

ABSTRAK

Dina Octaviana, 1221010027, 2026, Analisis Penerapan Konsep Stoikisme dalam Merespon Fenomena FOMO di Kalangan Generasi Z: Studi terhadap Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh generasi Z seiring dengan perkembangan media sosial dan arus informasi yang semakin cepat. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan, perasaan tertinggal, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, hingga dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas orang lain. Dalam menghadapi fenomena tersebut, konsep Stoikisme dipandang relevan karena mengajarkan pengendalian diri, penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali, serta pengelolaan emosi secara rasional.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam menghadapi fenomena FOMO di era digital, menganalisis respons mahasiswa terhadap FOMO melalui konsep-konsep Stoikisme, serta mengetahui perubahan yang dirasakan mahasiswa setelah menerapkan sikap yang sejalan dengan konsep-konsep Stoikisme dalam merespons fenomena FOMO.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sumber data primer diperoleh melalui wawancara terhadap 25 informan mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman FOMO pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung ditandai oleh pemahaman FOMO sebagai rasa takut tertinggal terhadap informasi, pengalaman, dan tren yang muncul dalam tiga bentuk, yaitu FOMO berbasis perbandingan sosial, FOMO konsumtif, dan FOMO informasional serta diperkuat oleh penggunaan media sosial. Respons mahasiswa terhadap FOMO sejalan dengan konsep-konsep Stoikisme. Penerapan sikap yang sejalan dengan konsep-konsep tersebut memberikan perubahan pada aspek emosional, pola berpikir, dan perilaku mahasiswa dalam menghadapi FOMO.

Kata Kunci: FOMO, Generasi Z, Stoikisme