



RESILIENSI INDIVIDU TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* DALAM PERSPEKTIF ETIKA TELEOLOGI ARISTOTELES

Syaifullah Aji Trianto

Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
syaifullahajitrianto@mail.ugm.ac.id

Keywords:

Teleological ethics;
resilience; *FoMO*;
moral virtue;
ultimate goal.

Accepted: 13-12-2023

Revised: 10-03-2024

Approved: 25-03-2024

Kata Kunci:

Etika Teleologi;
resiliensi; *FoMO*;
keutamaan moral;
tujuan akhir.

diterima: 13-12-2023

direvisi: 10-03-2024

disetujui: 25-03-2024

ABSTRACT

Individual resilience is the ability possessed by someone to be able to recover and manage their emotions from the life problems they face. Fear of Missing Out (FoMO) is a psychological problem often experienced by social media users, in the form of anxiety due to missing trends, information, moments of other people's lives or other things outside themselves. Individuals with good self-resilience will be better able to overcome FoMO. There are various factors that influence individual resilience, for example, external factors can be in the form of cultural, religious or philosophical values embraced by the individual concerned. In this article, the author is interested in offering a view of Aristotle's teleological ethics in relation to the formation of individual resilience to FoMO. This research uses a phenomenological approach and elements of the philosophical method, namely: interpretation, critical reflection, holistic and descriptive. The results obtained show that Aristotle's teleological ethics emphasizes that humans as rational beings are fully responsible for their own lives, namely to actualize all the potential they have to act in harmony with moral virtues and solely for the sake of achieving the ultimate goal of happiness. Thus, there is no reason for individuals to worry about things outside themselves and ignore their own potential and goals.

ABSTRAK

Resiliensi individu merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat memulihkan diri dan mengelola emosinya dari permasalahan hidup yang mereka hadapi. *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan permasalahan psikologis yang seringkali dialami oleh pengguna media sosial, berupa kecemasan-kecemasan akibat melewatkan tren, informasi, momen kehidupan orang lain maupun hal lain di luar dirinya. Individu dengan resiliensi diri yang baik, akan lebih mampu mengatasi *FoMO*. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi resiliensi individu, misalnya faktor eksternal dapat berupa nilai-nilai budaya, religius maupun filosofis yang dianut oleh individu bersangkutan. Dalam artikel ini, penulis tertarik menawarkan pandangan etika teleologi Aristoteles dalam kaitannya dengan pembentukan resiliensi individu terhadap *FoMO*. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dan unsur-unsur metode filosofis, yaitu: interpretasi, refleksi kritis, holistik dan deskriptif. Hasil yang diperoleh menunjukkan, etika teleologi Aristoteles menekankan

bahwa manusia sebagai makhluk rasional sepenuhnya bertanggung jawab atas hidupnya sendiri yaitu untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya untuk bertindak selaras dengan keutamaan moral dan semata-mata demi mencapai tujuan akhirnya yaitu kebahagiaan. Sehingga, tidak ada alasan bagi individu untuk mencemaskan hal-hal di luar dirinya dan mengabaikan potensi dan tujuannya sendiri.

I. PENDAHULUAN

Perasaan cemas dan takut tertinggal tren atau akrab dikenal dengan istilah *FoMO (Fear of Missing Out)* merupakan gejala yang muncul berkaitan dengan penggunaan dan perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial. Gejala tersebut mendeskripsikan ketakutan-ketakutan dan kecemasan-kecemasan yang seringkali dialami oleh pengguna media sosial, ketika mereka merasa melewatkan informasi atau momen-momen hidup orang lain, sedangkan dirinya tidak terlibat dan tidak dapat merasakan momen yang sama (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). Dalam menjalani kehidupannya, seringkali seseorang mengalami kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan atau kejadian buruk di luar kendali dirinya, mulai dari peristiwa sederhana seperti gejala *FoMO* tersebut, datang terlambat ke sekolah, sampai peristiwa-peristiwa besar seperti kehilangan orang yang dicintai atau berbagai musibah lain yang menimpanya. Terdapat beragam respon yang terbentuk dalam diri masing-masing individu ketika mereka mengalami kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan tersebut, misalnya mereka dapat meratapi, menyesali dan menyalahkan dirinya terus-menerus atas kejadian tersebut, bahkan hingga muncul sikap pesimisme, kehilangan harapan dan tidak bergairah lagi untuk menjalani hidup. Namun, adapun mereka yang dapat merespon kejadian-kejadian tersebut secara positif, sehingga mereka dapat mengambil pelajaran dan terhindar dari masalah yang serupa, kemudian mereka yang tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan tidak pula menyalahkan diri atas peristiwa yang sudah terjadi, sehingga mereka dapat bangkit, kembali menjalani hidup seperti biasa dan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi rintangan-rintangan lain dalam hidupnya.

Pikiran negatif adalah kecenderungan respon dan penilaian yang lebih banyak ditunjukkan oleh individu ketika mereka berhadapan dengan berbagai peristiwa buruk yang menimpanya. Kecenderungan ini muncul, karena individu tersebut memiliki keinginan untuk merubah situasi yang ada dan sudah terjadi atau mengharapkan situasi lebih baik dan ideal di masa depan, namun mereka tidak memiliki kemampuan tersebut, sehingga mereka merasa tidak berdaya di hadapan pada situasi-situasi yang ada, yaitu situasi eksternal dan pada dasarnya di luar kendali dirinya. Karena perhatian mereka lebih fokus untuk diarahkan pada peristiwa-peristiwa eksternal baik yang sudah terjadi atau belum terjadi, maka individu itu jarang menyadari keadaan internalnya, yaitu emosi dan pikiran-pikirannya pada saat ini. Sekalipun mereka menyadarinya, yang ada hanyalah kecamuk perasaan atau emosi-emosi negatif lainnya yang membuatnya tidak dapat berpikir secara jernih. Yang perlu dilakukan seorang individu ketika mereka ditimpa keadaan buruk atau memproyeksikan skenario buruk di masa depan yang belum terjadi adalah bukan menyibukan dirinya untuk berusaha merubah atau menciptakan peristiwa-peristiwa tersebut, melainkan mengarahkan fokus ke dalam dirinya sendiri dan menyadari bahwa dirinya memiliki kendali untuk mengelola dan merubah emosi dan pikirannya pada saat ini, sehingga penilaian negatifnya

terhadap situasi-situasi baik yang sudah terjadi atau belum dapat dirubah menjadi penilaian yang lebih positif.

Kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengelola pikiran dan emosinya secara positif, khususnya ketika mereka tengah berhadapan dengan situasi sulit dan berusaha untuk memulihkan dirinya, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor internal misalnya adalah kesehatan mental, keterbatasan fisik dan kemampuan kognitif. Sedangkan faktor-faktor eksternal di antaranya adalah nilai-nilai budaya dan religius yang dianut oleh individu bersangkutan, kemudian pengaruh dari lingkungan sosial dan keluarga sampai pada kondisi ekonomi dan status sosialnya. Adanya faktor-faktor yang menentukan kemampuan seseorang untuk dapat mengelola emosi dan berpikir positif ketika mereka dihadapkan dengan masalah, hal ini menjadi sangat penting untuk dipertimbangkan. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, maka akan dapat dipahami bahwa setiap individu memiliki kemampuan berbeda untuk dapat memulihkan diri dan beradaptasi dari situasi sulit apapun yang mereka hadapi dalam hidupnya. Karakteristik individu dalam menilai, merespon dan mengelola emosinya sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut. Misalnya faktor internal, ialah ketika seseorang sejak awal telah mengalami gangguan mental seperti paranoid, maka kecemasan-kecemasan emosionalnya terhadap kejadian di masa lalu maupun masa depan tentu akan lebih sulit untuk dikelola oleh individu itu sendiri, sehingga mereka memerlukan bantuan dan penanganan khusus dari pihak lain. Adapun misalnya faktor eksternal seperti seseorang yang kondisi perekonomiannya kurang beruntung, ketika individu tersebut ditimpa musibah seperti bencana alam dan harus kehilangan beberapa harta bendanya, maka mereka akan membutuhkan proses pemulihan yang mungkin lebih lama dari orang-orang dengan kondisi perekonomian yang beruntung.

Kemampuan dan daya tahan individu untuk dapat beradaptasi dan memulihkan dirinya dari situasi-situasi sulit dalam hidup yang mereka hadapi, dalam kajian psikologi kemampuan tersebut dikenal dengan istilah resiliensi atau ketahanan psikologis (*psychological resilience*) (Afek et al., 2021). Resiliensi pada setiap individu bisa bervariasi, hal ini sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal, sebagaimana telah dijelaskan. Terkait dengan faktor-faktor eksternal, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap resiliensi individu, misalnya penelitian yang dilakukan oleh M.C. Ruswahyuningsih & Tina Afiatin (2015) dengan judul *Resiliensi pada Remaja Jawa*, mengungkapkan bahwa nilai-nilai budaya Jawa seperti rela, nerimo dan sabar membantu remaja Jawa dalam mengembangkan sikap resilien ketika mereka dihadapkan dengan kesulitan hidup di lingkungan keluarga baik akibat perceraian, kondisi ekonomi, konflik antar saudara dan penentuan pilihan hidup anak. Nilai-nilai tersebut membuat mereka dapat bangkit, terhindar dari stres, depresi dan tetap mampu berkembang secara positif dan produktif (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Rois Nafi'ul Umam (2021) dengan judul *Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi Diri di Masa Pandemi Covid-19*, menunjukkan bahwa nilai-nilai religius yang dianut oleh seseorang juga dapat berkontribusi dalam pengembangan resiliensi diri dari individu bersangkutan ketika mereka berhadapan dengan kecemasan-kecemasan yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19 (Umam, 2021).

Kedua penelitian di atas mengungkap hasil yang hampir sama mengenai bagaimana resiliensi individu dapat terbentuk dari faktor-faktor eksternal, baik dalam perspektif nilai budaya Jawa maupun nilai religius, kedua perspektif tersebut sama-sama berakar dari nilai ketuhanan. Setiap individu yang menganut nilai-nilai ketuhanan umumnya meyakini bahwa Tuhan senantiasa terlibat secara aktif dalam kehidupan manusia dan sejak awal telah menggariskan takdirnya. Segala kejadian apapun yang dialami oleh manusia di dalam kehidupan ini, entah baik atau buruk pasti terjadi karena kehendak-Nya dan di balik semua peristiwa tersebut, manusia selalu dapat mengambil hikmah darinya. Nilai-nilai ketuhanan yang diyakini oleh individu ini, sangat berperan signifikan dalam membentuk resiliensi pada dirinya ketika mereka menghadapi berbagai masalah kehidupan yang ada, sehingga mereka dapat terhindar dari depresi, cepat memulihkan diri dan dapat melanjutkan hidup kembali.

Beberapa karakteristik resiliensi yang terbentuk pada diri individu melalui pengaruh nilai-nilai ketuhanan, misalnya ialah prasangka baiknya terhadap kehidupan; individu cenderung percaya bahwa Tuhan pasti telah merencanakan yang terbaik untuk hidupnya dan segala bentuk ujian adalah proses untuk menjadikannya lebih baik, sehingga yang perlu mereka lakukan pada saat-saat sulit adalah bersabar dan berdoa. Selain itu, ketika seseorang tidak memperoleh keadilan dan kebahagiaan yang mereka harapkan di dunia, Tuhan pun telah menjanjikan keadilan dan kebahagiaan untuknya di akhirat, asalkan individu tersebut tetap berprasangka baik dan tetap taat melaksanakan perintah-Nya.

Tawaran perspektif lain yang dapat digunakan untuk membentuk dan membangun resiliensi diri datang dari filsafat Stoikisme (Stoicism). Stoikisme pada intinya memandang bahwa pikiran negatif yang dibentuk oleh individu sebagai respon atas peristiwa apa pun yang dialaminya, seperti kecemburuan, kemarahan dan kemalangan adalah timbul dari kesalahan berpikir dan sama sekali tidak rasional. Di sisi lain, mereka pun tidak serta-merta menganjurkan agar seseorang berusaha berpikir positif dan menghadirkan emosi-emosi positif, melainkan kaum Stoik lebih menganjurkan seseorang untuk membiasakan diri menerima peristiwa apa pun secara apa adanya, sehingga dengan demikian individu tersebut akan lebih mampu menguasai dan memegang kendali atas dirinya sendiri untuk mengelola pikiran dan emosinya dengan baik (Razali, 2023). Karena yang seringkali terjadi, individu cenderung dipengaruhi dan dikontrol oleh opini-opininya sendiri yang tidak ia sadari, baik itu opini-opini negatif maupun perasaan gembira yang berlebihan (*euphoria*), akibatnya mereka seolah merasa menjadi tidak berdaya dan tidak memiliki antisipasi terhadap kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan. Maka dalam hal ini, filsafat Stoikisme memungkinkan individu untuk menyadari kembali dirinya dan dapat memegang kontrol atas dirinya sendiri.

Dari uraian di atas telah ditunjukkan mengenai bagaimana faktor-faktor eksternal dapat memiliki pengaruh terhadap pembentukan resiliensi pada diri individu, mulai dari nilai-nilai budaya dan religius yang dianut oleh seseorang sampai pada gagasan filsafat Stoikisme. Berbagai perspektif tersebut memiliki karakteristiknya masing-masing dalam membentuk resiliensi individu dan masing-masing perspektif tersebut juga dapat memiliki kelebihan dan kekurangannya. Dalam artikel ini, penulis tertarik untuk turut serta mengajukan resiliensi individu dalam perspektif yang lain, yaitu resiliensi individu dalam

perspektif etika teleologi Aristoteles. Perspektif etika teleologi Aristoteles menarik, karena konsep etikanya yang bercorak rasional sangat terkait dengan konsep metafisikanya mengenai Tuhan. Tuhan bagi Aristoteles adalah sosok yang pasif dan impersonal, dalam arti bahwa Dia tidak terlibat secara aktif dengan jalannya kehidupan manusia dan Tuhan juga tidak menggariskan takdir manusia. Sehingga, manusia sendirilah yang memiliki tanggung jawab penuh atas nasibnya, karena mereka telah dibekali kemampuan berpikir untuk dapat menetapkan tujuan dan mengaktualisasikan segala potensi pada dirinya. Selanjutnya, penulis akan mendeskripsikan pandangan etika teleologi Aristoteles dalam kaitannya dengan pembentukan resiliensi individu untuk mengatasi ketakutan-ketakutan dan kecemasan-kecemasannya, akibat merasa tertinggal oleh tren dan momen-momen kehidupan orang lain dalam gejala yang dikenal sebagai *FoMO (Fear of Missing Out)*.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengamati gejala psikologis berupa resiliensi atau ketahanan psikologis individu terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* yang umumnya dihadapi oleh para pengguna media sosial. Sedangkan unsur-unsur metodis filsafat yang digunakan untuk menganalisis data-data kepustakaan baik dari jurnal, buku maupun literatur lain yang relevan untuk penelitian ini, ialah; interpretasi, refleksi kritis, holistik dan deskriptif. Penulis akan memahami dan mengevaluasi secara kritis literasi-literasi yang menunjukkan hubungan antara resiliensi dengan *FoMO* beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kemudian, penulis juga akan memahami dan mengevaluasi secara kritis konsep etika teleologi Aristoteles yang secara khusus tertuang dalam karyanya *Etika Nikomakea*. Terakhir, penulis akan memaparkan dan merumuskan konsep-konsep kunci dari etika teleologi Aristoteles dan menerapkannya dalam kaitannya dengan pembentukan resiliensi individu terhadap *FoMO*.

III. PEMBAHASAN

3.1 Resiliensi Individu dan FoMO

Mayangk Gupta & Aditya Sharma (2021) menjelaskan *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah istilah yang diperkenalkan pertama kali pada tahun 2004 dan digunakan secara luas sejak tahun 2010 untuk menggambarkan fenomena yang di amati di berbagai media sosial. *FoMO* didefinisikan sebagai kekhawatiran yang muncul dari dalam diri individu, ketika mereka menganggap bahwa orang lain mungkin mendapatkan pengalaman berharga yang tidak dimilikinya. Kekhawatiran ini juga memunculkan obsesi pada individu untuk terus-menerus mengikuti update informasi dari orang lain serta menginginkan keterlibatan sosial dengan mereka. Namun individu tersebut sadar dirinya tidak mampu memenuhi keinginan-keinginannya untuk dapat mengalami momen hidup dan pencapaian-pencapaian yang didapatkan oleh orang lain, sehingga mereka cenderung berujung menyalahkan dirinya sendiri atas kegagalannya, sambil terus-menerus membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, tidak mampu fokus pada tujuan hidupnya sendiri, hingga timbul rasa iri, kecemburuan, dendam dan depresi yang pada akhirnya menghambat individu tersebut untuk dapat berkembang, kreatif dan produktif (Gupta & Sharma, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aarif Alutaybi, dkk. (2020) menjelaskan bahwa resiliensi yang seringkali digambarkan dan didefinisikan sebagai kemampuan dan kapasitas adaptif individu dalam mengantisipasi atau mengubah resiko maupun kemampuan individu untuk mengelola stres ketika mereka dihadapkan dengan situasi sulit, cakupan definisi ini telah diperluas untuk mempertimbangkan kemampuan dan cara individu untuk menavigasi dunia online dan resiko yang mereka hadapi dengan menunjukkan strategi penyelesaian masalah atas pengalaman negatifnya di dunia online. *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan salah satu bentuk pengalaman online negatif yang dapat berdampak pada masalah-masalah lebih lanjut seperti kecanduan digital, gangguan makan, kompetensi hidup yang rendah, kesehatan fisik, kecemasan dan kurang tidur (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020). Dengan demikian, individu yang memiliki kemampuan resiliensi baik akan dapat mengelola *FoMO* dan menunjukkan strategi untuk menyelesaikan masalah-masalahnya.

Dunia digital menyediakan banyak informasi dan begitu cepat pula informasi tersebut berganti, hal ini memprovokasi orang-orang untuk terus-menerus mengikuti pembaruan dan perkembangan yang ada di dalamnya. Orang-orang menjadi cemas dan takut bila ada sedikit informasi yang mereka lewatkan, mulai dari obrolan (chat) teman pada aplikasi percakapan daring seperti WhatsApp serta posting rutinitas keseharian mereka, sampai kabar mengenai kehidupan para tokoh idola dan situasi perpolitikan di negerinya. Keberagaman dan keberlimpahan informasi di dalam dunia digital yang dapat dengan mudah dan instan diakses oleh para penggunanya, juga dapat memicu kecemasan dan ketakutan mereka dalam menentukan pilihan-pilihan dalam hidup. Hal ini terjadi karena fokus perhatian orang-orang saat tengah beraktivitas dalam dunia digital akan cenderung lebih mudah teralihkan untuk memerhatikan berbagai alternatif pilihan-pilihan hidup orang lain yang mungkin dapat mengantarkan mereka pada pengalaman hidup yang lebih ideal daripada keadaan dirinya pada saat sekarang, sehingga orang pun menjadi bimbang dan takut untuk menentukan pilihan dan tujuan hidupnya sendiri.

Patrick J. McGinnis selain memperkenalkan istilah *FoMO* pada tahun 2004, ia juga memperkenalkan istilah *FoBO (Fear of a Better Option)* yang ia definisikan sebagai “dorongan yang diakibatkan oleh rasa cemas untuk menunggu sesuatu yang lebih baik berdasarkan persepsi bahwa mungkin ada alternatif atau pilihan lain yang lebih menguntungkan” (McGinnis, 2020, p. 54). Gejala *FoBO* merupakan gejala yang jalin kelindan dengan *FoMO*, kecemasan dan ketakutan akan tertinggal tren, informasi dan momen-momen kehidupan orang lain juga mengakibatkan seseorang cemas, takut dan bimbang untuk menentukan pilihan dan tujuan hidupnya sendiri, karena orang akan terus-menerus merasa bahwa selalu ada alternatif pilihan yang lebih baik, sehingga waktu mereka justru habis hanya untuk mengeksplorasi segala kemungkinan pilihan yang ada, tanpa pernah dan mampu mengambil komitmen pada pilihan tertentu. Untuk dapat keluar dari situasi tersebut, McGinnis menjelaskan bahwa seseorang harus memiliki kekuatan dan keberanian untuk memilih apa yang benar-benar mereka inginkan dan tuju. Jika perhatian orang hanya diarahkan untuk terus-menerus mengikuti dan bergantung terhadap perkembangan dan situasi di luar dirinya, maka selamanya mereka tidak akan pernah memiliki kebebasan untuk menentukan nasibnya sendiri. Dengan demikian, orang harus sadar bahwa hidupnya adalah sepenuhnya tanggung

jawab dirinya sendiri dan mereka harus berani untuk mengambil keputusan dan bertindak (McGinnis, 2020).

Kemampuan seseorang untuk dapat mengatasi *FoMO* maupun *FoBO* sangat tergantung pada ketahanan psikologisnya atau resiliensi yang dimiliki oleh masing-masing individu dan setiap individu dapat memiliki resiliensi yang berbeda-beda, karena faktor-faktor pembentuk resiliensinya juga dapat bervariasi dan saling terkait. Misalnya, Stephen M. Southwick, dkk. (2014), menjelaskan bahwa faktor penentu resiliensi individu dapat mencakup sejumlah faktor, diantaranya faktor biologis, psikologis, sosial dan budaya yang saling berinteraksi satu sama lain untuk menentukan bagaimana individu merespons pengalaman yang penuh tekanan dan kemampuannya untuk beradaptasi dengan baik terhadap stres, baik di tempat kerja, lingkungan akademis maupun kehidupan pribadi dan hubungan mereka dengan pasangan (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014). Di samping itu, M. Taufiq Amir (2021) juga menjelaskan mengenai hubungan antara kemampuan resiliensi dengan kapasitas kognitif yang dimiliki seseorang, menurutnya, “ketika pola berpikir seseorang tidak akurat menafsirkan kejadian yang dialami serta pandangannya akan masa depan, kapasitas resiliensinya dapat berkurang” (Amir, 2021, p. 15). Pola berpikir keliru dapat terbentuk melalui tahap pertumbuhan dari masa anak-anak sampai dewasa dan dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan pola asuh. Misalnya, ketika seseorang dibesarkan oleh orang tua yang memiliki kecenderungan mendidik anaknya dengan kebiasaan membanding-bandingkan kemampuan anaknya dengan anak orang lain, maka hal ini akan membentuk kepribadian dan pola berpikir keliru si anak hingga mereka dewasa. Orang yang dibesarkan pada lingkungan semacam itu, bisa jadi tidak akan pernah tahu tujuan, potensi dan keinginan dirinya sendiri yang sebenarnya. Dalam kasus ini, individu tentu akan sulit untuk dapat terhindar dan mengatasi *FoMO*.

Telah ditunjukkan bagaimana proses kognisi yang bermasalah atau cara berpikir keliru dapat mengakibatkan terganggunya mekanisme resiliensi pada diri seseorang. Namun, proses kognisi yang bermasalah ini dapat diperbaiki jika individu tersebut mampu menyadari sumber masalahnya dan berinisiatif untuk memulai pembiasaan baru di lingkungan yang lebih baik, maka kapasitas kognisinya dapat menyesuaikan kembali dengan pengalaman dan kebiasaan baru tersebut. Terkait hal ini, M. Taufiq Amir menjelaskan, Dua pertiga atribut atau karakter yang kita miliki merupakan produk dari pembelajaran. Hanya sepertiga yang kita dapat dari DNA atau genetika orang tua kita. Penyembuhan sesuatu, pemulihan dan pengembangan, apa pun itu kita peroleh lewat pembelajaran dalam hidup. Jadi, bila dikaitkan dengan resiliensi, kemampuan untuk lebih tenang, bijak, bersyukur, sabar, dan lebih positif, pada dasarnya dapat kita kembangkan (Amir, 2021, p. 205).

Dari penjelasan tersebut diperoleh pemahaman bahwa resiliensi yang dimiliki oleh setiap orang tidaklah bersifat ajeg dan permanen, melainkan dapat berubah dan dikembangkan melalui proses belajar dan pembiasaan baru. Khususnya karena faktor-faktor pembentuk resiliensi bisa didapat melalui lingkungan sosial dan budaya di mana individu tersebut tumbuh dan berkembang, maka dalam hal ini, resiliensi yang terbentuk pada diri setiap individu lebih merupakan proses internalisasi nilai-nilai, baik nilai religius, nilai budaya setempat, nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tuanya, sampai nilai-nilai ideologis dan filosofis tertentu. Apapun nilai-nilai yang telah

diadopsi dan terinternalisasi pada diri setiap individu, nilai-nilai tersebut telah berperan signifikan dalam membentuk sikap, karakter maupun kapasitas resiliensinya yang dapat berfungsi dalam memberi respon terhadap situasi dengan cara tertentu.

3.2 Etika Teleologi Aristoteles

3.2.1 Keutamaan dan Pertimbangan Rasional

Aristoteles menerangkan bahwa yang sesungguhnya dari keutamaan ialah keutamaan jiwa bukan jasmani, meski keutamaan jasmani juga penting sebagai sarana pendukung. Aristoteles mengidentifikasi adanya tiga jenis unsur utama dalam jiwa manusia, di antaranya: jiwa tanaman yang esensinya nutrisi dan vegetasi, jiwa hewan yang esensinya sensasi dan jiwa manusia yang esensinya pikiran (Maulidi, 2016). Di samping itu, ia juga mengidentifikasi adanya dua fakultas jiwa manusia, ialah fakultas rasional dan tidak rasional. Fakultas rasional bertanggung jawab terhadap dua jenis intelek atau kebijaksanaan yaitu kebijaksanaan atau keutamaan intelektual (*sophia*) dan keutamaan praktis (*phronesis*). Sedangkan fakultas tidak rasional bertanggung jawab atas keutamaan watak atau moral.

Berikut ini adalah pemaparan mengenai konsep-konsep kunci mengenai etika teleologi Aristoteles

Kebijaksanaan intelektual dan kebijaksanaan praktis terutama diperoleh dari pembelajaran, sedangkan keutamaan watak diperoleh dari kebiasaan. Roger Crisp dalam pengantarnya untuk Etika Nikomakea menerangkan tentang apa yang dimaksud dengan kebijaksanaan praktis, ia adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk “mempertimbangkan apa yang dapat membawa pada kehidupan yang baik. Pertimbangan yang baik, sebagaimana keutamaan itu sendiri, perlu penerapan dengan benar, yaitu meraih sesuatu yang baik dengan menggunakan langkah-langkah yang tepat dalam berpikir” (Aristoteles, 2020, p. 35). Kemampuan mempertimbangkan dengan baik dan tepat ini penting terutama dalam konsepsi Aristoteles mengenai jalan tengah, jalan tengah adalah tindakan memilih di antara dua ekstrem moral yang berlebihan atau kekurangan. Mereka yang dapat memilih secara tepat memiliki ciri keutamaan, sebagaimana Aristoteles tegaskan, “kelebihan dan kekurangan merupakan ciri khas keburukan, sedangkan jalan tengah adalah ciri khas keutamaan”. Lebih lanjut, ia menerangkan, “keutamaan merupakan suatu keadaan yang membutuhkan pilihan rasional, terdapat pada jalan tengah yang relatif bagi kita ditentukan oleh akal, ialah acuan yang bijak secara praktis untuk menentukan jalan tengah” (Aristoteles, 2020, p. 105).

Aristoteles memberikan beberapa contoh tentang jalan tengah, misalnya di antara rasa takut dan percaya diri, keberanian menurutnya adalah jalan tengah. Sedangkan rasa takut berlebihan dapat disebut pengecut atau penakut dan yang memiliki rasa percaya diri berlebihan adalah orang sembrono dan gegabah. Selanjutnya mengenai memberi dan menerima uang, titik tengahnya adalah kemurahan hati, sedangkan titik ekstrem lebih dan kurangnya adalah, sifat boros dan pelit (Aristoteles, 2020, p. 107).

Aristoteles mendaftar setidaknya terdapat dua belas keutamaan watak, di antaranya ialah keberanian, keterkendalian, kemurahan hati, kemewahan, kebesaran jiwa, pembawaan tenang, kehormatan, keramahan, kejujuran, kecerdasan, pertemanan dan keadilan. Menurutny setiap orang pada dasarnya

akan menemui kesulitan dalam mencapai keutamaan, sebab orang dengan keutamaan dituntut untuk dapat selalu tepat sasaran dalam memilih dan bertindak sesuai keutamaan moral di antara dua ekstrem lebih dan kurang. Hal demikian bukan hal yang mesti dapat dilakukan oleh semua orang, sehingga karena kesulitan dan kelangkaan ini orang dengan keunggulan dan keutamaan patut dipuji dan mulia (Aristoteles, 2020, p. 113).

Menurut Aristoteles terdapat tiga hal dalam jiwa manusia yang mengendalikan perbuatan dan kebenaran, yaitu kesadaran, kecerdasan dan hasrat. Di antara ketiganya kecerdasan atau rasio adalah prinsip pertama. Ia menjelaskan, “keutamaan watak merupakan keadaan yang melibatkan pilihan rasional, dan pilihan rasional merupakan hasrat yang dipikirkan secara matang” (Aristoteles, 2020, p. 221). Maksudnya adalah, pilihan-pilihan rasional tidak hanya diartikan sebatas dalam aspek pikiran dan kecerdasan, melainkan terdapat aspek lainnya yaitu keadaan watak dan hasrat yang mengarah pada tindakan praktis dan bertujuan. Terkait hal ini, Roger Crisp menerangkan bahwa kebijaksanaan praktis membutuhkan keutamaan watak, dalam arti kebijaksanaan praktis tidak dapat berfungsi kecuali seseorang dibesarkan dan dididik dengan kebiasaan yang benar. Di samping itu, Franz Magnis-Suseno juga menerangkan, “kebijaksanaan yang tidak tertanam dalam kepribadian etis lama-kelamaan akan merosot menjadi kepintaran dan oportunistik belaka” (Magnis-Suseno, 2009, p. 41).

3.2.2 Ketakterkendalian

Di samping tindakan-tindakan etis yang dapat diupayakan manusia dengan pertimbangan-pertimbangan rasional, Aristoteles memerhatikan adanya keadaan khusus yang terkadang di luar kendali rasio, di antaranya ialah; tindakan yang dilakukan secara spontan, tidak sadar, dilakukan karena terpaksa atau karena ketidakberuntungan. Misalnya sekalipun seseorang mengetahui suatu tindakan itu buruk dan memiliki konsekuensi negatif terhadap dirinya, bahkan ia pun telah berusaha konsisten untuk tetap berkomitmen tidak melakukan tindakan tersebut, namun dalam keadaan tertentu dorongan-dorongan hasrat menghalangi pengetahuannya atas konsekuensi negatif dan komitmen moralnya. Sehingga orang tersebut bertindak buruk di antara keadaan sengaja dan tidak sengaja.

Adapula kasus-kasus lain ketika seseorang bertindak buruk dalam keadaan sama sekali tidak sadar dan di luar kendalinya, seperti orang mabuk, orang gila, tidur, hingga karena nasib sebab ia tidak beruntung tinggal di lingkungan yang dapat membuatnya tumbuh menjadi orang berwatak baik. Menurut Aristoteles, mereka yang betul-betul bertindak karena terpaksa dan menyesali perbuatannya setelah sadar, orang-orang tersebut dapat dimaafkan dan bahkan dipuji. Namun hal ini tidak berlaku dalam kasus orang mabuk dan karena nasib. Mereka yang mabuk tetap disalahkan karena tindakan mabuknya, sebab ia tahu bahwa tindakan tersebut salah dan dapat memilih. Sedangkan mereka yang karena ketidakberuntungan, tumbuh di lingkungan yang buruk, karenanya memiliki watak buruk, sekalipun mereka telah berusaha mempelajari hal-hal baik, namun gagal. Mereka tetap harus disalahkan dan dididik sesuai dengan keutamaan moral (Aristoteles, 2020).

3.2.3 Kebahagiaan sebagai Tujuan Akhir

Dalam Etika Nikomachea Aristoteles menerangkan, “setiap keterampilan dan pembelajaran begitu juga setiap perbuatan dan pilihan rasional, dianggap memiliki tujuan kebaikan” (Aristoteles, 2020, p. 61). Selanjutnya ia membedakan

tentang adanya dua jenis tujuan, di satu sisi tujuan itu ada yang dicapai demi tujuan yang lain dan di sisi lain ada tujuan yang dicapai demi dirinya sendiri, dan menurutnya tujuan yang dicapai demi tujuan itu sendiri adalah kebaikan yang utama. Kebaikan yang utama tak lain adalah kebaikan yang utuh, yaitu kebahagiaan, alasannya karena kebahagiaan “diyakini utuh sebagaimana adanya, karena kita selalu memilih kebahagiaan demi kebahagiaan itu sendiri dan bukan demi yang lain” (Aristoteles, 2020, p. 73). Meski kehormatan, kesenangan, kecerdasan, dan setiap keutamaan kita pilih demi keutamaan itu sendiri, akan tetapi kita memilih keutamaan-keutamaan itu adalah juga demi kebahagiaan, bukan sebaliknya.

Manusia sebagai makhluk yang berpikir senantiasa bertindak tidak tanpa alasan. Apa yang mereka lakukan selalu berorientasi pada tujuan. Menurut Franz Magnis Suseno (2009), “Aristoteles berhasrat untuk menemukan pertimbangan rasional sebagai dasar moralitas” (Magnis-Suseno, 2009, p. 96). Aktivitas khas yang menjadikan manusia adalah manusia adalah akalanya dan manusia yang baik adalah mereka yang dapat menggunakan kapasitas tersebut dengan baik, ialah bertindak baik sesuai keutamaan. Prinsip moralitas Aristoteles tidak berorientasi teologis (doktrin), melainkan teleologis (tujuan), artinya sekalipun tidak ada perintah tertulis untuk berbuat baik, seseorang karena ia telah memiliki kemampuan berpikir, maka sudah seharusnya ia mampu memahami dan mempertimbangkan segala tindakanya. Terkait hal ini, Aristoteles juga tidak mengenal konsepsi tentang takdir kehidupan manusia di tangan Tuhan, bahwa pada hakekatnya menurut Aristoteles, manusia dapat sepenuhnya mengusahakan tindakanya sendiri secara otonom dan independen (Magnis-Suseno, 2009).

Sehubungan dengan pandangannya mengenai penyebab akhir (*final cause*), Aristoteles memang tidak memahami secara eksplisit mengenai prinsip tertinggi dari segala sesuatu yang dapat diasosialan sebagai Tuhan sebagaimana dalam konsep ajaran agama-agama yang dikenal hari ini. Akan tetapi, Aristoteles menerangkan perihal kebahagiaan, “meski bukan pemberian para dewa, melainkan dari keutamaan dan pembelajaran, kebahagiaan tetaplah salah satu hal yang paling ilahi. Karena apa yang merupakan hasil dan tujuan dari keutamaan adalah kebaikan utama, sesuatu yang ilahi sekaligus menyenangkan” (Copleston, 2020, p. 100). Tuhan dalam konsepsi Aristoteles dikenal dengan sebutan penggerak yang tidak bergerak (*unmoved mover*), dan ia bukan pencipta alam dari ketiadaan, alam senantiasa ada dan kekal, ia hanya sebagai prinsip penggerak dan perubahan, suatu objek hasrat dan cinta non-material yang diinginkan karena kesempurnaannya. Demikian, Tuhan dalam konsepsi Aristoteles adalah sebatas sebab efisien yang sekaligus sebab final, ia pasif, tidak mengetahui apapun mengenai urusan dunia dan tidak melakukan intervensi terhadapnya (Copleston, 2020).

3.3 Resiliensi terhadap FoMO dengan Keutamaan Moral

Aristoteles berpandangan bahwa segala entitas di alam semesta ini dari benda mati, tumbuhan, hewan dan manusia berproses secara siklis mengaktualisasikan potensinya masing-masing karena menghasrati Tuhan sebagai sebab final (*telos*) dan kesempurnaan sejati. Bertindak sesuai dengan keutamaan moral, seperti keberanian, kehormatan, kejujuran dan keadilan merupakan aktualisasi khas manusia dengan potensi akal yang ia miliki. Keutamaan-keutamaan moral tersebut semata-mata manusia capai untuk

tujuan akhir yaitu kebahagiaan, karena kebahagiaan dicapai demi tujuan itu sendiri, bukan untuk tujuan yang lain. Untuk dapat bertindak selaras dengan keutamaan moral, seseorang harus melatih pertimbangan rasioanya agar bertindak tepat sasaran, yaitu memilih jalan tengah di antara dua ekstrem. Misalnya, di antara sikap sembrono dan penakut, jalan tengahnya adalah sikap berani. Dengan kata lain, bagi Aristoteles, seseorang yang mampu bertindak sesuai dengan keutamaan moral, berarti ia telah berhasil mengaktualisasikan potensinya sebagai manusia yang berakal sekaligus memiliki tujuan dalam hidup.

Individu dapat mengembangkan dan membentuk kapasitas resiliensi dalam dirinya dengan pandangan etika telologi Aristoteles, khususnya untuk mengatasi *FoMO*, pertama-tama dengan menyadari bahwa potensi khas yang menjadikan manusia adalah manusia adalah akal. Tanpa akal, manusia tidak dapat lagi disebut sebagai manusia. Kemudian dengan akal yang ia miliki, manusia dituntut sepenuhnya bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, yaitu mengaktualisasikan potensinya untuk bertindak selaras dengan keutamaan moral dan tujuan akhirnya adalah mencapai kebahagiaan. Sehingga, merupakan suatu hal yang tidak beralasan jika seseorang sibuk mengkhawatirkan dan mencemaskan hal-hal lain di luar dirinya, misalnya mencemaskan potensi dan tujuan hidup orang lain, sebagaimana terjadi dalam gejala *FoMO*. Kekhawatiran dan kecemasan seseorang terhadap potensi dan tujuan hidup orang lain, yang menyebabkannya tidak mampu menyadari dan menetapkan tujuan hidupnya sendiri, hal ini sama artinya bahwa orang tersebut sedang menyangkal kodratnya sendiri sebagai makhluk yang berakal. Maka dalam hal ini, kapasitas resiliensi individu yang dimungkinkan oleh pandangan etika teleologi Aristoteles dalam menghadapi *FoMO* adalah individu tersebut sadar bahwa sebagai makhluk yang berakal, ia sepenuhnya bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri dan berusaha mengaktualisasikan potensi dan menetapkan tujuan dirinya sendiri, sehingga tidak ada kesempatan bagi dirinya untuk mengkhawatirkan potensi dan tujuan hidup orang lain.

IV. SIMPULAN

Kekhawatiran-keawatiran dan kecemasan-kecemasan yang seringkali dialami oleh para pengguna media sosial akibat ketakutan mereka akan tertinggal tren, informasi dan momen-momen kehidupan orang lain, sedangkan dirinya merasa tidak terlibat dan tidak mampu mengalami momen yang sama. Fenomena yang akrab disebut *FoMO* ini bisa diatasi, jika individu dapat menumbuhkan dan membentuk kapasitas resiliensi yang baik pada dirinya. Melalui etika teleologi Aristoteles, individu dapat membentuk kapasitas resiliensinya untuk mengatasi *FoMO*, ialah dengan menanamkan kesadaran bahwa sebagai makhluk rasional, manusia sepenuhnya bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dan satu-satu tujuan hidup mereka adalah mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya tersebut untuk bertindak selaras dengan keutamaan moral, semata-mata demi mencapai tujuan akhirnya yaitu kebahagiaan. Sehingga merupakan sesuatu yang tidak beralasan, jika seseorang mencemaskan hal-hal di luar dirinya, seperti mencemaskan momen dan tujuan hidup orang lain, sedangkan dirinya sendiri mengabaikan potensi dan tujuan hidup yang menjadi tanggung jawabnya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afek, A., Ben-Avraham, R., Davidov, A., Berezin Cohen, N., Ben Yehuda, A., Gilboa, Y., & Nahum, M. (2021). Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress. *Frontiers in Psychiatry, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.608588>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (Fomo) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Amir, M. T. (2021). *Resilensi Bagaimana Bangkit dari Kesulitan & Tumbuh dalam Tantangan*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Aristoteles. (2020). *Etika Nikomakea* (R. D. Astuti, trans.). Yogyakarta: BASABASI.
- Copleston, F. (2020). *Filsafat Aristoteles* (A. R. Yafi, trans.). Yogyakarta: BASABASI.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases, 9*(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Magnis-Suseno, F. (2009). *Menjadi Manusia. Belajar dari Aristoteles*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Maulidi, S. (2016). *Aristoteles: Inspirasi dan Pencerahan untuk Hidup Lebih Bermakna*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- McGinnis, P. (2020). *Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan* (A. C. Putri, trans.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Razali, G. (2023). *Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri, dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial*. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Humanika.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY, 1*(2), 96–105.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Umam, R. N. (2021). Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi diri di Masa Pandemi Covid-19. *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan, 4*(2), 148–164. <https://doi.org/10.20414/sangkep.v4i2.3558>