

SCRIPTA: Jurnal Teologi & Pelayanan Kontekstual

Sekolah Tinggi Theologi Ebenhaezer Tanjung Enim

ISSN: (Online) 2622-1144, (Print) 2338-0489

Volume 17, Nomor 1, Mei 2023, 1-14



Spirit Of Simplicity In 1 Timothy 6:6-19 vis a vis Fear Of Missing Out Syndrome

Nimar

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

neymarflorist@gmail.com**Nofrianus Setiawan**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

nofrianussetiawan@gmail.com**Desi Rendealla**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

desirendeallarendealla@gmail.com

Abstract

This article aims to provide an alternative solution to the FOMO syndrome phenomenon. FOMO syndrome is a psychological condition when someone feels afraid of missing out, so they always try to connect with other people's information or activities. FOMO syndrome causes psychological problems, consumerism, materialism, impaired concentration or focus, and negative emotions. The author follows up this problem by examining the spirit of daily life in the text of 1 Timothy 6:6-19. The author uses a literature study approach and hermeneutic analysis to study the text of 1 Timothy 6:6-19. The author found that the text of 1 Timothy 6:6-19 provides a solution to FOMO syndrome by developing an attitude of dependence on God as a source of relief, catching up or not being left behind in the implementation of Christian virtues, as well as understanding material management through a sense of sufficiency, a generous attitude, and the act of sharing. Based on these findings, the author concludes that the church needs to follow up on the phenomenon of FOMO syndrome through coaching based on spirit of simplicity.

Keywords : *FOMO syndrome; spirit of simplicity; 1 Timothy 6*

DOI: <https://doi.org/10.47154/scripta.v12iNo.%202>

Submitted: 08 Februari 2024

Accepted: 02 April 2024

ShareAlike

Published: 31 Mei 2024

Copyright:

@ 2024. The Author

License: This work is licensed under under the Creative Commons Attribution

Underthe Chreative Commons Attribution-
ShareAlike 4.0 International License.

Spirit Keugharian Dalam 1 Timotius 6:6-19 *vis a vis* Sindrom Fear Of Missing Out Syndrome

Nimar

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
neymarflorist@gmail.com

Nofrianus Setiawan

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
nofrianussetiawan@gmail.com

Desi Rendealla

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
desirendeallarendealla@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk memberikan alternatif penyelesaian bagi fenomena sindrom FOMO. Sindrom FOMO merupakan kondisi psikologis ketika seseorang merasa takut ketinggalan, sehingga selalu berupaya untuk terhubung dengan informasi atau aktivitas orang lain. Sindrom FOMO mengakibatkan terjadinya masalah psikologis, konsumerisme, materialisme, gangguan konsentrasi atau fokus serta emosi negatif. Penulis menindaklanjuti masalah ini dengan mengkaji spirit keugharian dalam teks 1 Timotius 6:6-19. Penulis menggunakan pendekatan studi pustaka serta analisis hermeneutik untuk mengkaji teks 1 Timotius 6:6-19. Penulis menemukan bahwa teks 1 Timotius 6:6-19 memberikan solusi bagi sindrom FOMO dengan mengembangkan sikap bergantung pada Tuhan sebagai sumber kelegaan, mengejar atau tidak tertinggal dalam implementasi nilai-nilai kebajikan Kristen, serta memahami pengelolaan materi melalui rasa cukup, sikap murah hati, dan tindakan berbagi. Berdasarkan temuan ini, penulis menyimpulkan bahwa gereja perlu menindaklanjuti fenomena sindrom FOMO melalui pembinaan yang berbasis pada spirit keugharian.

Kata-Kata Kunci: sindrom FOMO; spirit keugharian; 1 Timotius 6

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memberikan berbagai kemudahan bagi manusia dalam mengakses informasi maupun sekadar bertukar kabar melalui teknologi. Meski demikian, terdapat berbagai masalah baru yang juga muncul bersamaan dengan kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi. Dari berbagai masalah yang diakibatkan perkembangan teknologi, masalah yang penulis pilih sebagai bahan kajian dalam tulisan ini

adalah sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*).

Sindrom FOMO atau perasaan takut ketinggalan merupakan kondisi psikologis yang membuat seseorang selalu berupaya untuk terhubung atau mengetahui aktivitas orang lain. Perasaan ini kemudian ditindaklanjuti dengan gaya hidup yang menghabiskan dominan waktunya untuk terkoneksi ke media

sosial.¹ Menurut Przybylski dkk. sindrom FOMO disebabkan oleh rendahnya tingkat kepuasan atas kebutuhan dasar pada kebutuhan psikologi manusia yakni kompetensi, otonomi, dan relasi dengan orang lain. Untuk memuaskan ketiga kebutuhan ini, maka manusia beralih pada media sosial.²

Akan tetapi, solusi yang diberikan oleh media sosial mengonstruksikan kehidupan manusia yang memiliki tingkat ketergantungan yang sangat besar.³ Menemukan rasa nyaman dan puas diri dengan mengakses informasi atau mengikuti trend tertentu juga mendorong munculnya masalah-masalah seperti perasaan takut dan cemas yang berlebihan.⁴ Dengan kata lain, media sosial sebagai solusi pemuasan kebutuhan psikologis juga mengonstruksikan masalah psikologis baru yang tidak kalah urgen untuk diselesaikan.

Beberapa penulis sebelumnya telah mengupayakan penyelesaian terhadap masalah ini dengan berbagai alternatif. Seprianus Kiding dan Andik Matulesy merekomendasikan gaya hidup JOMO sebagai upaya resiliensi dari pengaruh negatif yang ditimbulkan gaya hidup FOMO.⁵ Izul Haidi Afdilah, Nur

Hidayah, Blasius Boli Lasan merekomendasikan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, sebagai alternatif penyelesaian dalam menyikapi sindrom FOMO.⁶ Eikel Ginting berupaya mencegah akan terjadinya sikap/perilaku konsumerisme dan materialisme sebagai akibat dari sindrom FOMO dengan menggunakan spirit keugaharian Yesus yang berpihak pada orang yang berkekurangan, dan keugaharian agama Buddha yang fokus pada pengendalian nafsu.⁷

Beberapa penelitian di atas memberikan rekomendasi penyelesaian untuk mengatasi masalah kecemasan, memulihkan diri, dan mencegah konsumerisme. Penelitian Ginting adalah yang paling dekat. Khusus dalam penelitian ini, penulis berupaya menyikapi sindrom FOMO dengan berupaya untuk mengembangkan spirit keugaharian sekaligus memberikan dimensi baru dalam kepuasan kebutuhan psikologis manusia secara utuh. Oleh karena itu, penulis akan mengkaji spirit keugaharian yang dikonstruksikan dari teks 1 Timotius 6:6-19. Perbedaan dengan Ginting adalah penelitian ini akan merekonstruksi rasa puas yang dicari oleh orang yang mengalami sindrom FOMO sekaligus menunjukkan kegagalan rasa puas yang didefinisikan oleh sindrom FOMO melalui upaya selalu ikut-ikutan dan menolak untuk ketinggalan. Selain itu, teks ini juga memperlihatkan nilai-nilai kebajikan Kristen dalam mengonstruksi kehidupan ugahari. Pesan Paulus dalam teks ini diharapkan memberikan sumbangsih dalam upaya bergerak lebih

¹Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computer in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

²Ibid.

³Sri Nurhayati and Anang Anas Azhar, "The Fear of Missing Out (FoMO) Phenomenon in the Use of Instagram in Communication Science Students of UIN North Sumatra," *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi* 7, no. 1 (2023): 100, <https://doi.org/10.51544/jlmk.v7i1.3817>.

⁴Jiren Grashyla Aurel and Sinta Paramita, "FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta," *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* 570, no. Icebsh (2021): 725.

⁵Seprianus Kiding and Andik Matulesy, "Dari Fomo Ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut Akan Kehilangan (Fomo) Dan Menumbuhkan Resiliensi Terhadap Ketergantungan Dari Dunia Digital," *Psisula* 1 (2019): 173, <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>.

⁶Izul Haidi Afdilah, Nur Hidayah, and Blasius Boli Lasan, "Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)," *Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)* 501, no. Icet (2020): 220, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>.

⁷Eikel Ginting, "Keugaharian: Memaknai Konsep Kesederhanaan Dalam Ajaran Yesus Dan Ajaran Buddha Terhadap Konteks FOMO Syndrome," *ABIP: Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 2 (2022): 126, <https://doi.org/10.53565/abip.v8i2.672>.

jauh dari sekadar memulihkan diri dan menerima diri secara utuh. Keberadaan nilai-nilai etis dalam keugaharian yang dikonstruksikan Paulus menjadi aspek baru dalam upaya mereduksi sindrom FOMO dalam kehidupan gereja dan masyarakat masa kini.

Berdasarkan latar belakang di atas, pertanyaan penelitian yang hendak dijawab dalam tulisan ini adalah bagaimana gaya hidup alternatif yang ditawarkan teks 1 Timotius 6:6-19 dalam perjumpaan dengan fenomena sindrom FOMO? Pernyataan tesis yang akan diuraikan penulis dalam tulisan ini, sekaligus untuk menjawab rumusan masalah adalah: teks 1 Timotius dapat memberikan alternatif penyelesaian untuk menanggapi fenomena sindrom FOMO. Dengan selesainya tulisan ini, penulis berharap dapat memberikan sumbangsih dalam upaya untuk mengatasi fenomena sindrom FOMO pada pengguna media sosial.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data penelitian diperoleh dari kajian pustaka (*library research*) mengenai isu sindrom FOMO, dan kajian hermeneutik tentang spirit keugaharian dalam 1 Timotius 6:6-19. Langkah-langkah kajian terdiri dari tiga bagian, yaitu: Pertama, penulis menganalisis fenomena sindrom FOMO dan permasalahannya. Kedua, penulis menganalisis teks 1 Timotius 6:6-19 dengan menggunakan analisis kata, untuk mengonstruksikan spirit keugaharian. Analisis kata merupakan bentuk penafsiran yang menganalisis kata-kata tertentu dari teks serta pelajaran dari setiap kata tersebut.⁸ Ketiga, penulis mengonstruksikan gaya hidup alternatif dalam perjumpaan spirit keugaharian

⁸Iwan Setiawan Tarigan, "Eksegesis Dan Penelitian Teologis," *Jurnal Teologi Cultivation* 5, no. 2 (2021): 93, <https://doi.org/10.46965/jtc.v5i2.722>.

dalam teks 1 Timotius 6:6-19 dengan fenomena sindrom FOMO.

Pembahasan

Sindrom FOMO dan Pemasalahannya

Sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah sebuah kondisi psikologis, di mana seseorang merasa cemas atau takut ketinggalan dan kekuatiran jika orang lain memiliki tingkat kehidupan yang lebih unggul atau *up date* dari dirinya.⁹ Kondisi ini membuat seseorang berupaya agar selalu mengakses informasi. Menurut Sri Nurhayati dan Anang Anas Azhar, hampir semua jenis informasi menjadi konsumsi orang yang mengalami sindrom FOMO.¹⁰ Hal ini dimulai dari informasi mengenai tokoh yang diidolakan, film, gosip, konten makanan, *fashion*, *travelling*, dan informasi lainnya.

Sindrom FOMO terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor eksternal merujuk kepada beberapa hal, seperti trend budaya, gaya hidup, atau informasi yang berkembang di media sosial, ajakan dari teman, bahkan postingan orang lain di media sosial.¹¹ Berbagai informasi di atas dapat menghabiskan waktu pengguna media sosial hanya untuk memuaskan rasa ingin tahunya dan tidak ketinggalan berita. Selain itu, postingan di media sosial mengenai trend *fashion* yang berkembang, terutama jika digunakan oleh tokoh yang diidolakan dapat memicu pengguna media sosial untuk menggunakan *fashion* yang sama. Kasus yang sama juga terjadi ketika melihat tempat wisata atau konten makanan yang viral. Pengguna media sosial akan berupaya untuk sedapat mungkin tidak ketinggalan untuk

⁹Afdilah, Hidayah, and Lasan, "Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)," 220.

¹⁰Nurhayati and Azhar, "The Fear of Missing Out (FoMO) Phenomenon in the Use of Instagram in Communication Science Students of UIN North Sumatra," 100.

¹¹*Ibid.*, 104-105.

mengunjungi objek wisata ataupun kuliner tersebut. Sindrom FOMO juga terlihat dalam perilaku seseorang yang kesulitan untuk berkata tidak pada ajakan teman untuk berjalan-jalan atau melakukan aktivitas tertentu.¹² Berbagai pengaruh dari luar ini membuat pengguna media sosial selalu berupaya untuk mengetahui informasi yang sedang viral atau trend, sehingga mereka tidak dianggap ketinggalan.

Faktor internal merujuk kepada kondisi psikologis dari pengguna media sosial, secara spesifik kepada upaya memperoleh kesenangan atau kepuasan kebutuhan psikologisnya. Menurut Novi Fitria, Fathonah Al Hadromi, dan Een Yualika Ekmarinda, orang yang mengalami sindrom FOMO disebabkan oleh perasaan kesepian, tidak bahagia, dan kepribadian yang membandingkan diri dengan orang lain.¹³ Selain itu, faktor internal yang juga menyebabkan pengguna media sosial rentan FOMO adalah rasa senang yang dialami jika postingannya mendapat respons positif dari pengguna lainnya, melalui fitur *like*, *comment*, *share*, serta fitur lain yang disediakan platform media sosial.¹⁴ Dengan kata lain, sindrom FOMO dipicu oleh interaksi di dunia nyata yang tidak dapat memberikan kesenangan. Oleh karena itu, media sosial yang menawarkan perasaan senang dan

bahagia dipilih sebagai alternatif bersosialisasi.

Kesenangan dan kebahagiaan dari media sosial yang dialami orang yang mengalami sindrom FOMO bukan tanpa masalah. Selain rasa cemas dan takut, beberapa masalah lain yang dapat muncul antara lain kecanduan media sosial dan mengurangi konsentrasi, materialisme dan konsumerisme, dan kemunculan berbagai bentuk emosi negatif.

Orang yang mengalami sindrom FOMO cenderung menghabiskan waktunya berselancar di dunia maya. Tidak sedikit waktu kerja yang seharusnya digunakan secara produktif, justru dialihkan ke media sosial. Penelitian Przybylski dkk. menunjukkan bahwa sindrom FOMO dapat berdampak mengurangi fokus belajar pada mahasiswa, bahkan orang dewasa yang memiliki perasaan takut ketinggalan dapat mengganggu kegiatannya saat mengemudi.¹⁵ Kedua contoh ini memperlihatkan bahwa konsentrasi pengguna media sosial dalam lingkungan kerja dan aktivitasnya ikut terganggu akibat FOMO.

Dampak yang tidak kalah krusial dari FOMO adalah gaya hidup materialis dan konsumeris. Beberapa pengguna media sosial, tidak puas jika hanya sekadar mengetahui trend *fashion* maupun teknologi yang sedang berkembang. Tidak sedikit dari mereka mengikuti standar *fashion* atau teknologi demi mendapat pengakuan dari orang lain.¹⁶ Tindakan ini perlahan-lahan menempatkan materi atau kebendaan dan pengakuan dari orang lain sebagai standar penilaian akan eksistensi diri dalam pergaulan. Fenomena ini yang membuat Ginting menyebut sindrom

¹²Lira Aisafitri and Kiayati Yusriyah, "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok," *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi* 2, no. 4 (2020): 171-73, <http://dx.doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>; Aurel and Paramita, "FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta," 725.

¹³Novy Fitria, Fathonah Al Hadromi, and Een Yualika Ekmarinda, "FOMO and Its Effect on Gen Z Performance," *Proceedings of the Conference on SDGs Transformation through the Creative Economy: Encouraging Innovation and Sustainability (TCEEIS 2023)* 271, no. Tceeis (2024): 142, https://doi.org/10.2991/978-94-6463-346-7_27.

¹⁴Aisafitri and Yusriyah, "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok," 177.

¹⁵Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1846.

¹⁶Aisafitri and Yusriyah, "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok," 172.

FOMO ikut mengonstruksikan gaya hidup yang konsumeris dan hedonis.¹⁷

Dampak yang ketiga adalah kemunculan berbagai bentuk emosi negatif. Pengguna media sosial yang terjerat sindrom FOMO kadang merasa iri terhadap postingan bahkan kehidupan orang lain yang diperlihatkan di media sosial. Untuk memuaskan diri, pengguna media sosial juga berlomba-lomba memposting sisi terbaik atau menarik dari hidupnya. Jika hal ini tidak lagi dapat dilakukan, maka mereka merasa ada yang salah dengan kehidupannya.¹⁸ Dalam penelitian Jiren Grashyla Aurel dan Sinta Paramita, emosi negatif yang menjadi dampak dari sindrom FOMO antara lain perasaan rendah diri, cemburu, merasa tidak mampu, serta merasa tersisihkan.¹⁹

Uraian di atas memperlihatkan bahwa sindrom FOMO tidak benar-benar memberikan penyelesaian bagi ketidakpuasan psikologis. Beberapa data di atas memperlihatkan bahwa sindrom FOMO mengakibatkan beberapa masalah seperti mengurangi konsentrasi, gaya hidup materialisme dan konsumerisme, serta berbagai emosi negatif. Situasi inilah yang kemudian membutuhkan solusi dan tindak lanjut agar sindrom FOMO dapat direduksi dari kehidupan pengguna media sosial.

Spirit Keugharian dalam 1 Timotius 6:6-19

Kata spirit atau *spiritus* (Latin) dapat diartikan sebagai daya, kemampuan, kekuatan, sesuatu yang bersifat rohani dalam diri manusia yang memampukan manusia memperjuangkan sesuatu bahkan siap menanggung

kesulitannya.²⁰ Sedangkan kata *ugahari* merujuk kepada kondisi sedang, sederhana, pertengahan, dan kesahajaan.²¹ Dengan kata lain, spirit keugharian merujuk kepada kekuatan atau daya manusia untuk memperjuangkan kehidupan yang bersahaja atau sederhana. Ada pun rujukan dari spirit keugharian yang hendak dikonstruksi dalam tulisan ini adalah teks 1 Timotius 6:6-19.

Teks 1 Timotius merupakan nasihat dan ajaran yang disampaikan Paulus kepada Timotius dalam menyikapi perkembangan ajaran dan gaya hidup jemaat di Efesus. Paulus memperlengkapi Timotius untuk menghadapi beberapa masalah seperti ketidaktertiban dalam jemaat, kualifikasi pelayan gereja, paham dan praktik materialisme, hingga pengaruh gnostisisme.²²

Dalam tulisan ini, penulis berfokus pada upaya Paulus mengonstruksikan keugharian dalam jemaat sebagai kritik pada kehidupan materialisme. Konsep keugharian yang dikonstruksikan dalam teks ini kemudian akan digunakan penulis sebagai kritik bagi kehidupan gereja dan masyarakat yang mengalami sindrom FOMO.

Setelah menganalisis teks 1 Timotius 6:6-19 dan beberapa referensi terkait, penulis menemukan setidaknya terdapat empat hal yang dikonstruksikan Paulus menjadi spirit keugharian dalam

¹⁷Ginting, "Keugharian: Memaknai Konsep Kesederhanaan Dalam Ajaran Yesus Dan Ajaran Buddha Terhadap Konteks FOMO Syndrome," 134.

¹⁸Aisafitri and Yusriyah, "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok," 167.

¹⁹Aurel and Paramita, "FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta," 725.

²⁰Junus E. E. Inabuy, "Ekoteologi Kristen Kontekstual: Spiritualitas Kecintaan Akan Alam Sebagai Ibadah," in *Spiritualitas Ekoteologi Kristen Kontekstual* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021), 7.

²¹Harif Patasik, Asniati, and Nopen Lungan, "Spritualitas Ugahari Dalam Mengatasi Fenomena Flexing Pemuda Kristen Di Era Revolusi Industri 4.0," *Jurnal Arrabona* 6, no. 1 (2023): 9, <https://doi.org/10.57058/juar.v6i1.88>.

²²Elekwachi Jeremiah Iheaka, Joseph Chukwuemelie Nwankwor, and Ndukwue Kalu, "Exegetical Examination of 1 Timothy 6:6-10 in Relation to the Yahoo Yahoo Business (Internet Fraud) in the Contemporary Nigerian Society," *Unizik Journal of Religion and Human Relations* 14, no. 1 (2022): 157, <https://dx.doi.org/10.4314/jrhr.v14i1.8>.

kehidupan jemaat. Keempat poin penting tersebut antara lain sebagai berikut.

Memiliki Rasa Cukup atau Puas

Paulus mengawali nasihatnya terhadap pengaruh materialisme dengan menekankan pentingnya rasa cukup. Ayat sebelumnya menjelaskan perilaku guru-guru palsu di Efesus yang menerapkan ibadah dalam motivasi keuntungan yang bersifat materi atau secara spesifik mengarah kepada keuntungan finansial.²³ Pengajaran dan cara hidup ini tentu sangat memprihatinkan dalam kehidupan jemaat sehingga perlu dikritisi dan diperbaiki oleh Paulus maupun Timotius.

Untuk menanggapi cara hidup dan pengajaran tersebut, Paulus menekankan pentingnya ibadah (εὐσέβεια) yang disertai rasa cukup (αὐταρκείας).

Kata εὐσέβεια dalam teks ini merujuk kepada kesalehan atau cara hidup yang mencirikan penghormatan kepada Tuhan.²⁴ Kata ini juga dapat diartikan sebagai spiritual atau kewajiban manusia kepada Tuhan.²⁵ Dengan kata lain εὐσέβεια dalam teks ini tidak sekadar terkurung pada ibadah dalam arti ritual, tetapi merupakan cara hidup atau kesalehan sebagai bentuk bakti manusia kepada Tuhan.

Kata αὐταρκείας berarti rasa puas atau kemampuan memenuhi kebutuhan hidup tanpa bantuan orang lain.²⁶ Elekwachi Yeremia Iheaka dkk. mendefinisikan kata αὐταρκείας sebagai kepuasan internal yang tidak dipengaruhi oleh perubahan situasi eksternal.²⁷ Akan tetapi kepuasan ini juga bukan berarti kemandirian manusia, melainkan

kebergantungan pada penyediaan Tuhan.²⁸ Graham Simpson mendukung pengertian ini dengan menjelaskan kondisi cukup atau kepuasan sebagai situasi ketika makna kehidupan tidak lagi digantungkan pada situasi atau objek eksternal. Manusia merasa puas atau merasa cukup dengan apa yang dimilikinya yang disebut sebagai kecukupan dari Tuhan.²⁹

Menurut Mark W. Love, perasaan puas akan membuat manusia tidak perlu lagi mencari sesuatu di luar. Selain itu, perasaan puas akan membuat manusia tidak menempatkan keuntungan finansial lebih di atas dari kesalehan, atau meninggalkan kesalehan demi materi.³⁰ Dengan demikian, rasa cukup yang dimiliki manusia merupakan kepuasan atas pemberian Allah tanpa ditentukan oleh validasi ataupun perbandingan dengan situasi eksternal.

Cara hidup seperti inilah yang direkomendasikan Paulus, bahkan disebut memberi keuntungan besar (πορισμός). Kata keuntungan besar dalam teks ini merujuk kepada keuntungan dalam hal cara memperoleh uang. Akan tetapi Paulus menggunakan kata ini sebagai kiasan untuk merujuk pada keuntungan secara spiritual.³¹ Ryken menggambarkan keuntungan spiritual ini dengan meninjau dari sisi sebaliknya. Menurut Ryken, ketidakpuasan adalah pencuri kehidupan, karena tidak dapat mengalami sukacita dari Tuhan. Ketidakpuasan memberikan kerugian.³² Sebaliknya, rasa cukup akan membuat manusia dapat mengalami sukacita dari Tuhan dan hidup selalu bersyukur. Hal inilah yang menjadi

²³Philip Graham Ryken, *1 Timothy* (Phillipsburg, New Jersey: P&R Publishing, 2007), 313.

²⁴"Bible Works," 2015.

²⁵Iheaka, Nwankwor, and Kalu, "Exegetical Examination of 1 Timothy 6:6-10 in Relation to the Yahoo Yahoo Business (Internet Fraud) in the Contemporary Nigerian Society," 159.

²⁶"Bible Works."

²⁷Iheaka, Nwankwor, and Kalu, "Exegetical Examination of 1 Timothy 6:6-10 in Relation to the Yahoo Yahoo Business (Internet Fraud) in the Contemporary Nigerian Society," 159.

²⁸Ibid.

²⁹Graham Simpson, *1-2 Timothy, Titus: An Exegetical and Contextual Commentary* (Karnataka: Primalogue, 2012), 180.

³⁰Mark W. Love, *Pastoral Epistles: 1 & 2 Timothy, Titus, Philemon* (Saint Louis: Concordia Publishing House, 2015), 133.

³¹Iheaka, Nwankwor, and Kalu, "Exegetical Examination of 1 Timothy 6:6-10 in Relation to the Yahoo Yahoo Business (Internet Fraud) in the Contemporary Nigerian Society," 160.

³²Ryken, *1 Timothy*, 317.

gambaran dari keuntungan spiritual yang disampaikan oleh Paulus.

Paulus kemudian mengutip pepatah kuno Yahudi yang menyadari eksistensi manusia yang datang tanpa membawa apa-apa ke dalam dunia, dan juga pergi dengan keadaan yang sama (Band. Ayub 1:21, Mzm 49:16, dan Pkh 5:14). Ungkapan ini hendak menegaskan agar manusia menilai dapat menilai kehidupannya secara berimbang baik dalam situasi saat ini yang fana maupun dalam dalam kaca mata kekekalan, agar dapat menyikapi keberadaan materi secara tepat.³³

Berdasarkan penjelasan di atas, Paulus kemudian mengejawantahkan cara hidup dengan menjadikan makanan dan pakaian sebagai standar kepuasan atau rasa cukup. Ungkapan ini memperlihatkan bahwa orang percaya hendaknya dapat merasa puas dengan terpenuhinya kebutuhan primer, dalam hal ini sandang, pangan dan papan.³⁴ Bagi Love ungkapan ini adalah sebuah sinekdoke. Pakaian dan makanan adalah sinekdoke dari kebutuhan esensial manusia yang menunjang tubuh dan kehidupan manusia secara holistik. Paulus menegaskan agar hendaknya manusia dapat mencukupkan diri dengan kebutuhan esensial atau primer saja.³⁵ Dengan demikian, kata kebutuhan yang cukup berfokus pada kebutuhan yang sangat esensial bagi keberlangsungan hidup secara holistik.

Menjauhkan Diri dari Materialisme

Pesan kedua dalam spirit keguharian yang diajarkan Paulus adalah menghindari jerat materialisme.

Hal ini merujuk kepada godaan kekayaan (6:9) maupun sikap cinta uang (6:10).

Menginginkan kekayaan dalam tulisan Paulus berimplikasi pada beberapa hal, yakni mereka terjatuh ke dalam berbagai pencobaan, jerat, nafsu yang hampa dan mencelakakan, serta keruntuhan dan kebinasaan. Awalan kata ἐπιπτώσιν yang merujuk kepada berbagai hal di atas menunjukkan bahwa peristiwa ini berlangsung secara tidak terduga bahkan pengalaman yang seharusnya dihindari.³⁶

Kata pencobaan atau πειρασμόν juga dapat merujuk kepada bujukan kepada manusia untuk berbuat dosa.³⁷ Mereka yang menginginkan kekayaan rentan terhadap saran untuk menyimpang atau melakukan tindakan amoral demi mencapai tujuannya. Kata jerat atau παγίδα juga memiliki pengertian yang hampir sama, yakni perangkap atau suatu bujukan atau usaha menggoda untuk berbuat salah.³⁸

Nafsu yang hampa dan mencelakakan merujuk kepada sikap manusia yang terperdaya sehingga melakukan tindakan yang tidak masuk akal dan membahayakan. Hal inilah yang berujung pada sesuatu yang mencelakakan.³⁹ Hal inilah yang kemudian bermuara pada kondisi manusia yang tenggelam dalam keruntuhan dan kebinasaan. Kata menenggelamkan atau βυθίζουσιν dalam teks ini merujuk kepada kondisi terdorong ke bawah, atau terjerumus, atau kondisi dengan akibat yang sangat serius.⁴⁰ Dengan kata lain menenggelamkan dalam keruntuhan dan kebinasaan merujuk kepada kondisi manusia yang terjerumus dalam kebinasaan. Kondisi ini dapat ditafsirkan

³³Philip H. Towner, *The Letters to Timothy and Titus* (Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 2006), 398.

³⁴Alvin Budiman Kristian, "Studi Eksegesis Tentang Cinta Uang Menurut 1 Timotius 6:6-10 Dan Aplikasinya Bagi Orang Percaya," *Theologia Insani* 2, no. 1 (2023): 65, <https://doi.org/10.58700/theologiainsani.v2i1.27>.

³⁵Love, *Pastoral Epistles: 1 & 2 Timothy, Titus, Philemon*, 133.

³⁶Towner, *The Letters to Timothy and Titus*, 399.

³⁷"Bible Works."

³⁸Ibid.

³⁹Simpson, *1-2 Timothy, Titus: An Exegetical and Contextual Commentary*, 182.

⁴⁰"Bible Works."

sebagai kerusakan spiritual maupun moral dalam kondisi yang sangat serius.⁴¹

Kondisi yang sama juga terjadi dalam sikap cinta uang yang menyebabkan orang menyimpang dari iman dan tersiksa dengan berbagai duka. Penggunaan kata φιλαργυρία dalam kata cinta uang memperlihatkan sebuah perasaan yang kuat atau keserakahan.⁴² Love melihat sikap ini sebagai keterlibatan ego dalam penggunaan uang.⁴³ Kristian melihat tindakan ini sebagai sebuah bentuk keserakahan dan eksploitasi finansial.⁴⁴

Akibat dari sikap ini adalah terjadi penyimpangan atau kehidupan yang keluar dari "jalur" pengajaran yang sehat, serta berbagai duka yang dialami akibat ketidakpuasan yang terus terjadi, kerusakan reputasi bahkan relasi persaudaraan, yang diakibatkan oleh keserakahan.⁴⁵

Paulus menekankan agar kedua sikap di atas di jauhi (6:11). Kata yang digunakan adalah φεῦγε, yang berarti menghindari atau melarikan diri.⁴⁶ Dengan kata lain sikap materialisme dan cinta uang direduksi dari kehidupan jemaat.

Yesus juga pernah menegaskan pentingnya sikap yang menjauhi keserakahan agar relasi dengan Tuhan tetap terjalin (Band. Mat. 6:24; Luk. 16:13). Keserakahan mengindikasikan sikap menambatkan hati pada materi. Hal ini jelas sama dengan penyembahan berhala.⁴⁷ Sikap materialisme akan membuat seseorang teralihkan, baik dari relasi dengan Tuhan, maupun relasi persaudaraan dengan sesama.

⁴¹Ryken, *1 Timothy*, 322.

⁴²Towner, *The Letters to Timothy and Titus*, 400.

⁴³Love, *Pastoral Epistles: 1 & 2 Timothy, Titus, Philemon*, 134.

⁴⁴Kristian, "Studi Eksegesis Tentang Cinta Uang Menurut 1 Timotius 6:6-10 Dan Aplikasinya Bagi Orang Percaya," 66.

⁴⁵Towner, *The Letters to Timothy and Titus*, 400.

⁴⁶"Bible Works."

⁴⁷F. F. Bruce, *Ucapan Yesus Yang Sulit* (Malang: Literatur SAAT, 2015), 200-02.

Mengejar Kebajikan Kristen

Setelah Paulus menegaskan pentingnya menjauhi atau menghindari materialisme Paulus memberikan beberapa panggilan gereja sebagai orientasi kehidupan mereka. Paulus mengawali nasihat ini dengan menyapa Timotius dengan sapaan pribadi (orang kedua tunggal) ἄνθρωπε θεοῦ. Sekalipun hal ini merupakan pesan yang secara eksplisit tertuju kepada Timotius, namun pesan teksnya tetap relevan dengan semua orang percaya. Hal ini disebabkan oleh upaya Paulus untuk menunjukkan kepada jemaat tentang bagian yang seharusnya ditinggalkan dan bagian yang seharusnya dikejar dalam satu paket uraian yang sama.⁴⁸

Adapun nilai-nilai yang perlu dikejar adalah kebenaran (δικαιοσύνη), kesalehan (εὐσέβειαν), iman (πίστιν), kasih (ἀγάπην), kesabaran (ὑπομονήν) dan kelembutan (πραΐπαθίαν),⁴⁹ serta bertanding dalam iman yang benar untuk merebut hidup yang kekal. Kata mengejar dalam teks ini menggunakan kata δίωκε. Kata ini berarti bergegas mengejar, mengejar dengan penuh semangat, dan perjuangan dengan sungguh-sungguh untuk mengejar sesuatu.⁵⁰

Kata δικαιοσύνη juga dapat berarti keadilan dan kejujuran, sebagai nilai-nilai etis yang mengejawantahkan kebenaran Allah.⁵¹ Kata εὐσέβειαν berarti merujuk kepada kombinasi sebuah ketaqwaan, penghormatan atau respons etis kepada Tuhan.⁵² Kata πίστιν dapat berarti kesetiaan, maupun dalam arti kepercayaan atau ketergantungan mutlak kepada Tuhan.⁵³ Kata ἀγάπην merujuk kepada kata kasih, termasuk pelayanan

⁴⁸Simpson, *1-2 Timothy, Titus: An Exegetical and Contextual Commentary*, 183-84; Ryken, *1 Timothy*, 328-29.

⁴⁹Terjemahan berdasarkan "Bible Works."

⁵⁰Ibid.

⁵¹Towner, *The Letters to Timothy and Titus*, 404; "Bible Works."

⁵²Towner, *The Letters to Timothy and Titus*, 404; "Bible Works."

⁵³Towner, *The Letters to Timothy and Titus*, 405; "Bible Works."

yang berkorban kepada orang lain.⁵⁴ Kata ὑπομονὴν merujuk kepada kesabaran atau ketabahan ketika mengalami suatu kesulitan.⁵⁵ Kata πραΐπαθίαν merujuk kepada kebajikan yang membuat seseorang mampu menghindari sikap kasar sekalipun berhadapan dengan lawannya.⁵⁶

Perintah selanjutnya yang ditekankan Paulus adalah bertanding dalam pertandingan iman yang benar. Kata bertanding dalam teks ini (ἀγωνίζου) merujuk pada usaha yang dilakukan dalam sebuah permainan untuk mendapatkan sebuah hadiah. Selain itu, kata ini juga merujuk kepada usaha yang dilakukan untuk mendapatkan yang terbaik.⁵⁷ Hal ini mengindikasikan bahwa Paulus menghendaki jemaat menunjukkan usaha yang terbaik dalam menyatakan iman yang benar.

Nilai-nilai kebajikan di atas ditempatkan oleh Paulus menjadi orientasi hidup jemaat, dalam rangka mengonstruksikan kehidupan yang ughari dan menghindari sikap materialisme. Nilai-nilai ini juga dianggap sebagai karakter dasar dari kehidupan Kristen yang disebut sudah dewasa.⁵⁸

Hidup Berbagi

Selain perintah untuk menjauhkan diri dari materialisme, Paulus juga mengajarkan sikap tentang pengelolaan kekayaan atau materi yang dimiliki. Paulus memerintahkan kepada orang yang kaya agar tidak menggantungkan hidupnya pada kekayaan melainkan kepada Tuhan, dan hidup berbagi.

Dalam perintah ini, Paulus menekankan pentingnya kehidupan yang tidak tinggi hati, tidak berharap pada kekayaan, melainkan hidup berharap pada Allah. Kata berharap dalam teks ini adalah ἠλπικέναι, yang berarti berharap,

percaya atau mengandalkan sesuatu.⁵⁹ Perintah ini bertujuan untuk mengonstruksikan kehidupan jemaat yang lebih bergantung pada sumber kekayaan itu daripada kekayaan itu sendiri.⁶⁰ Dengan kata lain, Paulus menginginkan kehidupan jemaat di Efesus agar menggantungkan hidupnya pada Tuhan, bukan pada materi atau kekayaan.

Selain itu, Paulus juga menekankan pentingnya kehidupan jemaat untuk berbagi dan saling memberi. Kedua kata ini memiliki makna yang identik. Kata εὐμεταδότους dan κοινωνικούς merujuk kepada sikap murah hati dan tindakan memberi.⁶¹ Sikap ini juga mengejawantahkan karakter Allah yang senantiasa menyediakan segala sesuatunya bagi manusia.⁶² Dengan kata lain Paulus berupaya agar orang yang kaya bermurah hati untuk berbagi pada orang lain, terlebih mereka yang hidup dalam kekurangan.

Akan tetapi, dalam perikop ini perintah Paulus kadang dipahami bahwa tindakan berbagi berimplikasi secara langsung pada kehidupan manusia pada masa depan dalam aspek soteriologi.⁶³ Penjelasan di ayat 19 kadang dipahami sebagai implikasi dari kebaikan atau kesalehan. Akan tetapi, hal ini jelas bertentangan dengan prinsip kekristenan. Bagi David J. Downs, semua perbuatan baik termasuk hidup berbagi merupakan bentuk aktualisasi iman. Kurangnya perbuatan baik juga mengindikasikan kurangnya iman itu sendiri.⁶⁴ Orang kaya yang dapat hidup berbagi dan tidak

⁵⁹"Bible Works."

⁶⁰Simpson, *1-2 Timothy, Titus: An Exegetical and Contextual Commentary*, 192.

⁶¹Towner, *The Letters to Timothy and Titus*, 420.

⁶²Simpson, *1-2 Timothy, Titus: An Exegetical and Contextual Commentary*, 193.

⁶³David J. Downs, "The God Who Gives Life That Is Truly Life: Meritorious Almsgiving and the Divine Economy in 1 Timothy 6," in *The Unreleting God: God's Action in Scripture* (Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 2013), 248-49.

⁶⁴Ibid., 249.

⁵⁴Towner, *The Letters to Timothy and Titus*, 405.

⁵⁵"Bible Works."

⁵⁶Ryken, *1 Timothy*, 332.

⁵⁷"Bible Works."

⁵⁸Simpson, *1-2 Timothy, Titus: An Exegetical and Contextual Commentary*, 184.

mengelola kekayaannya secara egois memperlihatkan kesadaran bahwa Tuhan adalah sumber dari segala kekayaan sekaligus kebergantungan mutlak kehidupan manusia kepada Tuhan.⁶⁵

Spirit Keugharian *vis a vis* Sindrom FOMO

Teks 1 Timotius 6:6-19 memperlihatkan usaha Paulus untuk melepaskan kehidupan jemaat dari kehidupan yang menempatkan diri dalam kebergantungan dengan materialisme. Sekalipun teks ini digunakan dalam konteks materialisme, makna dan relevansi memiliki implikasi yang sangat urgen dalam konteks masyarakat digital yang terjerat sindrom FOMO.

Fenomena sindrom FOMO memperlihatkan berbagai bentuk masalah seperti perasaan takut dan cemas untuk tertinggal, ketergantungan terhadap media sosial, materialisme dan konsumerisme, serta berbagai emosi negatif yang muncul. Fakta ini memperlihatkan bahwa fenomena sindrom FOMO seharusnya mendapat tindak lanjut yang serius.

Merespons situasi di atas, gereja seharusnya dapat memberikan solusi bagi masalah yang terjadi. Salah satunya adalah dengan merefleksikan spirit ugahari yang diperlihatkan Paulus dalam teks 1 Timotius 6:6-19.

Dalam upaya mengatasi masalah kecanduan media sosial, gereja seharusnya mengubah cara pandangnya mengenai rasa puas. Alih-alih mengejar rasa ketidakpuasan psikologis yang pada dasarnya tidak akan pernah habis, gereja dapat mengupayakan agar warga gereja mengalihkan diri pada pemberi rasa puas itu sendiri, yaitu Tuhan. Sebagaimana Paulus yang mengalihkan kebergantungan jemaat dari kekayaan menuju sumber kekayaan (baca: Tuhan), demikian pun gereja seharusnya mengalihkan fokus warga gereja masa kini, agar tidak mencari kepuasan kepada

informasi dan akses media sosial melainkan kepada pemberi kepuasan itu sendiri. Alternatif ini juga merupakan undangan Yesus sendiri yang disampaikan kepada pendengar-Nya (Band. Mat. 11:28). Kata kelegaan dalam ungkapan Yesus juga berarti menyegarkan ataupun memberikan ketenangan secara psikologis.⁶⁶

Sementara itu, dalam usaha pengguna media sosial untuk "mengejar" trend *fashion*, informasi aktual, validasi orang lain serta kepuasan melalui fitur *like*, *comment*, dan *share*, gereja seharusnya mengalihkan fokus pada berbagai nilai kebajikan yang diajarkan Paulus. Warga gereja khususnya pengguna media sosial seharusnya tidak takut untuk tertinggal dalam beberapa hal di atas. Seharusnya gereja mengalihkan fokusnya pada nilai-nilai kebenaran, kesalehan, iman, kasih, kesabaran dan kelembutan. Dalam usaha untuk mengejar nilai-nilai inilah seharusnya gereja merasa "takut dan cemas" untuk tertinggal. Penegasan Paulus dalam kata mengejar atau *δίωκε*, serta bertanding dalam iman, memperlihatkan urgennya nilai-nilai di atas bagi umat Kristen, dan seharusnya mereka tidak tertinggal di dalamnya. Gereja harus bersungguh-sungguh, bersemangat, bahkan mengusahakan yang terbaik dan tidak boleh ketinggalan dalam pengejawantahan kebajikan kristiani.

Pada masalah konsumerisme dan materialisme akibat mengejar trend, gereja perlu mengembangkan rasa cukup dalam keugharian yang diajarkan Paulus, sehingga gereja hanya mengonsumsi apa yang esensial bagi kehidupannya.⁶⁷ Selain itu, perspektif gereja terhadap materi juga perlu diubah, terutama penggunaannya. Keugharian Paulus memperlihatkan bahwa Tuhan sebagai pemberi kekayaan jauh lebih urgen dari kekayaan itu

⁶⁶"Bible Works."

⁶⁷Love, *Pastoral Epistles: 1 & 2 Timothy, Titus, Philemon*, 133.

⁶⁵Ibid., 260.

sendiri.⁶⁸ Bahkan, materi seharusnya dibagikan bagi orang yang berkekurangan sebagai bukti aktualisasi iman.⁶⁹ Dengan demikian, materi bukanlah trend yang harus dimiliki atau dikejar. Materi harus dilihat dalam sejauh mana implikasinya dalam memenuhi kebutuhan esensial dan manfaatnya untuk mengejawantahkan iman kepada Tuhan.

Pengelolaan secara tepat terhadap berbagai masalah di atas, diharapkan ikut menjadi solusi bagi emosi negatif seperti rasa rendah diri, terasing maupun perasaan cemburu. Rasa cukup membuat setiap pengguna media sosial tidak lagi menggantungkan diri pada aspek eksternal. Dengan demikian, kehidupan dan pencapaian orang lain tidak menjadi ukuran untuk merasa cukup dan merasa lega. Hal ini tentu dapat berimplikasi pada emosi, sehingga menjadi lebih positif.

Spirit keugaharian dalam teks 1 Timotius 6:6-19 memberikan beberapa alternatif dalam menyikapi masalah yang terkait dengan fenomena sindrom FOMO. Gagasan Paulus dapat berupaya untuk mengubah letak sumber kepuasan pada manusia, mengubah fokus yang perlu dikejar, serta memberikan pemahaman yang tepat dalam pengelolaan materi.

Simpulan

Fenomena sindrom FOMO dianggap lahir dari ketidakpuasan, tetapi tetap tidak memberikan kepuasan psikologis. Sebaliknya, sindrom FOMO menghadirkan masalah seperti ketakutan, kecemasan, fokus yang terganggu, perilaku konsumeris dan materialisme, serta emosi negatif. Oleh karena itu, penulis merekomendasikan spirit keugaharian dari Paulus dalam teks 1 Timotius 6:6-19 agar umat dapat keluar dari jerat ketidakpuasan. Spirit

keugaharian mengupayakan pelepasan dari sikap tidak puas, membangun sikap bergantung pada Tuhan, tidak tertinggal dalam implementasi nilai-nilai kebajikan Kristen, serta memahami pengelolaan materi melalui rasa cukup, sikap murah hati, dan tindakan berbagi.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya gereja mengembangkan teologi keugaharian dalam pembinaan warga gereja untuk menyikapi sindrom FOMO. Upaya pembinaan gerejawi juga penting untuk menjadikan nilai kebajikan Kristen sebagai basis pengajaran. Selain itu, gereja perlu bekerjasama dengan komunitas atau pun ahli terkait pengelolaan kebutuhan rumah tangga agar warga gereja dapat mengimplementasikan nilai-nilai keugaharian dalam perilaku konsumsi.

⁶⁸Simpson, *1-2 Timothy, Titus: An Exegetical and Contextual Commentary*, 192.

⁶⁹Downs, "The God Who Gives Life That Is Truly Life: Meritorious Almsgiving and the Divine Economy in 1 Timothy 6," 249.

Kepustakaan

- Afdilah, Izul Haidi, Nur Hidayah, and Blasius Boli Lasan. "Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)." *Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)* 501, no. Icet (2020): 220-223. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>.
- Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusriyah. "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok." *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi* 2, no. 4 (2020): 166-177. <http://dx.doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>.
- Aurel, Jiren Grashyla, and Sinta Paramita. "FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta." *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* 570, no. Icebsh (2021): 722-729.
- Bruce, F. F. *Ucapan Yesus Yang Sulit*. Malang: Literatur SAAT, 2015.
- Downs, David J. "The God Who Gives Life That Is Truly Life: Meritorious Almsgiving and the Divine Economy in 1 Timothy 6." In *The Unrelying God: God's Action in Scripture*, 242-260. Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 2013.
- Fitria, Novy, Fathonah Al Hadromi, and Een Yualika Ekmarinda. "FOMO and Its Effect on Gen Z Performance." *Proceedings of the Conference on SDGs Transformation through the Creative Economy: Encouraging Innovation and Sustainability (TCEEIS 2023)* 271, no. Tceeis (2024): 142-146. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-346-7_27.
- Ginting, Eikel. "Keugaharian: Memaknai Konsep Kesederhanaan Dalam Ajaran Yesus Dan Ajaran Buddha Terhadap Konteks FOMO Syndrome." *ABIP: Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 2 (2022): 126-136. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i2.672>.
- Iheaka, Elekwachi Jeremiah, Joseph Chukwuemeli Nwankwor, and Ndukwe Kalu. "Exegetical Examination of 1 Timothy 6:6-10 in Relation to the Yahoo Yahoo Business (Internet Fraud) in the Contemporary Nigerian Society." *Unizik Journal of Religion and Human Relations* 14, no. 1 (2022): 150-166. <https://dx.doi.org/10.4314/jrhr.v14i1.8>.
- Inabuy, Junus E. E. "Ekoteologi Kristen Kontekstual: Spiritualitas Kecintaan Akan Alam Sebagai Ibadah." In *Spiritualitas Ekoteologi Kristen Kontekstual*, 3-37. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021.
- Kiding, Seprianus, and Andik Matulesy. "Dari Fomo Ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut Akan Kehilangan (Fomo) Dan Menumbuhkan Resiliensi Terhadap Ketergantungan Dari Dunia Digital." *Psisula* 1 (2019): 173-182. <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>.
- Kristian, Alvin Budiman. "Studi Eksegesis Tentang Cinta Uang Menurut 1 Timotius 6:6-10 Dan Aplikasinya Bagi Orang Percaya." *Theologia Insani* 2, no. 1 (2023): 54-70. <https://doi.org/10.58700/theologiainsani.v2i1.27>.
- Love, Mark W. *Pastoral Epistles: 1 & 2 Timothy, Titus, Philemon*. Saint Louis: Concordia Publishing House, 2015.
- Nurhayati, Sri, and Anang Anas Azhar. "The Fear of Missing Out (FoMO) Phenomenon in the Use of Instagram in Communication Science Students of UIN North Sumatra." *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi* 7, no. 1 (2023): 100-109. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v7i1.3817>.
- Patasik, Harif, Asniati, and Nopen

- Lungan. "Spritualitas Ugahari Dalam Mengatasi Fenomena Flexing Pemuda Kristen Di Era Revolusi Industri 4.0." *Jurnal Arrabona* 6, no. 1 (2023): 1-14. <https://doi.org/10.57058/juar.v6i1.88>.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computer in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Ryken, Philip Graham. *1 Timothy*. Phillipsburg, New Jersey: P&R Publishing, 2007.
- Simpson, Graham. *1-2 Timothy, Titus: An Exegetical and Contextual Commentary*. Karnataka: Primalogue, 2012.
- Tarigan, Iwan Setiawan. "Eksegesis Dan Penelitian Teologis." *Jurnal Teologi Cultivation* 5, no. 2 (2021): 86-102. <https://doi.org/10.46965/jtc.v5i2.722>.
- Towner, Philip H. *The Letters to Timothy and Titus*. Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdsman's Publishing Company, 2006.
- "Bible Works," 2015.