. Kata ini menjadi kata sifat *indifinitif datif* tunggal dan dalam konteks ini, tanpa artikel, menunjuk pada pengertian “setiap hal atau segala sesuatu”. Jika disertai artikel, kata πᾶς dapat bermakna lebih menyeluruh.¹⁸ Dengan demikian, ungkapan ini menekankan pada tindakan mengucap syukur mencakup seluruh situasi hidup, baik yang menyenangkan maupun yang sulit sekalipun.

Kata εὐχαριστεῖω (*eucharisteo*), yang merupakan bentuk kata kerja (*verb*) dalam bentuk imperatif *present active* orang kedua jamak dari kata dasar yang sama. Istilah ini memiliki arti “memberi syukur,” “mengucap syukur,” atau “berterima kasih.” Bentuk imperatif menunjukkan bahwa tindakan ini merupakan perintah yang harus dilakukan secara terus-menerus, sebagaimana disampaikan Paulus kepada jemaat di Tesalonika.¹⁹ Tujuannya adalah

¹⁷ B. Sarta Ketut, *Holy Bible Handbook of Life: Literasi Alkitabiah: Memahami Alkitab Dan Konteks Historisnya, Serta Warta Inti Kitab-Kitab Kanonik* (Yogyakarta: Diandra, 2025).

¹⁸ Yance Ivoni Nenoso and Simon Subagio, “Kuasa Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:16-18 Diaplikasikan dalam Kehidupan Jemaat di Masa Pandemi,” *Filadelfia* 2, no. 2 (2021).

¹⁹ David Susilo Pranoto, “Studi Eksegetis Ungkapan Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:18,” *Manna Rafflesia* 3, no. 2 (2017): 120.

agar orang percaya senantiasa menyadari kehadiran Allah dalam hidup mereka dan hidup dalam rasa syukur kepada-Nya.

Kata *γὰρ* merupakan kata penghubung dan kata *θέλημα* merupakan kata benda dalam kasus normatif jenis kelamin netral bentuk tunggal yang maknanya merujuk pada “Kehendak Allah”²⁰ Dalam konteks 1 Tesalonika 5:18 ini kata *θέλημα* memberi makna kesesuaian hidup dengan kehendak Allah atau menyesuaikan diri dengan kemauan atau keinginan Allah. Sikap mengucap syukur dalam segala hal adalah bentuk ketaatan terhadap kehendak Allah yang menjadi ciri khas kehidupan orang percaya.

Selanjutnya kata *θεοῦ* yang merupakan kata benda bentuk genetif maskulin tunggal yang menunjukkan kepemilikan. Selanjutnya kata *Ἰησοῦς* berarti Yesus dan kata *χριστοῦ* adalah *kata benda datif maskulin tunggal (noun dative masculine singular)* yang berarti Kristus. Kata *εἰς* merupakan preposisi yang diikuti oleh akusatif, dengan arti dasar “kepada,” “bagi,” atau “ke dalam,” tergantung pada konstruksi kalimatnya. Dan kata *ὅμοις* adalah kata ganti orang kedua jamak dalam bentuk akusatif (*personal pronoun accusative plural*), yang berarti “kamu sekalian.”²¹

Dengan melihat penjelasan di atas maka makna dari ayat 1 Tesalonika 5:18 adalah mengucap syukur merupakan perintah Allah yang perlu diwujudkan dalam kehidupan orang percaya sebagai bagian dari kehendak Allah yang dilakukan setiap saat baik atau buruk keadaan yang sedang dialami.

Nilai Syukur dalam 1 Tesalonika 5:18

1 Tesalonika 5:18 ini memberi penekanan yang sangat mendalam terhadap nilai syukur yang harus dipegang dan anut oleh orang percaya. Berdasarkan ayat ini, setiap orang percaya kepada Tuhan diingatkan bagaimana melihat kehidupan ini sebagai karunia Tuhan yang harus senantiasa mendapat respons syukur. Bersyukur akan membawa setiap individu pada pemaknaan positif terhadap kehidupannya.²² Pada umumnya bersyukur dilakukan hanya pada saat kehidupan kita dalam keadaan baik atau menyenangkan, namun nilai syukur yang ditekankan pada 1 Tesalonika 5:18 ini merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan selayaknya orang percaya, karena mengucap syukur adalah perintah dan kehendak Tuhan. Mengucap syukur yang dikehendaki oleh Tuhan tidak hanya ketika kita merasakan hal yang

²⁰ Pranoto, “Studi Eksegetis Ungkapan Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:18.”

²¹ Nenoso and Subagio, “Kuasa Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:16-18 Diaplikasikan dalam Kehidupan Jemaat di Masa Pandemi.”

²² Ratih Arruum Listiyandini, “Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia,” *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2 (2025): 475.

baik tetapi dalam segala situasi yang terjadi dalam kehidupan ini. Mengucap syukur dalam segala hal berarti menerima keberadaan diri kita apa adanya, menerima keberadaan keluarga dan segala aspek yang Tuhan beri bagi diri kita, tanpa membanding-bandingkan kehidupan kita dengan orang lain.

Syukur yang dimaksud dalam teks ini menuntun manusia untuk berhenti melihat hidup dari kacamata kekurangan, dan mulai memandangnya dari perspektif anugerah. Ketika seseorang hidup dalam ucapan syukur, ia belajar mengakui bahwa hidupnya bukan hasil dari usaha sendiri, melainkan buah dari kasih dan pemeliharaan Allah. Di tengah dunia yang sering menuntut kesempurnaan dan memicu perbandingan tanpa akhir seperti dalam fenomena *FoMo* nilai syukur mengajarkan untuk berhenti sejenak dan menyadari bahwa *keberadaan diri apa adanya* sudah cukup berharga di mata Tuhan.

Mengucap syukur dalam segala hal berarti berani menerima kenyataan hidup tanpa harus membandingkan diri dengan orang lain. Artinya, seseorang belajar berdamai dengan proses, menghargai setiap langkah yang Tuhan izinkan, dan menemukan makna dalam setiap keadaan baik keberhasilan maupun kegagalan.²³ Nilai ini menumbuhkan kedewasaan rohani, sebab syukur yang sejati tidak lahir dari kenyamanan, melainkan dari pengenalan yang mendalam akan Allah yang tetap baik di tengah segala situasi.

Dengan demikian, 1 Tesalonika 5:18 menuntun setiap orang percaya untuk menjadikan syukur sebagai gaya hidup iman, bukan sekadar ekspresi sesaat. Syukur menjadi jembatan yang menenangkan hati di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern, memulihkan identitas yang rapuh akibat rasa takut tertinggal, dan meneguhkan keyakinan bahwa hidup ini bernilai bukan karena apa yang dimiliki, tetapi karena kasih Allah yang tidak pernah berubah.

Pengimplementasian Nilai Mengucap Syukur untuk Mencegah Krisis Identitas Akibat *FoMO*

Kita telah melihat bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* mengancam pandangan seseorang terhadap dirinya. Seseorang yang tidak punya pegangan dan pendirian yang teguh dapat memicu dirinya terserang fenomena ini dan dapat menggiring dirinya pada aktivitas-aktivitas yang membuat dirinya sendiri kehilangan arah hidup. Membandingkan diri dengan kehidupan orang lain, berupaya untuk menjadi sama dengan orang lain kurang mencerminkan nilai kehidupan Kristiani.

²³ Monica Kusuma, *Hidup Damai Tanpa Insecure: Hidup Bukan Kompetisi, Maka Jangan Bandingkan Hidupmu dengan Hidup Orang Lain* (Anak Hebat Indonesia, 2023), 10.

Nilai syukur yang terkandung dalam 1 Tesalonika 5:18 sebaiknya dibangun dalam diri seseorang mulai dari kecil untuk mencegah krisis identitas dalam dirinya. Ayat ini tidak hanya sekadar sebuah ayat yang mengajak kita berperilaku positif melainkan, lebih daripada itu, ayat ini berisi tentang perintah dari Tuhan yang seharusnya dilakukan oleh umat-Nya. Perintah yang menuntun pada pemahaman atau kesadaran tentang identitas kita sebagai orang Kristen. Perintah ini hendak menegaskan agar hidup ini seluruhnya dipusatkan pada kehendak Tuhan bukan pada penilaian orang-orang di sekitar kita atau hanya sebatas memenuhi keinginan duniawi kita. Bersyukur melatih fokus kita untuk tertuju pada apa yang telah Tuhan anugerahkan bagi kita, bukan fokus mencari apa yang belum kita miliki.

Dalam situasi demikian, nilai mengucapkan syukur bertindak sebagai penangkal spiritual yang sangat kuat. Syukur menolong individu untuk berhenti mengejar validasi eksternal dan kembali berefleksi guna menyadari jati dirinya di hadapan Allah. Saat seseorang belajar mengucapkan syukur, ia sedang melatih hatinya untuk fokus pada apa yang telah dimiliki, bukan pada apa yang belum dicapai. Sikap ini mematahkan pola pikir kekurangan yang menjadi bahan bakar utama *FoMO*. Mengucapkan syukur juga berarti mengakui bahwa hidup setiap orang memiliki ritme dan jalan yang unik. Seorang yang hidup dalam syukur tidak lagi terjebak dalam perbandingan yang melelahkan, sebab ia memahami bahwa berkat Allah tidak dapat diukur dengan standar dunia. Ia dapat menikmati prosesnya sendiri tanpa merasa kalah oleh perjalanan orang lain.²⁴ Dalam hal ini, syukur menjadi wujud penerimaan diri sebuah tindakan spiritual yang menegaskan identitas diri sebagai ciptaan yang dikasihi, bukan sebagai produk yang harus terus dibandingkan.

Praktik mengucapkan syukur membuka ruang bagi ketenangan batin dan relasi yang sehat dengan Allah. Saat manusia mengakui bahwa setiap hal, sekecil apapun, adalah anugerah, maka hatinya akan senantiasa terarah pada Sang Pemberi, bukan pada hal-hal duniawi yang bersifat sementara. Dari sinilah lahir kebebasan batin: seseorang tidak lagi dikuasai oleh rasa takut tertinggal, karena ia tahu dirinya tidak pernah tertinggal dari kasih Allah. Implementasi nilai ini dapat dilakukan melalui kebiasaan-kebiasaan sederhana namun bermakna: menuliskan hal-hal yang patut disyukuri setiap hari, mendoakan orang lain dengan tulus tanpa iri, atau mengambil waktu untuk berhenti sejenak dari media sosial demi merefleksikan kebaikan Tuhan. Dalam tindakan-tindakan kecil itu, hati dipulihkan, dan identitas di dalam Kristus diteguhkan kembali.

²⁴ Nenoso and Subagio, "Kuasa Mengucapkan Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:16-18 Diaplikasikan Dalam Kehidupan Jemaat di Masa Pandemi."

Beberapa langkah konkret yang dapat diimplementasikan dengan mengacu pada makna eksegesis 1 Tesalonika 5: 18 yakni yang pertama, Frasa *ἐν παντί* menegaskan bahwa syukur mencakup seluruh situasi, termasuk situasi ketika seseorang merasa tidak cukup atau tertinggal. Salah satu konteks paling nyata dari tekanan ini adalah penggunaan media sosial yang berlebihan. Implementasi konkretnya adalah praktik mengurangi media sosial yang disengaja dan terencana. Misalnya menetapkan satu hari dalam seminggu tanpa media sosial, atau membatasi waktu penggunaan media sosial maksimal satu jam per hari. Waktu itu diisi dengan aktivitas yang lebih membangun rasa syukur dan kesadaran diri. Langkah ini mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain akibat paparan konten digital secara terus-menerus.

Kedua, melakukan refleksi identitas dengan mendasarinya pada iman sebagai respons atas makna *θέλημα θεοῦ* yang berarti kehendak Allah. Syukur bukan sekadar sikap positif tetapi juga bentuk penyelarasan dengan kehendak Allah. Refleksi identitas dengan iman dapat kita lakukan secara berkala dengan meluangkan waktu untuk bertanya tentang “siapa aku di hadapan Allah? Apa yang Tuhan percayakan kepadaku secara unik?”. Refleksi ini dapat dilakukan melalui saat teduh, doa pribadi, atau dalam diskusi bersama kelompok kecil yang kita miliki. Ketika seseorang menyadari bahwa identitasnya dibangun di atas kehendak Allah dan bukan atas standar hidup orang lain, maka dorongan *FOMO* akan kehilangan kekuatannya. Dalam hal ini orang tua juga berperan penting dalam mendorong proses refleksi ini sejak kecil.

Ketiga, perlu membangun kebiasaan bersyukur yang terstruktur sebagai respons atas makna kata *εὐχαριστεῖτε* yang berbentuk *imperatif present active* yakni perintah yang harus dilakukan secara terus-menerus. Secara sederhana dapat diwujudkan melalui cara membuat jurnal atau mendaftarkan hal-hal yang perlu disyukuri setiap hari sekecil apapun itu, seperti kesehatan, keluarga, kebutuhan makanan, dan kesempatan belajar yang masih dianugerahkan Tuhan bagi kita. Dengan melatih diri seperti ini secara bertahap dapat membantu pikiran untuk mengenali anugerah Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga perhatian tidak mudah teralihkan pada kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik.

Keempat, membangun komunitas syukur sebagai respons atas *εἰς ὑμᾶς* yang berarti “bagi kamu sekalian” dalam bentuk jamak, menunjukkan bahwa perintah ini bersifat komunal. Kelompok kecil dalam gereja atau komunitas Kristiani yang secara rutin saling berbagi syukur dan mendoakan satu sama lain menciptakan lingkungan sosial yang sehat, sehingga seseorang tidak perlu mencari validasi dari media sosial karena penerimaan tulus sudah ditemukan dalam komunitasnya.

Mengucap syukur dalam segala hal menjadi cara hidup yang menuntun manusia keluar dari krisis identitas akibat *FoMO*. Syukur membentuk cara pandang baru bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh seberapa cepat seseorang mencapai sesuatu, melainkan oleh relasi yang terus hidup bersama Allah. Dengan bersyukur, manusia belajar menemukan kepenuhan bukan dalam kesempurnaan dunia maya, tetapi dalam kedamaian sejati yang lahir dari kesadaran bahwa ia dicintai, diterima, dan cukup di hadapan Tuhan.

KESIMPULAN

Perasaan ingin sama dengan orang lain, atau memilih jalur hidup sesuai standar orang lain demi mendapatkan validasi, adalah bagian dari dampak besar *FoMO*. Hal ini menyebabkan banyak orang mengikuti tren hidup populer agar dianggap relevan, meskipun tidak sejalan dengan keinginan pribadi. Akibatnya, individu kehilangan arah dalam mengenali jati diri dan menjadi terlalu bergantung pada validasi eksternal. Jati diri tidak lagi dibangun berdasarkan nilai dan potensi diri, melainkan atas dasar penilaian orang lain, sehingga identitas yang terbentuk bersifat rapuh atau semu. 1 Tesalonika 5:18 menjadi landasan untuk mencegah krisis identitas ini terjadi akibat *FoMO*. 1 Tesalonika 5:18 mengandung perintah untuk mengucap syukur yang menuntun pada kesadaran identitas sebagai orang Kristen, sehingga kehidupan diarahkan pada kehendak Tuhan, bukan semata-mata pada penilaian orang sekitar atau standar duniawi..

KEPUSTAKAAN

- Christina, Riska, Muhammad Salis Yuniardi, and Adhyatman Prabowo. "Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2019).
- Christy, Caroline Claudia. "FoMo Di Media Sosial Dan E-WoM : Pertimbangan Berbelanja Daring Pada Marketplace." *Jurnal Studi Komunikasi* 6, no. 1 (2022).
- Febrianti, Putri, Ainur Ropik, and Putri Citra Hati. "Analisis Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) Di Media Sosial Pada Generasi Z (Studi Terhadap Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)." *EduTIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi* 5, no. 5 (2025).
- Hardiman, F. Budi. *Aku Klik Maka Aku Ada*. Edited by Erdian. Depok: PT Kanisius, 2021.
- Ketut, B. Sarta. *Holy Bible Handbook Of Life: Literasi Alkitabiah: Memahami Alkitab dan Konteks Historisnya, Serta Warta Inti Kitab-Kitab Kanonik*. Yogyakarta: Diandra, 2025.
- Listiyandini, Ratih Arruum. "Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2 (2025).

- Moniaga, Fenny. "Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif." In *Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sumatera Barat: CV Gita Lentera, 2024.
- Nenosono, Yance Ivoni, and Simon Subagio. "Kuasa Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:16-18 Diaplikasikan dalam Kehidupan Jemaat di Masa Pandemi." *Filadelfia*, n.d.
- Pandie, Remegises Danial Yohanis, Dkk. "Strategi Pendidikan Kristen dalam Mengatasi Fenomena FoMO pada Remaja di Gereja." *Sabda: Jurnal Teologi Kristen*, 2025.
- Pranoto, David Susilo. "Studi Eksegetis Ungkapan Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:18." *Manna Raflesia* 3, no. 2 (2017).
- Puspita, Kurnia. *Awal Kedewasaan Dan Pencarian Identitas Diri*. Yogyakarta: Victory Pustaka Media, n.d.
- Putra, Ryanda Surya, Salma Rachellia Putri Pratama, Cantika Putri Intania, Dhea Febrianti, Nurfaridah, and Nora Yuniar Setyaputri. "Peningkatan Kontrol Diri Untuk Mengatasi FoMO Di Era Media Sosial Melalui Layanan Konseling Multibudaya." *Revitalisasi Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal Untuk Memperkuat Kreativitas & Ketergantungan Generasi Z Menuju Indonesia Emas* (Kendari), 2025.
- S.P.M.S.M. Irra Chrisyanti Dewi et al. *Strategi Fomo Dalam Pemasaran Kuliner*. Jawa Tengah: Lakeisha, 2025.
- Semiawan, P.D.C.R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Grasindo, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=dSpAlXuGUCUC>.
- Semium, Yustinus. *Teori-Teori Kepribadian*. 2nd ed. Edited by Dwi Koratno. Yogyakarta: Kanisius, 2013.