Mata Pena Bahasa: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia
ISSN Cetak : XXXX-XXXX ISSN Online : XXXX-XXXX
Volume 03 Nomor 03, September 2026

SIFAT RENDAH HATI SUBALI PENAKLUK KEANGKARAAN RAHWANA SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN EMOSI GEN Z

Zuyyina Ery Rohmayati[1], Sandy Bayu Kusuma[2]
[1] Universitas Negeri Surabaya, [2] Universitas Negeri Surabaya
[1]zuyyina.22037@mhs.unesa.ac.id, [2]sandy.22050@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Social media is one of the things that is very close to humans today, especially Generation Z. In social media, changes and the spread of issues occur very quickly. Pressure from social media can increase the level of depression in Generation Z. Some negative things from social media such as hate comments, fear of missing out, and prolonged use of social media can trigger an increase in depression in Generation Z. To minimize the emergence of negative emotions, especially from social media, we can limit the use of social media and we can also control our thoughts. This condition is the same as one of the events in the Lokapala fiber. The nature of Ravana's fertility is in line with the nature of today's Generation z called FoMO. In this article it is explained how to control emotions through Raden Subali's humble nature which is told in the Lokapala fiber. The article uses philological and psychological theories according to John Watson which focus more on external behavior and the environment than on a person's internal state. This research uses qualitative methods and data collection techniques used in the form of literature studies.
Keyword: *Humility, Gen-Z Emotions, Lokapala*

ABSTRAK

Sosial media merupakan salah satu hal yang sangat dekat dengan manusia di masa kini, terutama Generasi Z. Dalam sosial media, perubahan serta penyebaran isu terjadi dengan sangat cepat. Tekanan dari sosial media dapat meningkatkan tingkat depresi Generasi Z. Beberapa hal negatif dari sosial media seperti, hate comment, rasa FoMO (Fear of Missing Out), serta penggunaan sosial media yang berkepanjangan dapat memicu meningkatnya rasa depresi pada Generasi Z. Untuk meminimalisir munculnya emosi negatif terutama dari sosial media, kita dapat membatasi penggunaan sosial media serta kita juga dapat mengendalikan pikiran. Kondisi tersebut sama dengan salah satu peristiwa dalam serat Lokapala. Sifat keangkaraan Rahwana sejalan dengan sifat Generasi z masa kini yang disebut FoMO. Dalam artikel ini dijelaskan cara mengendalikan emosi melalui sifat rendah hati Raden Subali yang diceritakan dalam serat Lokapala. Artikel menggunakan teori filologi dan psikologi menurut John Watson yang lebih berfokus pada perilaku eksternal dan lingkungan dibandingkan keadaan internal seseorang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa studi literatur.
Kata kunci: Rendah hati, Emosi Gen-Z, Lokapala

A. Pendahuluan

Sosial media merupakan salah satu hal yang sangat dekat dengan manusia di masa kini, terutama Generasi Z. Generasi kelahiran 1996-2010 (Gen-Z) merupakan generasi yang menghabiskan banyak aktivitasnya dalam sosial media. Menurut Mcgraw hill dictionary sosial media adalah salah satu media yang dimanfaatkan oleh orang-orang dalam berinteraksi antar sesama, berbagi, serta bertukar informasi dalam sebuah jaringan atau komunitas virtual (Pradana, 2018). Beberapa contoh sosial media yang banyak digunakan Generasi Z seperti, instagram, whatsapp, tiktok, twitter, line, dsb. Bagi Generasi Z, penggunaan sosial media merupakan keharusan dalam setiap aktivitas sehari-hari. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari, segala keadaan yang terdapat dalam sosial media memberikan pengaruh yang sangat besar pada Generasi Z.

Dalam buku The ABC of Gen Z: Understanding the Next Generation (2019) oleh Ullah, menyatakan bahwa Generasi Z sangat peduli terhadap isu lingkungan yang meliputi perubahan iklim serta ancaman lingkungan lainnya. Dalam sosial media, perubahan serta penyebaran isu terjadi dengan sangat cepat. Tekanan dari sosial media dapat meningkatkan tingkat depresi Generasi Z. Beberapa hal negatif dari sosial media seperti, hate comment, rasa fomo (fear of missing out), serta penggunaan sosial media yang berkepanjangan dapat memicu meningkatnya rasa depresi pada Generasi Z. Menurut Twenge dalam buku iGen (2017), memberi laporan bahwa tingkat stress dan kecemasan Generasi Z lebih tinggi daripada generasi sebelumnya. Sehingga, Generasi Z perlu memahami dampak positif maupun negatif dari penggunaan sosial media agar dapat menjaga keseimbangan emosional.

Keseimbangan emosional dapat dicapai dengan manajemen, pengontrolan, serta pengendalian terhadap hal-hal yang negatif. Untuk meminimalisir munculnya emosi negatif terutama dari sosial media, kita dapat membatasi penggunaan sosial media. Kita juga dapat mengendalikan pikiran, karena baik buruk dampak suatu peristiwa tergantung pada setiap pemikiran masing-masing. Kondisi seperti ini sama halnya dengan salah satu peristiwa dalam serat Lokapala. Sifat keangkaraan Rahwana sejalan dengan sifat Generasi z masa kini yang disebut FoMO. Untuk mengatasi keangkaraan Rahwana, Prabu Subali menghadapinya dengan sifat rendah hati. Rendah hati merupakan sikap dimana seseorang tidak menunjukkan

rasa sombong atau angkuh. Sikap rendah hati seperti tidak sombong, tidak merendahkan orang lain, hidup apa adanya dianggap dapat mengendalikan emosi pada Generasi Z yang terkena depresi. Tidak mengikuti trend (FoMO) dan hidup apa adanya dapat meminimalisir munculnya rasa depresi. Karena depresi yang berkepanjangan dapat membuat seseorang hilang kendali dalam mengontrol emosinya.

Penelitian mengendalikan emosi negatif untuk meraih kebahagiaan dengan menerapkan stoisisme oleh Wijaya & Ediyono (2023) membahas tentang pengendalian emosi melalui aliran stoisisme. Penelitian pengaruh sosial media tiktok terhadap gaya hidup remaja oleh Khansa & Putri (2022) membahas tentang perkembangan teknologi yang semakin maju sehingga munculnya sosial media baru, termasuk TikTok. Penelitian gaya hidup rendah hati hamba Tuhan sebagai keteladanan pemimpin dalam gereja masa kini oleh Datu (2020) membahas tentang penerapan gaya hidup rendah hati sebagai pemimpin dalam gereja pada masa kini. Beberapa penelitian yang dilakukan mengenai pengendalian emosi serta sikap rendah hati, peneliti memiliki hal yang baru dalam penelitiannya yang sekarang yaitu dengan meneliti sikap rendah hati Subali penakluk keangkaraan Rahwana sebagai upaya pengendalian emosi Gen-Z sesuai dengan isi Serat Lokapala. Dengan itu peneliti menggunakan teori filologi dan psikologi.

Filologi merupakan “seni membaca secara perlahan”, keahlian filologi menghubungkan antara manusia dengan keluasan yang dibutuhkan dalam dunia akademis saat ini. Freud dalam buku Sekelumit Sejarah Psikoanalisis terjemahan Bertens (1986) mengatakan bahwa teori psikoanalisis klasik Sigmund Freud menganggap “ketidaksadaran” memiliki peran penting dalam memahami perilaku dan kepribadian manusia. Dalam artikelnya pada tahun (1913) Watson memberikan pandangan tentang psikologi yang ia kembangkan sebagai behaviorisme. Menurut seorang behavioris seperti Watson, psikologi ialah murni objektif dalam memprediksi serta memanipulasi tingkah laku. Berdasarkan behaviorisme, Watson lebih berfokus pada perilaku eksternal dan lingkungan dibandingkan keadaan internal seseorang. Dalam penelitian ini peneliti memilih teori psikologi John Watson karena sesuai dengan peristiwa yang ada dalam serat. Dalam Serat Lokapala sifat keangkaraan Rahwana dapat ditaklukan dengan sifat rendah hati Subali. Berdasarkan pernyataan tersebut perilaku eksternal dianggap dapat memengaruhi

sifat internal seseorang. Sehingga teori psikologi John Watson sangat cocok digunakan dalam penelitian ini.

Dari penjelasan diatas, dapat dirumuskan rumusan masalah yang pertama yaitu bagaimana sifat rendah hati Subali penakluk keangkaraan Rahwana dalam serat Lokapala. Yang kedua yaitu implementasi sifat rendah hati Subali sebagai upaya pengendalian emosi Generasi Z. Selaras dengan permasalahan yang akan dibahas, penelitian ini memiliki tujuan agar mengetahui bagaimana sikap rendah hati Subali sebagai upaya pengendalian emosi pada Generasi Z. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis untuk menjadi referensi serta wawasan bagi siapapun yang membacanya..

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Menurut Denzin & Lincoln (2011) menyatakan Pendidikan kualitatif adalah latar ilmiah yang digunakan untuk penelitian dan maksud dari penggunaan latar tersebut adalah untuk menafsirkan suatu fenomena yang terjadi dan melibatkan beberapa metode yang sudah ada. Erickson (1985) menyatakan bahwa penelitian kualitatif tersebut berusaha agar menemukan sesuatu untuk mengilustrasikan secara naratif sebuah kegiatan yang akan dilakukan dan juga dampak dari suatu tindakan yang akan dilakukan untuk kehidupan mereka. Menurut Kirk & Miller (1986) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah sebuah tradisi didalam ilmu pengetahuan sosial yang bergantung pada pengamatan manusia dari segi kawasanya atau dari segi peristilahanya.

Pada penelitian ini Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa studi literatur. Pada proses ini peneliti mengambil beberapa buku atau jurnal yang sesuai dengan topik penelitian. Lalu untuk Langkah selanjutnya ialah mengutip beberapa sumber dengan tujuan untuk menunjukan beberapa temuan penelitian, lalu mengeneralisasikan sumber-sumber tersebut agar mendapatkan seluruh informasi yang dibutuhkan, dan juga beberapa komponen yang terkait dengan pengendalian emosi generasi Z dan juga diterjemahkan agar dapat menghasilkan sebuah pandangan yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan.

Beberapa data yang telah berhasil dikumpulkan dan ditampilkan melalui studi literatur tersebut. Lalu dianalisis untuk Menyusun data yang telah diperoleh. Noeng (1998) mengutarakan pengertian analisis data menjadi “usaha menemukan dan

mengatur secara terstruktur catatan hasil dari studi literatur, wawancara, observasi yang digunakan untuk menambah pemahaman peneliti dari kasus yang diteliti dan juga menampilkannya sebagai ciptaan bagi orang lain (Rohayati dkk., 2024). Sementara itu untuk menambah pengetahuan tersebut analisis perlu diteruskan dengan upaya mencari arti. Lalu untuk tahap terakhir ialah menyimpulkan hasil tersebut dan melibatkan pengecekan ulang kelengkapan pernyataan dengan cara membandingkan dengan makna kiasan yang terdapat dalam gagasan dasar penelitian. Validitas merupakan melihat sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur sesuatu yang akan diukur. Pengujian validitas menggunakan teknik berupa validasi tujuanya untuk membagikan ilustrasi yang rinci tentang temuan penelitian. Uraian tersebut dapat secara efektif menyelidiki satu aspek dan menjabarkan bidang studi pengalaman seseorang. Pada prosedur penelitian reabilitas yang sudah dilakukan supaya peneliti dapat menata hasil dari penelitian tersebut secara tepat dan berhati-hati dalam mengecek kembali hasil dari transkrip agar tidak adanya kesalahan dalam penelitian. Lalu melihat kembali tidak adanya makna yang mengambang, dengan cara membandingkan data dengan pembahasan penelitian.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini tersaji dalam dua bentuk yaitu sifat rendah hati Subali untuk menaklukkan keangkaraan Rahwana, dan implementasi sifat rendah hati Subali sebagai upaya pengendalian emosi Gen-Z. Peran orang tua dalam sehari-hari juga dapat memengaruhi emosional setiap anaknya. Pada generasi Z pengaruh emosional paling banyak tercipta dari lingkungan sekitar dan media sosial. Remaja dengan rentan usia 14-25 tahun dinyatakan sebagai populasi paling banyak dalam penggunaan media sosial. Pengaruh penggunaan media sosial yang sangat sering membuat seseorang menginginkan kesempurnaan dalam hidupnya. Media sosial juga menyebabkan rasa ingin seseorang meningkat untuk mengikuti gaya hidup orang lain (FoMO) yang dianggapnya lebih keren. Emosi negatif yang tumbuh dari media sosial dapat muncul dalam diri seseorang ketika rasa keinginan tersebut tidak terpenuhi. Maka dari itu, setiap orang harus bisa mengendalikan emosi dengan menahan diri serta mengontrol hal-hal negatif dari media sosial dan lingkungan sekitar.

Bentuk Sifat Rendah Hati Subali Untuk Menaklukkan Keangkaraan Rahwana Dalam Serat Lokapala

Sifat rendah hati Subali terbagi dalam beberapa bentuk, antara lain: tidak mudah marah, tidak meledak-ledak, serta tidak memunculkan energi negatif bagi sekitarnya. Rendah hati dalam Bahasa Arab dikenal dengan Tawadhu'. Tawadhu diartikan dengan rendah terhadap sesuatu. Secara istilah, tawadhu ialah menampakkan kerendahan hati dan santun terhadap manusia, serta tidak melihat diri memiliki nilai lebih dibandingkan manusia lainnya (Laeli, 2022). Dalam Serat Lokapala digambarkan angkara Rahwana yang mana bisa ditaklukkan dengan sifat rendah hati Subali, seorang raden yang sangat kuat namun berwujud kera.

> *"Dukmiyarsa krodha Prabu Dasamuka/ dèn nira wrè Subali/ sêdyang luwihana/ lawan isining jagat/ nudingi asru dênyangling/ kagila-gila/ simonyatig kang pinrih// Dêné kudu lumuwih dhéwé néng jadat/ kaprawiraning jurit/ kêthèk angêlathak/ kumêthak dharutukkan/ tan wruh kanitdha nirêki/ hêh wrêh wrahanta/ bumi nata sun niki//"*
>
> "Ketika melihat kemarahan Dasamuka, Raden Subali lebih siap dalam melawan bumi seisinya, dia menunjuk dengan berkata 'kagila-gila' cahaya yang pamrih. Harus menjadi yang paling sakti di dunia, keberaniannya dalam perang dijuluki kera yang berisik bersuara berkeok-keok, tidak tau maksud dari ucapannya, maka jelaskanlah kepada ratu bumiku ini".

Kutipan diatas menceritakan Raden Subali yang begitu kuatnya, namun tidak seangkuh Rahwana. Rahwana mengaku bahwa dirinyalah orang paling sakti di bumi ini. Raden Subali heran melihat keangkuhan Rahwana. Raden Subali sudah jelas memiliki kekuatan lebih tinggi dari Rahwana, namun Raden Subali tetap rendah hati. Kerendah hatian Raden Subali tersebut membuat Rahwana murka, karena merasa disepelekan oleh Raden subali. Sehingga Rahwana menantang Raden Subali untuk berduel dengannya. Rahwana merupakan seorang raksasa berketurunan Dewa. Sifat angkuh dan angkara sangat melekat dalam diri Rahwana. Sifat angkara murka dalam diri Rahwana menjadikannya dijuluki Dasamuka. Dasamuka sendiri memiliki arti yaitu sepuluh muka atau sepuluh watak yang menggambarakan watak manusia. Sepuluh watak tersebut diataranya: akal budi, amarah, kebanggan, kecemburuan, kegembiraan, kesedihan, rasa takut, sifat mementingkan diri sendiri, hasrat, serta ambisi (Nurhidayat & Rasidin, 2019). Dalam

tokoh wayang, sepuluh wajah Rahwana digambarkan sebagai wujud sifat atau watak manusia. Penggambaran sifat manusia dalam tokoh wayang telah dijelaskan oleh Herawati pada jurnal Skripta, dituliskan bahwa wayang mengandung makna bayangan mengenai isi yang disampaikan melalui wayang berkaitan dengan kejadian dikehidupan Masyarakat (Herawati, 2020). Sehingga kejadian-kejadian dalam dunia pewayangan merupakan representasi dari sifat-sifat manusia di kehidupan nyata. Dalam dunia pewayangan, Rahwana merupakan representasi dari sifat negatif manusia.

> *"Subali asru sêsumbar/éh rêbutên ing aprang iya iki/ Subali ing rat dibyanung/ Lah pa yo Dasamuka/ ing ayuda mênèk cuwa kurang tutug/ wasisan sira nyambata/ Bathara panglêbur bumi//o/ Konên mrihing patining wang/ Untuk memusnahkan diyu ditya rasêksa myang rasêksi/ Para rasaksa dan raseksi sajagad kêrigên gupuh/ papagna wukuring prang/ Dasamuka miyarsa maras tyasipun/ nanging wirang ngoncatana/ nêmah matiyéng ajurit //"*
>
> "Subali dengan seru bersumbar, 'eh inilah perebutan dalam perang yang sebenarnya, Subali lebih sakti sejagad raya, iya apa tidak Dasamuka? di medan perang tidak bisa menandingiku, mengadulah kamu kepada, Dewa penghancur bumi. Untuk memusnahkan, para rasaksa dan raseksi, yang ada di dunia ini agar ketakutan, hadapilah sang pemenang perang ini, Dasamuka takut mendengarnya, dengan malu Dasamuka kembali maju, menerjang kekalahannya".

Kutipan diatas menceritakan ketika begitu saktinya sang Subali. Bahkan Dasamuka yang terkenal sangat sakti dibuat tidak berkutik olehnya. Sifat Dasamuka yang sebelumnya sangat angkuh kini dibuat malu oleh Subali. Subali yang pada awalnya rendah hati, kini menjadi besar mulut. Namun sifat Subali tersebut bukan sebenarnya. Ia hanya berkata demikian untuk memberi pelajaran terhadap Dasamuka. Kemudian sang Dasamuka kembali maju menghadapi Subali dengan rasa takut dan malu. Namun apalah daya sang Dasamuka, kembali maju untuk kekalahnya yang begitu telak. Di atas langit masih ada langit. Begitulah kira-kira peribahasa yang pantas kita dapatkan dari kutipan di atas. Memang kesaktian Dasamuka seakan-akan tidak ada tandingnya. Namun apalah daya saat sang Dasamuka bertemu Subali yang ilmu dan kesaktianya jauh di atas Dasamuka. Dalam pedalangan Subali memiliki keturunan yang memilik darah putih. Darah putih

yang dimiliki seorang tokoh pewayangan menjadi simbol kesucian. Tokoh selain Subali yang memiliki darah putiih yaitu putra sulung Prabu Pandu yaitu Puntadewa dengan simbol Darma. Pada beberapa cerita, terbukti Subali juga merupakan seorang Resi. Artinya selain berdarah putih sebagai simbol kesucian, Subali juga seorang resi yang membuat dia adalah tokoh yang benar-benar suci. Dengan demikian setiap perbuatan, ucapan, dan pikiranya akan selalu berpegang teguh kepada kebijakan dan kebenaran.

> *"Ing nguculkên Rawana ngabêkti/ gya tinarik astané binêkta/ gya tinarik astané binêkta/ satata jajar linggiyé/ ubali karsanipun/ pan ing ngambil kadang sayêkti/ wus matêng jangjinira/ pamitrane tuhu/ bumi nata ing Ngalengka/ lan Subali sabiyantu nunggal budi/ jangji sabaya Pêjah//"*
>
> "Memberikan kesempatan (Dasammuka) untuk mengabdi, segera menyembah dengan kedua tangannya, duduk sejajar dengan keinginan Subali, untuk mengangkat (Dasamuka) sebagai saudara, sudah matang janjinya untuk benar-benar berhubungan baik di Kerajaan ngalengka, dan Subali membantu satu pemikiran serta tujuan, janji bersama sampai mati."

Kutipan tersebut menceritakan Subali dan Rahwana yang berduel dengan mengeluarkan kekuatan masing-masing. Rahwana mengeluarkan segala kesaktiannya, namun tidak pernah bisa membunuh Subali. Kemudian Rahwana dengan rasa malu mengaku kalah melawan Subali. Rahwana mengakui bahwa Subali merupakan seorang yang sangat kuat, tetapi tidak sesombong dirinya. Melihat kerendah hatian Subali, Rahwana luluh dan meminta Raden Subali untuk menjadi gurunya. Dari cerita tersebut menjelaskan bahwa sifat rendah hati dapat meluluhkan sifat angkara. Dalam kehidupan masyarakat Jawa banyak nilai-nilai filosofis yang dapat menuntun kita untuk menjadi pribadi yang baik. Seperti filosofi "*Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti*" yang berarti segala sifat keras hati, angkara, dapat dikalah kan dengan sikap sabar, rendah hati, dan lembut hati. Hal ini cocok dengan karakter Rahwana yang digambarkan sebagai sifat angkara murka yang ditaklukkan dengan karakter Subali sebagai pemilik sifat rendah hati. Dalam menghadapi Rahwana yang tamak, keras hati, Subali sebisa mungkin memilih untuk mengalah. Mengalah bukan berarti menunjukkan bahwa ia lemah atau tidak bisa apa-apa. Namun, Subali ingin menghindari percekcokan dengan

Rahwana. Dalam kehidupan nyata, masyarakat Jawa percaya bahwa segala sifat keras hati dapat ditaklukkan dengan hati yang lembut.

Implementasi Sifat Rendah Hati Subali Sebagai Upaya Pengendalian Emosi Generasi Z

Pengendalian emosi dapat dilakukan melalui pengontrolan pikiran dan lingkungan sekitar. Peristiwa-peristiwa yang terjadi disekitar memberikan pengaruh pada emosi seseorang. Peristiwa baik mengantarkan seseorang pada perasaan senang dan bahagia. Namun sebaliknya, peristiwa buruk mengantarkan seseorang pada perasaan sedih. Perasaan tersebut yang dimaksud dengan emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merupakan emosi yang membuat seseorang merasakan senang, tenang, nyaman, dan sebagainya. Sedangkan emosi negatif merupakan emosi yang membuat seseorang merasakan sedih, gelisah, khawatir, stress, dan sebagainya. Pada generasi Z tidak sedikit yang mengalami emosi-emosi negatif. Emosi negatif tersebut timbul karena adanya suatu hal yang belum dicapai atau belum tentu dapat tercapai. Emosi negatif yang sering muncul pada gen-Z adalah perasaan stress dan khawatir. Stress serta kekhawatiran yang dialami seseorang dapat menguras tenaga, waktu, dan pikiran. Maka dari itu, sebisa mungkin kita mengontrol munculnya emosi negatif.

Pemicu emosi negatif pada generasi Z, salah satunya disebabkan dari pengaruh media sosial. Era generasi Z dianggap sebagai generasi pertama yang memiliki akses luas terhadap teknologi dalam bentuk mobile phone serta permainan teknologi interaktif. Generasi Z merepresentasikan dirinya dalam komunikasi, bekerja sama, dan berbagi secara virtual melalui media sosial. Generasi Z banyak yang menggunakan internet serta menjadikan media sosial sebagai alat utama dalam berkomunikasi hingga menelusuri berbagai informasi tanpa pembatasan apapun. Remaja dengan rentang usia 14-22 tahun merupakan populasi no. 2 terbanyak sebagai pengguna media social dengan persentase pada laki-laki sebesar 14,8% dan pada perempuan sebesar 16,1% (Ariandi dkk., 2023). Penggunaan media sosial antara laki-laki dengan perempuan terdapat sedikit perbedaan. Perempuan cenderung menggunakan media sosial sebagai tolak ukur tingkatan harga diri. Kebanyakan dari perempuan sering membandingkan dirinya dengan orang lain dalam hal pencapaian, kecantikan, dan kesuksesan. Dimana jika

hal tersebut dianggap telah melampaui dirinya, maka akan timbul rasa tidak percaya diri yang bisa menyebabkan penurunan harga diri.

Emosi negatif dari media sosial yang paling banyak dialami oleh generasi Z adalah rasa cemas, stress, dan depresi. Pengaruh dari penggunaan media sosial yang berlebihan memicu perasaan Fear of Missing Out (FoMO). FoMO merupakan perasaan khawatir yang muncul pada diri seseorang, Dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan aktivitas orang lain melalui media social (Przybylski dkk., 2013). Fakta bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berakibat pada munculnya perasaan FoMO. Seseorang mengalami perasaan FoMO karena tidak terpenuhinya ekspetasi seseorang terhadap apa yang dianggapkannya lebih keren. Munculnya perasaan FoMO kebanyakan disebabkan dari faktor lingkungan sekitar, gaya hidup orang lain, serta kebahagiaan orang lain. Namun, tak jarang juga perasaan tersebut datang karena faktor pikiran sendiri yang menginginkan kesempurnaan terhadap dirinya. Selain muncul perasaan FoMO, pengaruh lain dari media sosial yaitu adanya hate comment. Sebagian orang menyalahgunakan penggunaan mdia sosial, seperti mengunggah hal yang kurang etis, berkomentar kasar, mempermalukan orang lain, dan sebagainya. Media sosial dapat memberikan pengaruh negatif bagi pengguna yang kurang mampu memanfaatkannya dengan baik, sehingga menimbulkan rendahnya etika dan moral pengguna media sosial.

Dalam serat Lokapala, keangkaraan Rahwana dapat ditaklukkan dengan kerendah hatian Raden Subali. Rahwana memiliki sifat yang sangat angkuh. Namun setelah mengetahui kesaktian Raden Subali, Rahwana tunduk dan malu. Raden Subali tetap menerima Rahwana sebagai muridnya, meskipun dirinya telah dihina oleh Rahwana. Raden Subali sangatlah hebat, namun dirinya tidak pernah menyombongkan kehebatannya. Watak yang dimiliki Subali sesuai dengan filosofi Jawa yang berbunyi "*Aja kuminter mundak keblinger, aja cidra mundak cilaka*". Filosofi tersebut bermakna jangan sampai merasa paling hebat agar tidak hilang arah serta jangan pernah curang agar tidak celaka. Maksudnya adalah jadilah pribadi yang rendah hati, jangan suka menggurui, dan menganggap orang lain tidak bisa apa-apa. Dalam media sosial, hindarilah melakukan hate comment pada seseorang. Karena Tindakan tersebut dapat memicu munculnya emosi negatif pada diri seseorang.

Terkait dengan emosi-emosi negatif yang muncul dari kesalahan penggunaan media sosial, terdapat solusi untuk meminimalisir munculnya emosi tersebut. Perasaan FoMO dan hate comment mirip dengan sifat angkara Rahwana dalam serat Lokapala. Dalam serat Lokapala diceritakan bahwa Rahwana memiliki sifat yang tamak, dimana hal tersebut sama dengan perasaan FoMO yang tidak pernah merasa puas terhadap dirinya. Emosi negatif tersebut yang sering terjadi pada generasi Z dapat diatasi dengan menumbuhkan sifat rendah hati. Dalam Al-Qur'an surah Al-Furqon ayat 63-64 mengandung 3 aspek dalam pembentukan karakter rendah hati, diantaranya: pembiasaan sikap baik, menghindari perilaku tercela, serta taat kepada Allah SWT (Fauziah & Mahpudz, 2022). Peran orang-orang disekitar juga dapat membantu dalam menumbuhkan sifat rendah hati, terutama orang terdekat. Pengawasan orang tua menjadi salah satu strategi dalam menentukan bagaimana membentuk kepribadian anak. Sedari kecil, orang tua semestinya harus memberikan edukasi terkait dengan media sosial yang kian hari semakin berkembang. Orang tua juga harus memberikan batasan dalam penggunaan media sosial.

D. Kesimpulan

Dalam serat Lokapala, Subali merupakan seorang raden yang sangat kuat namun berwujud kera. Besar kekuatan yang dimiliki oleh Raden Subali tetap tidak menjadikannya sombong. Berbeda dengan Rahwana yang merasa dirinya paling hebat dan tidak dapat ditandingi oleh siapapun. Sifat rendah hati Raden Subali digambarkan dengan tidak mudah marah, tidak meledak-ledak, serta tidak memunculkan energi negatif bagi sekitarnya. Kerendah hatian Raden Subali membuat Rahwana luluh serta menjadikannya sebagai guru. Berdasarkan cerita tersebut menjelaskan bahwa sifat rendah hati dapat meluluhkan sifat angkara. Dalam kehidupan nyata, masyarakat Jawa percaya bahwa segala sifat keras hati dapat ditaklukkan dengan hati yang lembut. Sifat rendah hati juga dapat meminimalisir munculnya emosi-emosi negatif. Terkait dengan maraknya FoMO dan hate comment yang dialami oleh generasi Z. Sifat rendah hati dapat diterapkan dalam kehidupan untuk mengurangi tumbuhnya rasa stress hingga depresi. Sifat rendah hati dapat dibentuk melalui diri sendiri serta pengaruh orang-orang sekitar. Lingkungan sekitar juga memiliki peran untuk menumbuhkan emosi positif maupun

emosi negatif. Maka dari itu, seseorang harus mengontrol serta membatasi lingkungan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ariandi, M. A., Mubarak, M. Z., & Fahlvi, F. (2023). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Mentalitas Gen Z di Masa Work From Home Provinsi Aceh*.

Bertens, K. (1986). *Sekelumit Sejarah Psikoanalisis*. Gramedia.

Denzin, K. M., & Lincoln, S. Y. (2011). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Sage Publications.

Erickson, F. (1985). *Qualitative Methods in Research on Teaching*. Institute for Research on Teaching.

Fauziah, H., & Mahpudz, S. (2022). Pembentukan Karakter Rendah Hati Peserta Didik Dalam Al-Qur'an Surah Al-Furqan 63-64 Kajian Ilmu Pendidikan Islam. *Masagi*, *1*(1), 122–129. https://doi.org/10.37968/masagi.v1i1.226

Herawati, T. R. (2020). ANALISIS NILAI KARAKTER DALAM WAYANG KULIT DENGAN LAKON PUSPITO MANIK SEBAGAI SUMBER BELAJAR SASTRA SISWA SMP. *Jurnal Skripta*, *5*(1). https://doi.org/10.31316/skripta.v5i1.1220

Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). PENGARUH SOSIAL MEDIA TIKTOK TERHADAP GAYA HIDUP REMAJA. *EKSPRESI DAN PERSEPSI : JURNAL ILMU KOMUNIKASI*, *5*(1), 133–141. https://doi.org/10.33822/jep.v5i1.3939

Kirk, J., & Miller, M. L. (1986). *Reliability and Validity in Qualitative Research*. Sage Publications.

Laeli, I. N. (2022). Aplikasi, Dampak dan Universalitas Sikap Tawadhu'. *Islamadina : Jurnal Pemikiran Islam*, *23*(1), 33. https://doi.org/10.30595/islamadina.v23i1.11955

Noeng, M. (1998). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rake, Sarasin.

Nurhidayat, & Rasidin, D. (2019). *DRAMATARI RAHWAYANA TAFSIR DUALISTIK KEBAIKAN DAN KEBURUKAN*.

Pradana, A. P. (2018). *THE ROLE OF SOCIAL MEDIA TOWARD STUDENTS BEHAVIORAL CHANGES*.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Volume 29*.

Rohayati, E., Wasilah, W., & Rahmadewi, S. (2024). Pembelajaran Shorof menggunakan Buku Al-Maqsud dengan Metode Istiqraiyyah. *Tapis : Jurnal Penelitian Ilmiah*, *8*(1), 49. https://doi.org/10.32332/tapis.v8i1.8406

Twenge, J. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for adulthood*. Buku Atria.

Ullah, Q. (2019). *The ABC of Gen Z: Understanding the Next Generation*.

Watson, J. B. (1913). *Psychology as the behaviorist views it. Psychological review*.

Wijaya, F., & Ediyono, S. (2023). *Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisisme*.