

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan besar terhadap cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan memaknai kehidupan sosialnya. Dunia digital bukan hanya menjadi sarana pertukaran informasi, tetapi juga ruang pembentukan identitas, eksistensi, dan pencarian pengakuan sosial. Di tengah perkembangan digital dan media sosial, muncul tekanan yang kuat untuk selalu terlihat sempurna di dunia maya. Generasi Z menjadi kelompok yang paling rentan terhadap hal ini, karena mereka kerap merasa perlu menampilkan kehidupan yang tampak ideal melalui layar ponsel mereka (Larassati, 2024).

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi salah satu gejala sosial yang paling mencolok di era digital. Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell dalam (Aulia et al., 2024) menjelaskan bahwa FOMO adalah perasaan cemas atau takut ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman penting yang dialami oleh individu atau kelompok lain. Kondisi ini biasanya ditandai dengan dorongan kuat untuk selalu mengikuti dan terhubung dengan aktivitas orang lain, terutama melalui media digital atau dunia maya. Salah satu penelitian misalnya menemukan bahwa diantara mahasiswa pengguna aktif Instagram, FOMO ditandai dengan rasa khawatir tidak mengakses postingan teman, rasa tidak puas dalam diri, dan kecenderungan untuk memprioritaskan koneksi daring atas interaksi dunia nyata (Widiyanti et al., 2023).

Menurut hasil survei terbaru yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengenai perilaku dan penggunaan internet tahun 2025, tercatat bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 229.428.417 orang. Dari angka tersebut, generasi Z yang mencakup individu kelahiran 1997 hingga 2012 atau berusia 13 sampai 28 tahun, menjadi kelompok pengguna internet terbanyak dengan kontribusi sebesar 25,54 persen dari

keseluruhan pengguna (APJII, 2025). Tingginya intensitas keterlibatan generasi Z di dunia digital memperbesar potensi munculnya FOMO karena mereka terus-menerus terekspos pada informasi, tren, serta aktivitas sosial orang lain yang diunggah secara *real time*.

Fenomena ini tampak jelas dalam kehidupan mahasiswa. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang memaksakan diri untuk mengikuti webinar hanya karena melihat teman-temannya mengunggah kegiatan serupa di media sosial, padahal ia sebenarnya membutuhkan waktu untuk beristirahat. Di sini terlihat bahwa seseorang merasa harus bergabung dalam kegiatan tertentu hanya karena orang lain melakukannya. Pola perilaku ini memperlihatkan bahwa keputusan yang diambil tidak selalu didasarkan pada pertimbangan logis, melainkan dipicu oleh dorongan emosional untuk tetap dianggap “ikut serta” dalam arus sosial digital. Dalam situasi demikian, FOMO menjadi bentuk tekanan psikologis yang menurunkan ketenangan batin dan memengaruhi keseimbangan hidup mahasiswa.

Di sisi lain, filsafat Stoikisme menawarkan alternatif cara pandang yang dapat membantu individu mengelola tekanan emosional di tengah kompleksitas kehidupan digital. Stoikisme merupakan salah satu aliran filsafat kuno yang berasal dari Yunani pada abad ke-3 SM (Mujibuddin, 2023). Dalam ajaran Stoikisme ada empat konsep utama yang memiliki manfaat besar, yakni dikotomi kendali, *premeditatio malorum*, *amor fati*, serta *memento mori* (Razali, 2023). Selain itu, logika, fisika dan etika merupakan tiga pilar Stoikisme, yang mana ketiganya saling melengkapi satu sama lain. Logika berperan sebagai landasan cara berpikir yang benar, fisika membantu memahami posisi manusia dalam tatanan alam semesta, sedangkan etika memberikan pedoman tentang bagaimana seharusnya manusia menjalani kehidupan. Dalam penerapannya, ketiganya berpadu membentuk tuntunan hidup yang menumbuhkan kebijaksanaan serta ketenangan batin. Tanpa logika, seseorang mudah dikendalikan oleh emosi; tanpa fisika, kita berpotensi menolak kenyataan; dan tanpa etika, kita akan kehilangan arah moral (Pratiwi, 2023).

Tujuan utama yang ingin dicapai dalam ajaran Stoikisme adalah mencapai kehidupan yang tenang dan penuh kebajikan (Manampiring, 2018). Penerapan ajaran Stoikisme mendorong seseorang untuk memusatkan perhatian pada pembentukan kebajikan dan perilaku yang sejalan dengan nilai moral, bukan pada kecemasan yang timbul akibat dorongan ingin menguasai hal-hal di luar kendalinya (Himmah & Dahliana, 2025). Prinsip-prinsip dalam filsafat Stoikisme dapat menjadi landasan yang kokoh bagi generasi Z dalam membangun ketangguhan emosional, mengendalikan dorongan impulsif, serta memperdalam pemahaman terhadap diri sendiri (Husaini, 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada media sosial di kalangan generasi Z berpengaruh dalam penggunaan media sosial secara berlebihan dan dorongan untuk selalu terhubung dengan tren atau informasi terkini. Selain itu, FOMO menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, ketidakpuasan diri, dan rasa takut tertinggal dari lingkungan sosial (Sabila & Tawaqal, 2025; Widiayanti et al., 2023). Dampak lain dari FOMO yaitu dapat menurunkan kinerja akademik mahasiswa karena membuat mereka mudah terdistraksi oleh media sosial dan cenderung menunda tugas kuliah (Azzahra et al., 2024). Di lain sisi, penerapan filsafat Stoikisme pada masa globalisasi saat ini cukup efektif dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul, termasuk pengaruh negatif dari perkembangan teknologi seperti kecanduan game online (Tangahu et al., 2023). Namun, belum ditemukan penelitian yang mengkaji keterkaitan konsep-konsep Stoikisme dengan fenomena FOMO pada generasi Z. Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam, terutama dalam konteks mahasiswa di Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena beberapa alasan. Pertama, fenomena FOMO merupakan gejala sosial yang nyata di era digital, terutama di kalangan generasi Z. Kedua, filsafat Stoikisme menawarkan alternatif pemikiran yang rasional dan reflektif dalam mengelola kecemasan di era digital. Ketiga, secara akademik, penelitian ini berupaya untuk mengaktualisasikan

pemikiran filsafat klasik, khususnya Stoikisme, agar tetap relevan dengan tantangan kehidupan modern.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggambarkan dan memahami pengalaman mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam menghadapi FOMO, menganalisis respons mereka terhadap fenomena tersebut melalui konsep-konsep Stoikisme, serta menjelaskan perubahan yang terjadi setelah menerapkan sikap yang sejalan dengan konsep-konsep Stoikisme. Melalui metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini berfokus pada pengalaman hidup (*lived experience*) mahasiswa sebagai subjek yang mengalami FOMO dan berupaya mengatasinya dengan konsep Stoik.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoretis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian filsafat, khususnya mengenai keterkaitan konsep-konsep Stoikisme dengan fenomena FOMO pada generasi Z. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu individu, khususnya generasi Z, dalam merespons FOMO melalui sikap yang sejalan dengan konsep-konsep dalam filsafat Stoikisme.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, terdapat persoalan mengenai bagaimana fenomena FOMO yang dialami oleh generasi Z, khususnya mahasiswa di Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dapat dipahami dan dianalisis melalui konsep-konsep filsafat Stoikisme. Oleh karena itu, berkaitan dengan rumusan masalah tersebut, kemudian akan dijabarkan beberapa pertanyaan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di era digital?

2. Bagaimana respons mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam menghadapi fenomena FOMO yang dianalisis melalui konsep-konsep Stoikisme?
3. Apa perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung setelah menerapkan sikap yang sejalan dengan konsep-konsep Stoikisme dalam merespons fenomena FOMO?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di era digital.
2. Untuk menganalisis respons mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam menghadapi fenomena FOMO melalui konsep-konsep Stoikisme.
3. Untuk mengetahui perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung setelah menerapkan sikap yang sejalan dengan konsep-konsep Stoikisme dalam merespons fenomena FOMO.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua aspek, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan mengenai respons generasi Z dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dianalisis melalui konsep-konsep Stoikisme, khususnya di kalangan mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman akademik

mengenai relevansi konsep-konsep filsafat Stoikisme dalam konteks kehidupan modern, khususnya dalam membantu individu mengelola emosi, tekanan sosial, dan kecemasan di era digital. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi kajian filsafat yang berupaya menghubungkan pemikiran filsafat Stoikisme dengan fenomena kontemporer.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu individu, khususnya mahasiswa dan generasi muda, dalam merespons *Fear of Missing Out* (FOMO) secara lebih bijak melalui sikap yang sejalan dengan konsep-konsep Stoikisme. Bagi penulis, penelitian ini memberikan pengalaman dalam mengkaji dan menganalisis teori filsafat yang telah dipelajari selama perkuliahan terhadap permasalahan nyata di lapangan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan analisis. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam lingkup sosial maupun akademik, dengan mendorong masyarakat untuk mengembangkan sikap hidup yang lebih tenang, rasional, dan berkesadaran diri di tengah arus budaya digital yang dinamis.

E. Kerangka Berpikir

Salah satu ciri khas yang melekat pada generasi Z adalah status mereka sebagai *digital natives* atau penutur asli digital. Sebutan ini muncul karena generasi ini tumbuh dan berkembang seiring pesatnya kemajuan teknologi (Matsum et al., 2022). Sehingga menimbulkan perasaan cemas atau takut ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman penting yang dialami oleh individu atau kelompok lain. Kondisi ini biasanya ditandai dengan dorongan kuat untuk selalu mengikuti dan terhubung dengan aktivitas orang lain, terutama melalui media digital atau dunia maya. Fenomena ini disebut sebagai FOMO atau *Fear of Missing Out* (Aulia et al., 2024).

Generasi Z yakni mereka yang lahir pada tahun 1997-2012. Generasi ini sering pula dikenal dengan sebutan Gen Z, *iGen*, atau *Zoomers*. Generasi ini

tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi kemajuan teknologi serta relatif didukung dengan kondisi ekonomi keluarga yang stabil. Akses yang luas dan mudah terhadap internet membuat mereka berkembang menjadi individu yang cerdas dan pandai. Karena kedekatannya dengan internet mereka kerap dijuluki *Igeneration* atau generasi internet (Andrian et al., 2024). Generasi Z juga tumbuh dengan adanya kecerdasan buatan (AI) yang berguna dalam banyak aspek kehidupan, dan internet yang membuat perkembangan teknologi semakin cepat (Kristiyowati, 2021).

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki dampak yang luas pada kehidupan generasi Z, mencakup aspek psikologis, sosial, akademik, dan finansial. Secara psikologis, FOMO menyebabkan kecemasan, stres, dan gangguan tidur akibat dorongan untuk selalu terhubung di media sosial. Secara sosial, FOMO mengurangi interaksi langsung dan melemahkan keterampilan komunikasi antarpersonal. Di bidang akademik, FOMO mengganggu konsentrasi dan mengurangi produktivitas belajar. Dari perspektif finansial, sebagaimana dijelaskan oleh Ningtyas dan Wiyono, FOMO mendorong perilaku konsumtif, perilaku berutang, dan kesulitan menabung akibat keinginan untuk meniru gaya hidup dan tren populer di media sosial (Hidayati & Nasution, 2025).

Untuk menghadapi tantangan ini, filsafat Stoikisme menawarkan kerangka berpikir reflektif yang menekankan pada pengendalian diri, ketenangan batin, dan penerimaan terhadap kenyataan hidup. Dalam ajaran Stoikisme ada empat konsep utama yang memiliki manfaat besar, yakni dikotomi kendali, *premeditatio malorum*, *amor fati*, serta *memento mori* (Razali, 2023). Dikotomi kendali menjelaskan bahwa ada sebagian hal yang berada dalam kendali kita dan yang diluar kendali kita. Sehingga kebahagiaan sebaiknya tidak bergantung pada hal yang berada di luar kendali. Selain itu, konsep *premeditatio malorum* mendorong kita untuk membayangkan kemungkinan buruk yang dapat terjadi agar lebih siap menghadapinya. Kemudian konsep *amor fati* yang berarti mencintai takdir, yakni menerima dan mencintai segala peristiwa hidup sebagai bagian dari takdir (Manampiring, 2018). Sementara *memento mori* mengajarkan bahwa kematian

adalah bagian alami dari kehidupan, dan kebahagiaan sejati terletak pada hidup selaras dengan alam, menggunakan akal sehat, serta menilai kehidupan dari kualitas kebajikan, bukan panjangnya usia (Tampubolon, 2023).

Dalam konteks fenomena FOMO, konsep-konsep dalam filsafat Stoikisme memiliki relevansi sebagai kerangka analisis dalam memahami respons individu terhadap tekanan sosial digital. Konsep dikotomi kendali digunakan untuk melihat bagaimana individu membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali dan di luar kendalinya, terutama terkait penggunaan media sosial dan pencapaian orang lain. Konsep *premeditatio malorum* digunakan untuk memahami bagaimana individu mempertimbangkan kemungkinan dampak negatif sebelum mengikuti suatu tren atau aktivitas tertentu. Selanjutnya, konsep *amor fati* digunakan untuk menganalisis sikap penerimaan individu terhadap kondisi dan pengalaman hidupnya tanpa terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Adapun konsep *memento mori* digunakan untuk melihat kesadaran individu terhadap keterbatasan hidup sehingga lebih mampu memaknai waktu dan menentukan prioritas hidup secara lebih bijak. Dengan demikian, keempat konsep Stoikisme tersebut menjadi dasar dalam menganalisis bagaimana generasi Z merespons fenomena FOMO di era digital.

Kemudian prinsip-prinsip dalam filsafat Stoikisme dapat menjadi landasan yang kokoh bagi generasi Z dalam membangun ketangguhan emosional, mengendalikan dorongan impulsif, serta memperdalam pemahaman terhadap diri sendiri (Husaini, 2025). Filsafat Stoikisme membantu seseorang untuk menjalani hidup dengan lebih tenang dan tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif. Karena di dalam ajaran filsafat Stoikisme menekankan pentingnya memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendali kita (Neisha et al., 2024). Filsafat Stoikisme yang dikembangkan Massimo Pigliucci membantu generasi muda menghadapi kompleksitas kehidupan modern melalui rasionalitas dan pengendalian diri. Prinsip-prinsip seperti dikotomi kendali dan refleksi diri menumbuhkan ketahanan mental serta kebijaksanaan dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, Stoikisme menuntun individu menuju kebahagiaan sejati

yang bersumber dari ketenangan batin dan kesadaran akan makna hidup (Mardani & Pandor, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada pengalaman FOMO yang dialami mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan menganalisis respons mereka terhadap fenomena tersebut melalui konsep-konsep Stoikisme, yaitu dikotomi kendali, *premeditatio malorum*, *amor fati*, dan *memento mori* sebagai kerangka analisis penelitian.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam mengkaji filsafat Stoikisme, berbagai penelitian terdahulu telah dilakukan dengan fokus dan pendekatan yang beragam. Salah satu studi yang cukup relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh Syahria Tangahu, Rohin Paputungan, Rafi Sintubu, dan Nasar Lundeto (2023) dalam artikel yang berjudul *Penerapan Filsafat Stoikisme Pada Pecandu Game Online* dalam jurnal *Pillow: Philosophy and Local Wisdom Journal*. Artikel ini bertujuan untuk memberikan solusi atas dampak kecanduan game online melalui penerapan konsep filsafat Stoikisme. Metode dalam artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi pustaka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan game online berdampak buruk pada kondisi fisik dan mental seseorang karena menurunnya interaksi sosial. Penerapan filsafat Stoikisme, khususnya melalui prinsip pengendalian diri dan keselarasan dengan alam, terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif tersebut. Dengan menggunakan akal sehat, meningkatkan hubungan sosial, serta berinteraksi dengan teman-teman yang inspiratif, seseorang dapat menciptakan lingkungan yang positif dan hubungan sosial yang harmonis (Tangahu et al., 2023).

Selain itu, Yelliza Gusti, Rusydi AM, dan Riki Saputra (2024) dalam jurnal *Al-Mudarris: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* dengan judul *Teras Philosophy: The Concept of Stoicism in Guiding Modern Life and Islamic Education*. Artikel ini bertujuan untuk membahas konsep pokok Stoikisme serta relevansinya dalam menghadapi perubahan kehidupan kontemporer, sekaligus menghubungkannya

dengan Pendidikan Islam. Metode dalam artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep kebijaksanaan, pengendalian diri dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali yang ditekankan dalam filsafat Stoikisme masih relevan di era modern (Gusti et al., 2025).

Penelitian lain yang ditulis oleh Zidha Khira Himmah dan Yeti Dahliana (2025) dalam artikel yang berjudul *Filsafat Stoikisme Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah: Sebuah Tawaran Quarter Life Crisis Solution*, Al-Afkar: Journal for Islamic Studies. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam perspektif Stoikisme serta menelaah bagaimana ajarannya dapat menjadi solusi spiritual dalam menghadapi *quarter life crisis*. Metode dalam artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Stoikisme menawarkan kerangka berpikir yang kuat bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*, dengan menekankan fokus pada kebajikan, pengendalian diri, dan ketenangan batin daripada ketergantungan pada faktor eksternal yang tak terkendali. Pandangan ini selaras dengan ajaran Ibnu Qayyim, yang menegaskan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kedalaman jiwa, ilmu, amal saleh, dan kedekatan dengan Allah, bukan dari ilusi duniawi (Himmah & Dahliana, 2025).

Kemudian, Muhammad Sidiq Pambudi, Sab'ati Mela Matsania, dan Bimba Valid Fathony (2025) dalam artikel yang berjudul *Keterkaitan Konsep Tawakal dalam Islam dan Filsafat Stoikisme: Sebuah Analisis Implementatif*, Canonica Religia: Jurnal Studi Teks Agama dan Sosial. Artikel ini bertujuan untuk memahami keterkaitan antara konsep tawakal dan Stoikisme sebagai pendekatan spiritual sekaligus filosofis dalam menanggapi berbagai tantangan serta kerumitan hidup di era modern. Metode dalam artikel ini menggunakan metode studi pustaka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep pengendalian diri, penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali, serta pencapaian ketenangan batin dalam menghadapi tantangan hidup itu selaras antara konsep tawakal dalam Islam dan Stoikisme. Kolaborasi dari kedua ajaran ini dapat melahirkan sosok *Muslim*

Stoik, yaitu individu yang berusaha secara maksimal, menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt., serta mampu mengelola emosi dan harapan dengan rasional (Pambudi et al., 2025).

Adapun, Ali Abdurrahman Simangansang dalam artikel yang berjudul *Integration of the Principles of Self Control in Stoicism and the Qur'an as Solution for Modern Life*, Aqlania: Jurnal Filsafat dan Teologi Islam. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan kemampuan mengendalikan diri dapat berfungsi sebagai cara yang ampuh untuk menghadapi beragam persoalan hidup di zaman sekarang melalui perpaduan antara ajaran Al-qur'an dan prinsip-prinsip filsafat Stoikisme. Metode dalam artikel ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan dalam masyarakat modern membawa manfaat besar, namun juga menimbulkan kecemasan dan melemahnya pengendalian diri. Dengan memadukan prinsip Stoikisme yang menekankan rasionalitas dan ajaran Al-qur'an tentang kesabaran serta tawakal, manusia dapat mencapai keseimbangan batin dan menghadapi tantangan hidup dengan bijak (Simangansang, 2024).

Dari keseluruhan studi di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa kesenjangan (*gap*) yang masih terbuka dalam studi mengenai filsafat Stoikisme. Pertama, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengaitkan konsep-konsep filsafat Stoikisme dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada generasi Z, khususnya pada mahasiswa fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Kedua, penelitian sebelumnya cenderung menitikberatkan pada pembahasan teoretis, sementara penelitian ini menganalisis respons mahasiswa terhadap fenomena FOMO melalui konsep-konsep Stoikisme dengan pendekatan fenomenologi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada upaya mengaitkan filsafat Stoikisme dengan fenomena FOMO yang menjadi bagian dari realitas sosial generasi Z. Penelitian ini tidak hanya membahas Stoikisme secara konseptual, tetapi juga menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa Fakultas

Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam merespons FOMO, kemudian menganalisisnya melalui konsep-konsep Stoikisme seperti dikotomi kendali, *premeditatio malorum*, *amor fati*, dan *memento mori*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan di bidang filsafat, serta menjadi panduan praktis bagi generasi Z dalam menavigasi kehidupan digital yang serba cepat dan kompetitif.

