

**DINAMIKA FOMO SPIRITUAL: ANALISIS PERILAKU
PERFORMATIF DAN KEPUASAN RELIGIUS JEMAAH
GEN Z PADA NGAJI FILSAFAT**



Oleh:

MAULIDIA DHURYATI PIALA BORA

24205021009

TESIS

**Diajukan Kepada Program Magister (S2) Studi Agama-agama
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Agama (M.Ag.)**

YOGYAKARTA

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Telp. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-899/Un.02/DU/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul :DINAMIKA FOMO SPIRITUAL: ANALISIS PERILAKU PERFORMATIF DAN
KEPUASAN RELIGIUS JEMAAH GEN Z PADA NGAJI FILSAFAT

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MAULIDIA DHURYATI PIALA BORA, S.Ag.
Nomor Induk Mahasiswa : 24205021009
Telah diujikan pada : Kamis, 04 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketun Sidang
Prof. Dr. Ustadh Hamsah, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6a26164e22bc9



Penguji I
Dr. Munawar Ahmad, S.S. M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a2626aa199fa



Penguji II
Prof. H. Ahmad Muttaqin, S.Ag., M.Ag.,
M.A., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 6a279ee7ca94d



Yogyakarta, 04 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Prof. Dr. H. Robby Habiba Abroor, S.Ag., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6a27b30081a9

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulidia Dhuryati Piala Bora, S. Ag
NIM : 24205021009
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jenjang : Magister
Program : Studi Agama-Agama
Konsentrasi : Resolusi Konflik

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Naskah tesis ini bebas dari plagiarisme. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri atau terdapat unsur plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Saya yang menyatakan,



Maulidia Dhuryati Piala Bora, S.Ag

NIM: 24205021009

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulidia Dhuryati Piala Bora, S. Ag

NIM : 24205021009

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Jenjang : Magister

Program : Studi Agama-Agama

Konsentrasi : Resolusi Konflik

Menyatakan bahwa naskah tesis yang berjudul "Dinamika FOMO Spiritual: Analisis Perilaku Performatif Dan Kepuasan Religius Jemaah Gen Z Pada Ngaji Filsafat" secara keseluruhan merupakan hasil penelitian dan karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu yang berasal dari karya orang lain telah dicantumkan sumbernya sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri atau terdapat pelanggaran akademik di dalamnya, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Saya yang menyatakan,



Maulidia Dhuryati Piala Bora, S.Ag

NIM: 24205021009

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Ketua Program Studi Magister Studi
Agama-agama, Fakultas Ushuluddin
dan Pemikiran Islam, UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **"Dinamika FOMO Spiritual: Analisis Perilaku Performatif Dan Kepuasan Religius Jemaah Gen Z Pada Ngaji Filsafat"**

yang ditulis oleh:

Nama : Maulidia Dhuryati Piala Bora, S. Ag
NIM : 24205021009
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jenjang : Magister
Program : Studi Agama-Agama
Konsentrasi : Resolusi Konflik

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Agama.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Pembimbing,



Prof. Dr. Ustad Hamsah, S.Ag.,
M.Ag.

NIP : 19741106 200003 1 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Menundukkan amarah adalah keberanian, mengekang keinginan adalah kekuatan, dan mengalahkan diri sendiri adalah kemuliaan.”

(Fahrudin Faiz)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri.”

(Hindia)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini membahas FOMO spiritual dan kepuasan religius jemaah Generasi Z pada kajian Ngaji Filsafat di Masjid Jenderal Sudirman Yogyakarta. Ngaji Filsafat merupakan ruang kajian keagamaan berbasis intelektual yang mempertemukan filsafat, nilai keislaman, dan refleksi kehidupan sehari-hari. Kedekatan Generasi Z dengan media sosial membuat pengalaman mengikuti kajian tidak hanya berlangsung di ruang masjid, tetapi bergerak ke ruang sosial digital melalui unggahan foto, kutipan filsafat, dokumentasi kajian, dan respons audiens. Dalam situasi tersebut, FOMO spiritual terbentuk sebagai dorongan untuk tetap terlibat dalam aktivitas keagamaan karena adanya rasa takut tertinggal dari pengalaman keagamaan, percakapan kajian, dan keterhubungan sosial yang berkembang dalam komunitas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dokumentasi terhadap pengalaman keberagamaan jemaah Generasi Z dalam mengikuti Ngaji Filsafat. Dokumentasi digital digunakan sebagai data pendukung untuk membaca respons audiens terhadap unggahan informan mengenai Ngaji Filsafat. Dokumentasi digital digunakan sebagai data pendukung untuk membaca respons audiens terhadap unggahan informan mengenai Ngaji Filsafat. Penelitian ini menggunakan *Self-Determination Theory* untuk membaca perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius melalui pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO spiritual terbentuk melalui rasa penasaran, rasa takut tertinggal dari tema kajian, keinginan tetap terhubung dengan percakapan teman, serta dorongan untuk memiliki jejak keterlibatan di media sosial. FOMO spiritual tidak selalu berhenti sebagai kecemasan, karena dalam pengalaman jemaah, dorongan tersebut dapat bergerak

menjadi kepuasan religius. *Autonomy* tampak ketika jemaah mulai mengikuti kajian sebagai pilihan sadar yang bermakna bagi dirinya. *Competence* tampak ketika jemaah merasa mampu memahami materi kajian dan memperoleh cara pandang baru. *Relatedness* tampak ketika jemaah merasa terhubung dengan komunitas, teman, dan respons audiens digital. Kepuasan religius terbentuk melalui pemahaman baru, ketenangan batin, bahan renungan, serta keterhubungan sosial yang dirasakan jemaah setelah mengikuti Ngaji Filsafat.

Kata Kunci: *FOMO Spiritual, Generasi Z, Ngaji Filsafat, Self-Determination Theory, Kepuasan Religius.*



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan *Alhamdulillahirabbil'alamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah, dan kekuatan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Dinamika FOMO Spiritual: Analisis Perilaku Performatif dan Kepuasan Religius Jemaah Gen Z Pada Ngaji Filsafat.” Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sosok teladan utama dalam kehidupan, yang telah membawa umat manusia dari jalan kegelapan menuju cahaya ilmu, akhlak, dan peradaban.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Magister Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak mungkin selesai tanpa bantuan, doa, arahan, dan dukungan dari banyak pihak.

Penulis menyadari bahwa proses penelitian ini tidak selalu berjalan mudah. Ada banyak tahapan yang harus dilalui, mulai dari penyusunan gagasan, pengumpulan data, wawancara, dokumentasi, penulisan, hingga revisi. Dalam setiap proses tersebut, banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh

karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas akademik bagi penulis untuk menempuh pendidikan di kampus ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan dukungan kelembagaan dalam proses pendidikan dan penyelesaian studi penulis.
3. Ibu Dr. Dian Nur Anna, S.Ag., M.A., selaku Ketua Program Studi Magister Studi Agama-Agama dan Ibu Dr. Siti Khadijah Nurul Auala, M.Ag., selaku Sekretaris Program Studi Magister Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan arahan akademik dan pelayanan terbaik bagi mahasiswa selama masa studi.
4. Bapak Prof. Dr. Ustadi Hamsah, S.Ag., M.Ag., selaku dosen pembimbing tesis, yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, kritik, dan bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan tesis ini. Setiap koreksi dan saran yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperbaiki arah penelitian, memperkuat analisis, serta menyusun tesis ini dengan lebih baik.

5. Seluruh staf akademik Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan bantuan administrasi selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Magister Agama-agama.
6. Untuk Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah menjadi ruang bagi penulis untuk belajar, bertumbuh, dan memperluas cara pandang dalam memahami ilmu, agama, dan kehidupan sosial.
7. Kepada keluarga besar penulis, terutama kedua orang tua tercinta, Bapak Safardy Bora dan Ibu Titin Priyanik, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan kekuatan dalam setiap langkah. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis hingga mampu sampai pada tahap ini.
8. Kepada kakak tercinta, Melia Azedarah Bora, S.Sos., M.M., serta kedua adik tersayang, Muhammad Rio Tongang Bora dan Muti'ah Ayra Bora, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan tesis ini.
9. Kepada teman-teman penulis, Ika Fatmawati, S.Sos., Zerin Amalina, S.Ag., Gita Lupiana, S.Ag., serta teman-teman seperjuangan Magister Studi Agama-Agama, terima kasih atas kebersamaan, diskusi, bantuan, dan semangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan tesis ini.

10. Kepada Elma Kamila, S.Ag., Alfina Yuliana, S.Ag., Tiara Maharani, S.Ag., dan Siti Bidayatu Nailisyifak, S.Ag., terima kasih telah menjadi teman lama yang tetap hadir dengan doa, perhatian, dan dukungan yang tulus selama proses ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Achmad Fahmi, S.H., yang turut memberikan semangat dan dukungan dengan cara yang sederhana, tetapi berarti bagi penulis.
11. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam bentuk doa, dukungan, informasi, maupun semangat selama proses penyusunan tesis ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.
12. Terakhir kepada penulis, terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih melangkah meski banyak lelah, ragu, dan air mata yang tidak selalu terlihat. Terima kasih sudah percaya bahwa proses ini layak diperjuangkan sampai selesai. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa saya mampu melewati hal-hal sulit dengan sabar, doa, dan keyakinan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini memiliki kekurangan dan keterbatasan, serta belum mencapai kesempurnaan yang ideal. Dengan segala kerendahan hati, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, khususnya para pembaca, demi penyempurnaan karya ini di masa

mendatang. Atas setiap masukan yang diberikan, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus.

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Penulis



Maulidia Dhuryati Piala Bora, S. Ag.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat, rahmat, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, teladan terbaik bagi umat manusia. Dengan segenap hati, ketulusan, dan rasa syukur, tesis ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang, Bapak Safardy Bora dan Ibu Titin Priyanik, yang tiada henti memberikan kasih sayang, doa, motivasi, dan cinta kepada penulis. Bapak dan Ibu adalah sosok hebat yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah. Terima kasih atas doa, dukungan, kesabaran, dan pengorbanan yang tidak pernah habis dalam mendampingi penulis hingga sampai pada tahap ini. Berkat doa, cinta, dan kepercayaan Bapak dan Ibu, penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Tesis ini menjadi persembahan kecil sebagai bentuk terima kasih dan rasa hormat penulis kepada Bapak dan Ibu. Ucapan terima kasih juga penulis persembahkan kepada kakak tercinta, Melia Azedarah Bora, S.Sos., M.M., yang selalu memberikan dukungan, doa, perhatian, dan semangat selama proses penyusunan tesis ini. Terima kasih telah menjadi kakak yang menguatkan, memberi motivasi, dan selalu hadir dengan kasih sayang yang berarti bagi penulis. Tesis ini juga penulis persembahkan kepada kedua adik tersayang, Muhammad Rio Tongang Bora dan Muti'ah Ayra Bora, yang selalu menjadi bagian dari semangat penulis. Terima kasih atas doa, dukungan,

dan kebahagiaan kecil yang diberikan di tengah proses penyusunan tesis ini. Kehadiran kalian menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus berusaha dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bukti kecil dari perjuangan, doa, dan kasih sayang keluarga yang selalu kebersamai penulis dalam setiap proses kehidupan.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xiv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
D. Kajian Pustaka	11
E. Kerangka Teori.....	20
F. Metode Penelitian	30
G. Sistematika Pembahasan.....	35

BAB II GAMBARAN UMUM NGAJI FILSAFAT DAN JEMAAH GENERASI Z.....37

- A. Sejarah dan Perkembangan Ngaji Filsafat 38
- B. Karakteristik dan Ragam Tema Kajian Ngaji Filsafat 43
- C. Ngaji Filsafat sebagai Ruang Reflektif Keberagamaan 48
- D. Jemaah Generasi Z dalam Ngaji Filsafat..... 51
- E. Ngaji Filsafat di Ruang Digital 56

BAB III FOMO SPIRITUAL DALAM PENGALAMAN KEBERAGAMAAN JEMAAH GENERASI Z..... 61

- A. Dorongan Mengikuti Kajian 62
- B. Rasa Takut Tertinggal dalam Mengikuti Kajian 68
- C. Respons Digital terhadap Pengalaman Kajian..... 75
- D. Pengalaman Religius Setelah Mengikuti Kajian 84

BAB IV PERUBAHAN FOMO SPIRITUAL MENJADI KEPUASAN RELIGIUS 94

- A. Otonomi Jemaah dalam Mengikuti Kajian 95
- B. Pemahaman Jemaah terhadap Materi Kajian..... 101
- C. Keterhubungan Jemaah dengan Komunitas..... 107
- D. Terbentuknya Kepuasan Religius Jemaah 114

BAB V PENUTUP 122

A. Kesimpulan	122
B. Saran	126
DAFTAR PUSTAKA.....	130
CURRICULUM VITAE	136



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan keagamaan masyarakat modern menunjukkan perubahan yang dinamis seiring dengan perkembangan teknologi digital. Ruang spiritualitas tidak lagi hanya terbatas pada ruang lingkup tempat ibadah dan majelis tradisional, tetapi juga semakin meluas ke ranah virtual dan berbagai platform digital. Hal ini memungkinkan individu menampilkan identitas keagamaannya secara publik. Kegiatan keagamaan seperti membagikan kutipan ayat, mengikuti kajian, hingga berpartisipasi dalam kampanye keagamaan secara daring, kini menjadi cara bagi seseorang untuk menegaskan eksistensi diri. Fenomena ini menekankan bahwa digitalisasi menciptakan bentuk baru pada keberagaman yang menggabungkan ekspresi spiritual dengan kebutuhan sosial masyarakat modern.¹

Dalam situasi kehidupan sosial yang semakin dipengaruhi oleh perkembangan digital, muncul fenomena psikologis yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas, khawatir, atau takut tertinggal dari pengalaman dan kegiatan yang sedang dilakukan orang

¹ Sarinawati, "Religiusitas Di Era Digital Transformasi Praktik Keagamaan Di Kalangan Generasi Z," *Journal of Religious and Social Scientific*, vol. 1, no. 1 2023, 15–16.

lain. FOMO muncul karena kebutuhan dasar manusia untuk merasa diterima, terhubung, dan diakui oleh lingkungan sosialnya. Dalam kehidupan sehari-hari, FOMO sering terlihat melalui keinginan seseorang untuk terus-menerus memeriksa media sosial, mengikuti tren yang berkembang, atau merasa tidak nyaman jika tidak ikut serta dalam kegiatan sosial. Dalam konteks keberagamaan, FOMO tidak hanya memengaruhi kegiatan sosial, tetapi juga cara seseorang menjalani praktik keagamaan dan memperoleh kepuasan spiritual.²

Perkembangan lebih lanjut menunjukkan bahwa FOMO juga merambah ke ranah spiritual dan religius yang dikenal dengan istilah FOMO spiritual. FOMO spiritual merupakan dorongan psikologis seseorang untuk ikut serta dalam kegiatan keagamaan, ritual, atau komunitas spiritual bukan karena kebutuhan batin yang tulus, tetapi karena keinginan agar tidak tertinggal dari pengalaman keagamaan yang dilakukan orang lain. Seseorang yang mengalami FOMO spiritual cenderung menjadikan praktik keagamaan sebagai sarana untuk mendapatkan pengakuan sosial dan mempertahankan citra religius di ruang publik. Dampaknya, praktik keagamaan berpotensi berubah menjadi ajang

² Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of *Fear of Missing Out*," *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4 2013, 1841-1848.

kompetisi simbolik yang menekankan tampilan luar daripada penghayatan batin.³

Generasi Z menjadi kelompok masyarakat yang paling mudah terpengaruh oleh fenomena ini. Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh dalam lingkup digital yang cepat, interaktif, dan terhubung. Generasi ini dikenal sebagai kelompok yang sangat dekat dengan teknologi, berpikir visual, serta menilai eksistensi diri dengan kegiatan di media sosial. Bagi generasi ini, batas antara kehidupan nyata dan dunia maya semakin kabur. Generasi ini membangun identitas diri, termasuk identitas keagamaan, dengan interaksi daring. Karena aktivitas keagamaan menjadi bagian dari budaya media sosial, muncul dorongan kuat bagi generasi ini agar diakui secara sosial dengan terlihat aktif, saleh, dan terlibat dalam komunitas religius digital.⁴

Media sosial semakin memperkuat tindakan performatif ini dengan budaya validasi dan popularitas. Beberapa platform seperti Instagram, YouTube, dan TikTok memberikan ruang bagi pengguna untuk memperoleh perhatian publik melalui *likes*, *followers*, dan komentar

³ Sabiqotul Husna, "Peran *Fear of Missing Out* (FOMO) Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Artikulasi Identitas Keislaman Pada Kalangan Millennial Muslim Yang Mengikuti Tren Hijrah Di Instagram," *Jurnal Psikologi Sosial*, vol. 21, no. 1 2023, 3-4.

⁴ Miftahul Jannah and others, "Media Sosial Dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z Meta-Analisis," *AN-NUR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, vol. 1, no. 1 2025, 21.

positif. Hal ini mengakibatkan praktik keagamaan di media sosial sering kali diarahkan untuk memperoleh pengakuan sosial. Fenomena ini mendorong timbulnya logika kesalehan digital, yaitu ketika tingkat keimanan seseorang seolah-olah diukur dari seberapa besar pengaruhnya di ruang virtual.⁵ Pada awalnya, budaya digital hanya menjadi sarana komunikasi, namun kini berkembang menjadi arena dalam pembentukan citra religius dan persaingan simbolik antar pengguna.

Walaupun demikian, realitas keberagamaan digital tidak serta merta dapat dikategorikan sebagai fenomena yang sepenuhnya negatif. Dalam realitas yang lebih luas, ranah digital justru bertransformasi menjadi sarana baru untuk memperdalam nilai-nilai spiritual, seperti yang terjadi pada kajian Ngaji Filsafat, sebuah forum kajian keagamaan yang dipimpin oleh Fahrudin Faiz di Masjid Jenderal Sudirman, Yogyakarta. Ngaji Filsafat merupakan kajian filsafat Islam yang membahas nilai-nilai keislaman secara rasional, kontekstual, dan terbuka terhadap dialog antar ilmu. Kajian ini diminati oleh kalangan muda karena menghadirkan cara pandang baru dalam memahami keberagamaan. Praktik keagamaan tidak hanya dipahami sebagai ritual, tetapi juga

⁵ Sarinawati, "Religiusitas Di Era Digital Transformasi Praktik Keagamaan Di Kalangan Generasi Z" 20-22.

sebagai proses pengembangan kesadaran intelektual dan moral.⁶

Fahrudin Faiz dikenal sebagai seorang akademisi yang berusaha menyatukan antara akal budi dan keimanan dalam kehidupan beragama. Melalui ceramah dan diskusi yang disiarkan di platform YouTube, beliau mengajarkan pentingnya memahami ajaran dengan cara yang kritis dan pendekatan filosofis. Bagi sebagian besar jemaah muda, Ngaji Filsafat bukan sebuah ruang dakwah biasa, tetapi juga sebagai ruang untuk mencari makna keagamaan di tengah pesatnya perkembangan digital.⁷ Di sisi lain, terdapat jemaah yang mengikuti kajian ini karena dorongan keinginan untuk belajar secara intelektual, sementara sebagian lainnya mengikuti kajian karena tren dan keinginan untuk menjadi bagian dari komunitas yang populer di media sosial.

Perpaduan berbagai faktor tersebut akhirnya membentuk dua dimensi kepuasan beragama yang saling berkaitan. Pertama kepuasan spiritual reflektif, perasaan damai dan bermakna yang muncul dari pemahaman mendalam terhadap nilai-nilai agama. Kedua kepuasan sosial performatif, yaitu perasaan puas yang muncul dari pengakuan

⁶ Agustina, “Melampaui Batas-Batas Tradisional : Pemaknaan Santri Terhadap Ngaji Filsafat Di Masjid Jenderal Sudirman,” *Jurnal Pendidikan Transformatif* 02, no. 02 (2023): 147–53.

⁷ Neli Rahmah, “*The Phenomenon Of The Mosque As A Philosophical Space : Analytical Study Of Participants Of Ngaji Filsafat At Jenderal Sudirman Mosque , Yogyakarta*,” *Islamic Thought Review*, 1, no. 2 (2023): 144–53.

sosial dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan melalui media sosial. Kedua jenis kepuasan tersebut sering kali saling beririsan dalam pengalaman keagamaan Generasi Z.⁸ Di satu sisi, Generasi Z memperoleh pemahaman intelektual melalui pengajaran filosofis, sementara di sisi lain, generasi ini juga memperoleh kepuasan sosial melalui keterlibatan di media sosial.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas fenomena FOMO dan praktik keagamaan di media sosial, kajian yang secara khusus menghubungkan FOMO spiritual dengan pembentukan kepuasan religius pada Generasi Z dalam konteks kajian keagamaan berbasis intelektual seperti filsafat masih relatif terbatas. Sebagian penelitian cenderung menyoroiti dampak negatif media sosial terhadap religiusitas, sementara dinamika pengalaman jemaah yang berada di antara dorongan spiritual dan kebutuhan akan pengakuan sosial belum banyak dijelaskan secara mendalam. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Keberadaan dua bentuk kepuasan religius yang muncul secara bersamaan juga belum dipahami dari segi proses terbentuknya. Hal ini disebabkan oleh pengalaman beragama dari Generasi Z di ruang digital, dipengaruhi oleh

⁸ Nurul Wulandari Putri, "Implementasi Beragama di Era Digital Pada Generasi Z Sebagai Upaya Preventif Intoleran di Indonesia", *Jurnal Moderasi Beragama*, vol. 03, no. 02, 2023, 146.

berbagai hal, seperti motivasi batin, tekanan sosial, dan keinginan untuk menampilkan identitas keagamaan kepada orang lain. Perubahan ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pencarian makna spiritual, tetapi juga sebagai media untuk membangun citra diri dan memperoleh dukungan sosial di ruang digital.⁹

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami terbentuknya FOMO spiritual dalam pengalaman keberagamaan jemaah Generasi Z pada Ngaji Filsafat. Penelitian ini juga menganalisis perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius melalui pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*.

Dalam penelitian ini, perilaku performatif dipahami sebagai cara jemaah Generasi Z menampilkan pengalaman keberagamaannya di ruang digital. Perilaku tersebut tampak melalui unggahan foto, kutipan kajian, *caption* reflektif, dokumentasi kegiatan, serta respons audiens berupa komentar dan tanda suka. Perilaku performatif tidak ditempatkan sebagai kepalsuan religius, tetapi sebagai ekspresi keberagamaan digital yang memperlihatkan kebutuhan jemaah untuk terhubung, diakui, dan menjadi bagian dari percakapan sosial mengenai Ngaji Filsafat.

⁹ Ayu Upairah Siagian and Fadhillah Is, “*Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan : Perspektif Al- Qur ’ an Terhadap Gaya Hidup Digital*,” *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies*, vol. 8, no. 2 2025, 28.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melihat FOMO spiritual sebagai rasa takut tertinggal, tetapi juga sebagai dorongan awal yang dapat berkembang menjadi pengalaman religius yang memberi pemahaman, ketenangan, dan keterhubungan sosial bagi jemaah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini diarahkan untuk memahami terbentuknya FOMO spiritual dalam pengalaman keberagamaan jemaah Generasi Z pada Ngaji Filsafat. FOMO spiritual dalam penelitian ini dipahami sebagai rasa takut tertinggal dari pengalaman keagamaan, percakapan kajian, dan keterhubungan sosial dalam komunitas Ngaji Filsafat. Rasa takut tersebut tidak hanya dilihat sebagai bentuk kecemasan, tetapi juga sebagai dorongan yang dapat berubah menjadi kepuasan religius ketika kebutuhan psikologis dasar jemaah terpenuhi. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan *Self-Determination Theory* untuk membaca pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dalam pengalaman jemaah.

Berdasarkan fokus tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana FOMO spiritual terbentuk dalam pengalaman keberagamaan jemaah Generasi Z pada Ngaji Filsafat?

2. Bagaimana FOMO spiritual berubah menjadi kepuasan religius melalui pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai terbentuknya FOMO spiritual dalam pengalaman keberagamaan jemaah Generasi Z pada kajian Ngaji Filsafat. Fokus penelitian diarahkan pada rasa takut tertinggal dari pengalaman keagamaan, percakapan religius-intelektual, serta keterhubungan sosial yang berkembang dalam komunitas Ngaji Filsafat. FOMO spiritual dalam penelitian ini dipahami sebagai dorongan yang memengaruhi keterlibatan jemaah dalam mengikuti kajian, memahami materi, dan membangun relasi dengan komunitas.

Penelitian ini juga memperhatikan perilaku performatif jemaah di ruang digital sebagai bagian dari ekspresi pengalaman keberagamaan. Perilaku tersebut tampak melalui unggahan, kutipan, dokumentasi kajian, *caption* reflektif, dan respons audiens yang memperlihatkan keterhubungan jemaah dengan komunitas. Dalam penelitian ini, perilaku performatif tidak menjadi teori utama, tetapi menjadi konteks pendukung untuk memahami terbentuknya FOMO spiritual dan perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius.

Penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius melalui pemenuhan tiga kebutuhan dasar dalam *Self-Determination Theory*, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Kebutuhan *autonomy* digunakan untuk membaca perubahan dorongan jemaah dari rasa takut tertinggal menuju pilihan sadar dalam mengikuti kajian. Kebutuhan *competence* digunakan untuk melihat kepuasan jemaah ketika memperoleh pemahaman baru mengenai filsafat, agama, dan makna kehidupan. Kebutuhan *relatedness* digunakan untuk memahami rasa keterhubungan jemaah dengan komunitas Ngaji Filsafat, teman sebaya, serta respons sosial yang muncul melalui media sosial. Melalui kerangka tersebut, penelitian ini menjelaskan bahwa FOMO spiritual dapat bergerak dari rasa takut tertinggal menuju pengalaman religius yang memberi kepuasan bagi jemaah.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi bagi Studi Agama-Agama kontemporer dalam membaca praktik keberagamaan Generasi Z di era digital. Penelitian ini menempatkan FOMO spiritual sebagai fenomena religius-digital yang berkaitan dengan rasa takut tertinggal, kebutuhan psikologis, dan kepuasan religius. Kebaruan penelitian ini terletak pada pembacaan FOMO spiritual melalui *Self-Determination Theory*, terutama pada pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dalam konteks kajian Ngaji Filsafat. Pembacaan ini memperlihatkan bahwa

pengalaman keberagamaan Generasi Z bergerak dalam proses pencarian makna, peningkatan pemahaman, dan keterhubungan dengan komunitas religius-intelektual.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu jemaah Generasi Z untuk lebih reflektif dalam mengikuti aktivitas keagamaan, baik secara langsung di ruang kajian maupun melalui media sosial. Keterlibatan dalam kajian keagamaan perlu diarahkan pada proses memahami ilmu, menata diri, dan memperoleh ketenangan batin, sehingga rasa takut tertinggal dapat berkembang menjadi pengalaman beragama yang lebih bermakna. Penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi komunitas Ngaji Filsafat dan komunitas keagamaan lain dalam mengelola media sosial sebagai ruang penyebaran nilai, penguatan keterhubungan, dan pendalaman pemahaman keagamaan bagi generasi muda.

D. Kajian Pustaka

Tulisan ini merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya, yang bertujuan untuk melengkapi sekaligus memperbarui temuan yang telah ada. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang berbeda, baik dari segi objek maupun paradigma yang digunakan. Oleh karena itu, langkah awal dalam menyelesaikan penelitian ini adalah melakukan kajian pustaka untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan dari penelitian terdahulu, baik dari aspek formal, materi maupun konteks. Hal ini juga bertujuan untuk

menentukan batasan sekaligus posisi penelitian dalam pengembangan keilmuan. Melalui telaah tersebut, penelitian ini diarahkan untuk membaca FOMO spiritual sebagai fenomena religius-digital yang berkaitan dengan rasa takut tertinggal, kebutuhan psikologis, dan kepuasan religius jemaah Generasi Z pada Ngaji Filsafat.

Fenomena *Fear of Missing Out* atau FOMO dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa cemas karena merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Dalam perkembangan masyarakat digital, FOMO semakin kuat karena media sosial memungkinkan individu melihat aktivitas, pencapaian, gaya hidup, dan pengalaman orang lain secara terus-menerus. Kondisi tersebut membuat seseorang merasa perlu mengikuti aktivitas tertentu agar tetap dianggap hadir, relevan, dan terhubung dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks Generasi Z, FOMO menjadi gejala yang perlu diperhatikan karena generasi ini tumbuh dalam lingkungan digital yang cepat, visual, dan sangat terhubung dengan media sosial.

Penelitian oleh Ayu Upairah Siagian dan Fadhilah Is mengenai *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Generasi Z Muslim di Kota Medan: Perspektif Al-Qur'an terhadap Gaya Hidup Digital menunjukkan bahwa FOMO pada Generasi Z Muslim berkaitan dengan kecemasan sosial, dorongan untuk tetap terhubung secara daring, dan kecenderungan

membandingkan diri dengan representasi kehidupan orang lain di media sosial.

Penelitian lain oleh Indah Listiana dkk mengenai Dampak *Fenomena Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat mendorong perilaku konsumtif dan impulsif pada mahasiswa karena individu berusaha mempertahankan eksistensi sosialnya dalam lingkungan digital.¹⁰

Penelitian lain oleh Sabiqotul Husna mengenai Peran *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Penggunaan Media Sosial terhadap Artikulasi Identitas Keislaman pada Kalangan Milenial Muslim yang Mengikuti Tren Hijrah di Instagram. Penelitian tersebut memberi arah yang lebih dekat dengan penelitian ini karena menghubungkan FOMO, penggunaan media sosial, dan artikulasi identitas keislaman pada kalangan milenial Muslim yang mengikuti tren hijrah di Instagram. Penelitian tersebut penting karena menunjukkan bahwa FOMO dapat masuk ke dalam ekspresi keagamaan dan pembentukan identitas Islam di ruang digital.¹¹ Ketiga penelitian tersebut memberi dasar bahwa FOMO tidak hanya

¹⁰ Indah Listiana et al., “Dampak Fenomena Fear of Missing out (FOMO) Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,” *Jurnal Bemas* 7, no. 1 (2026): 84–95.

¹¹ Husna, “Peran Fear of Missing out (FOMO) Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Artikulasi Identitas Keislaman Pada Kalangan Millennial Muslim Yang Mengikuti Tren Hijrah Di Instagram.”

berhubungan dengan rasa takut tertinggal dalam kehidupan sosial umum, karena gejala ini juga dapat bergerak ke ruang keberagamaan ketika individu merasa perlu mengikuti aktivitas religius yang sedang berkembang di lingkungan digital.

Penelitian-penelitian tersebut memberikan dasar bagi penelitian ini karena memperlihatkan adanya hubungan antara FOMO, media sosial, dan pembentukan identitas keagamaan. Penelitian ini mengambil posisi yang berbeda karena tidak hanya menempatkan FOMO sebagai kecemasan digital atau dorongan mengikuti tren keagamaan. Penelitian ini membaca FOMO spiritual sebagai pengalaman yang muncul ketika jemaah merasa takut tertinggal dari aktivitas keagamaan, percakapan religius-intelektual, dan keterhubungan sosial dalam komunitas. FOMO spiritual dalam penelitian ini dipahami sebagai dorongan awal yang dapat berkembang menjadi pengalaman religius yang memberi kepuasan bagi jemaah.

Penelitian mengenai keberagamaan digital juga menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran dalam membentuk cara generasi muda memahami, menampilkan, dan menjalani praktik keagamaan. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyebaran informasi agama, karena ruang digital juga menjadi tempat pembentukan komunitas, interaksi sosial, dan ekspresi identitas religius.

Penelitian oleh Putri Zulaikha dan Bashori berjudul *Pengaruh Influencer Keagamaan terhadap Perubahan Gaya Hidup Religius Generasi Z: Perspektif Al-Qur'an* menunjukkan bahwa influencer keagamaan dapat memengaruhi gaya hidup religius Generasi Z melalui pola komunikasi yang ringan, emosional, dan mudah diterima.¹²

Penelitian oleh Abdurrahman dkk berjudul *Strengthening Digital Islamic Activism: Virtual Ethnography of Bandung Hijrah Youth's WhatsApp Engagement*. Penelitian tersebut menggunakan metode etnografi virtual dengan objek komunitas Bandung Hijrah Youth dalam ruang komunikasi WhatsApp. Hasil penelitian yang memperlihatkan bahwa ruang digital dapat berfungsi sebagai arena dakwah, interaksi komunitas, pembinaan identitas keagamaan, dan penguatan aktivisme Islam.¹³

Penelitian lain oleh Yudelnilastia dan Widia Agustin mengenai *Kuy Murojaah dan Ngafal Ngefeel Communities: A Phenomenological Study of The Quran Community among Generation Z*. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan fenomenologi dengan objek komunitas Generasi Z yang berkembang melalui media sosial. Hasil penelitiannya

¹² Bashori Putri Zulaikha, "Pengaruh Influencer Keagamaan Terhadap Perubahan Gaya Hidup Religius Generasi Z: Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2 (2025): 648–68.

¹³ Muhammad Sufyan Abdurrahman et al., "Strengthening Digital Islamic Activism: Virtual Ethnography of Bandung Hijrah Youth's WhatsApp Engagement," *Jurnal Studi Komunikasi* 9, no. March (2025): 17–28.

menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang ibadah, solidaritas, kreativitas, dan pengalaman spiritual bersama.¹⁴

Berbagai penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman keberagamaan Generasi Z tidak dapat dilepaskan dari ruang digital. Media sosial memberi ruang bagi generasi muda untuk memperoleh informasi keagamaan, menjalin hubungan dengan komunitas, serta merasakan kedekatan dengan orang-orang yang memiliki minat religius yang sama. Dalam konteks penelitian ini, media sosial dilihat sebagai ruang yang ikut memperkuat FOMO spiritual, terutama ketika unggahan, kutipan keagamaan, dokumentasi kegiatan, dan komentar netizen membuat jemaah merasa tertarik, terdorong, atau takut tertinggal dari pengalaman religius-intelektual yang sedang berlangsung.

Penelitian lain yang membahas hubungan media sosial dan religiusitas juga relevan untuk membaca kepuasan religius dalam penelitian ini. Penelitian oleh Ahmad Parwis Siregar berjudul *Transformasi Nilai-Nilai Religius dalam Era Digital: Kajian Sosiologi Agama* menunjukkan bahwa nilai-nilai religius mengalami pergeseran makna akibat dominasi media sosial. Nilai seperti keikhlasan, kesederhanaan, dan spiritualitas tidak sepenuhnya berada dalam ruang pribadi,

¹⁴ Yudelnilastia Widia Agustin, "Kuy Murojaah Dan Ngafal Ngefeel Communities: A Phenomenological Study of The Quran Community among Generation Z," *Modern Islamic Studies and Sharia Research* 1, no. 1 (2025): 1–12.

karena ikut terhubung dengan representasi diri di ruang digital.¹⁵

Penelitian oleh Hasnah Nasution dkk berjudul Pengaruh Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa. Penelitian tersebut menjadikan mahasiswa sebagai objek penelitian dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan angket. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh ganda terhadap religiusitas mahasiswa.¹⁶

Penelitian lain oleh Rizqi Rahmawati dkk mengenai Dampak Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan kajian pustaka dan observasi terhadap penggunaan media sosial dalam aktivitas keagamaan mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa media sosial dapat memperkuat religiusitas melalui akses konten keagamaan, pembentukan komunitas religius, dan peningkatan pengetahuan agama.¹⁷

Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa religiusitas generasi muda tidak hanya berkembang melalui

¹⁵ Ahmad Parwis Siregar, "Transformasi Nilai-Nilai Religius Dalam Era Digital: Kajian Sosiologi Agama," *Studia Sosia Religia* 9, no. 1 (2026): 1–9.

¹⁶ Ainun Adilah Siregar Hasnah Nasution, Abrar M. Dawud Faza, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Religiusitas Mahasiswa," *Studia Sosia Religia* 4, no. 1 (2021): 42–51.

¹⁷ Julia Rizqi Rahmawati et al., "Dampak Media Sosial Terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta," *Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2025): 168–82.

praktik ibadah personal, karena interaksi digital, komunitas, respons sosial, dan akses pengetahuan juga ikut membentuk pengalaman religius mereka. Dalam penelitian ini, kepuasan religius dipahami sebagai pengalaman yang muncul setelah jemaah memperoleh makna, pemahaman, keterhubungan sosial, dan ketenangan batin melalui keterlibatan dalam aktivitas keagamaan. Kepuasan tersebut tidak hanya lahir dari kehadiran secara langsung dalam ruang kajian, karena media sosial juga ikut memperluas pengalaman jemaah melalui unggahan, kutipan pemikiran, komentar, dan respons digital. Oleh karena itu, kepuasan religius dalam penelitian ini dibaca melalui pemenuhan tiga kebutuhan dasar dalam *Self-Determination Theory*, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa FOMO, keberagamaan digital, religiusitas Generasi Z, dan kepuasan religius telah dibahas dalam ruang penelitian masing-masing. Penelitian mengenai FOMO banyak menekankan kecemasan sosial dan perilaku digital. Penelitian mengenai keberagamaan digital lebih banyak membahas ekspresi identitas religius, komunitas, dakwah, dan penggunaan media sosial. Penelitian mengenai religiusitas generasi muda banyak menyoroti pengaruh media sosial terhadap pemahaman dan praktik keagamaan. Penelitian mengenai kepuasan religius cenderung dipahami

sebagai pengalaman batin yang berkaitan dengan ketenangan, pemaknaan, dan penguatan praktik keagamaan.

Ruang yang belum banyak dijelaskan terletak pada hubungan antara FOMO spiritual, pemenuhan kebutuhan psikologis, dan terbentuknya kepuasan religius. Penelitian terdahulu belum banyak menjelaskan proses ketika rasa takut tertinggal dari pengalaman keagamaan dapat berubah menjadi kepuasan religius melalui terpenuhinya kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Pada titik inilah penelitian ini mengambil posisi. FOMO spiritual tidak hanya dilihat sebagai rasa cemas karena tertinggal dari aktivitas religius, karena rasa takut tersebut juga dapat menjadi pintu awal keterlibatan jemaah dalam kegiatan keagamaan, pencarian pemahaman, dan hubungan sosial yang lebih bermakna.

Self-Determination Theory digunakan dalam penelitian ini untuk membaca proses tersebut. Kebutuhan *relatedness* digunakan untuk memahami dorongan jemaah agar tetap terhubung dengan komunitas, teman, dan respons sosial yang muncul di media sosial. Kebutuhan *competence* digunakan untuk melihat kepuasan jemaah ketika memperoleh pemahaman baru mengenai filsafat, agama, dan makna kehidupan. Kebutuhan *autonomy* digunakan untuk membaca perubahan dorongan jemaah dari rasa takut tertinggal menuju pilihan sadar dalam mengikuti kegiatan keagamaan. Melalui tiga kebutuhan tersebut, penelitian ini

berusaha menjelaskan bahwa FOMO spiritual dapat bergerak dari fear menuju kepuasan religius.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pembacaan FOMO spiritual sebagai proses perubahan dari rasa takut tertinggal menuju kepuasan religius pada jemaah Generasi Z. Penelitian ini tidak hanya menelusuri terbentuknya FOMO spiritual dalam pengalaman keberagamaan jemaah, karena penelitian ini juga menjelaskan perubahan rasa takut tersebut melalui pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*.

E. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini berperan sebagai dasar metodologis dan epistemologis. Desain penelitian menggunakan paradigma interpretatif terintegrasi yang bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara fenomena psikologis FOMO spiritual, tindakan sosial di ruang digital, serta dampaknya terhadap dua bentuk kepuasan religius, yaitu kepuasan spiritual reflektif dan kepuasan sosial performatif. Untuk mendapatkan pemahaman mendalam, penelitian ini menggunakan *Self-Determination Theory* sebagai kerangka utama, terutama melalui tiga kebutuhan dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Ketiga kebutuhan tersebut digunakan untuk menjelaskan bagaimana FOMO spiritual dapat bergerak dari fear menuju kepuasan religius.

1. Teori *Self-Determination*

Self-Determination Theory merupakan sebuah kerangka teori mengenai motivasi manusia dan kepribadian yang berpijak pada pandangan bahwa setiap individu memiliki kecenderungan alami untuk berkembang dan mengintegrasikan berbagai pengalaman hidup dalam kesatuan diri yang utuh. Teori yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan sebagai pendekatan yang menekankan kualitas motivasi, bukan sekadar intensitasnya, ketika seorang manusia dipandang sebagai organisme yang secara aktif mencari tantangan dan berusaha untuk menguasai kapasitas dirinya secara otonom.¹⁸

Dalam perspektif teori ini, keberhasilan individu dalam mencapai kesehatan mental dan fungsi psikologis yang prima sangat bergantung pada terpenuhinya tiga kebutuhan dasar yang bersifat universal. Kebutuhan tersebut meliputi *autonomy* (perasaan memiliki kendali penuh atas pilihan dan tindakan), *competence* (keyakinan atas kemampuan diri dalam menghadapi tantangan), serta *relatedness* (kebutuhan untuk rasa memiliki ikatan sosial yang bermakna dan diterima oleh orang lain). Ketiga kebutuhan ini menjadi dasar untuk memahami alasan

¹⁸ Richard M. Ryan A and Edward L. Deci b, "Intrinsic and Extrinsic Motivation from a *Self-Determination Theory* Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions," in *Contemporary Educational Psychology*, 2020.

seseorang terlibat dalam suatu aktivitas, termasuk aktivitas keagamaan.¹⁹

Pemenuhan tiga kebutuhan tersebut dapat membantu individu memperoleh pengalaman yang lebih bermakna. Ketika seseorang merasa memiliki pilihan, mampu memahami sesuatu, dan terhubung dengan orang lain, keterlibatan yang awalnya muncul karena dorongan luar dapat berkembang menjadi pengalaman yang lebih personal. Dalam konteks penelitian ini, *Self-Determination Theory* digunakan untuk membaca pengalaman jemaah Generasi Z dalam mengikuti Ngaji Filsafat. Teori ini membantu menjelaskan bahwa keterlibatan jemaah tidak hanya berkaitan dengan kehadiran dalam kajian, tetapi juga dengan kebutuhan untuk memahami materi, menjalin hubungan sosial, dan memperoleh kepuasan religius.²⁰

Autonomy dalam penelitian ini digunakan untuk melihat perubahan dorongan jemaah dari rasa takut tertinggal menuju pilihan sadar dalam mengikuti kajian. Pada awalnya, sebagian jemaah dapat terdorong hadir karena melihat unggahan media sosial, ajakan teman, atau

¹⁹ Richard M Ryan and Edward L Deci, “*Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*” 55, no. 1 (2000): 68–78.

²⁰ Edward L. Deci and Richard M. Ryan, *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*, *Psychological Inquiry*, vol. 11, 2000, https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.

rasa tidak ingin tertinggal dari percakapan religius-intelektual yang sedang berkembang. Seiring keterlibatan yang berulang, dorongan tersebut dapat berubah menjadi pilihan yang lebih sadar ketika jemaah mulai merasa bahwa mengikuti kajian memberi manfaat bagi dirinya. Dalam hal ini, *autonomy* tampak ketika jemaah tidak lagi hanya mengikuti arus sosial, tetapi mulai menjadikan kajian sebagai ruang belajar dan refleksi pribadi.²¹

Competence digunakan untuk membaca kepuasan jemaah ketika memperoleh pemahaman baru melalui Ngaji Filsafat. Kajian yang memadukan agama, filsafat, dan persoalan kehidupan sehari-hari dapat membuat jemaah merasa memperoleh wawasan yang lebih luas. Perasaan mampu memahami materi, menangkap makna kajian, dan menghubungkannya dengan pengalaman hidup menjadi bagian dari pemenuhan kebutuhan *competence*. Dalam konteks FOMO spiritual, rasa takut tertinggal dari pembahasan atau wacana keagamaan dapat berubah menjadi kepuasan ketika jemaah merasa mendapatkan pengetahuan, cara berpikir baru, dan pemahaman religius yang lebih mendalam.²²

Relatedness digunakan untuk memahami kebutuhan jemaah agar tetap terhubung dengan

²¹ Ryan and Deci, “*Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.*”

²² Deci and Ryan, *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior.*

komunitas, teman sebaya, dan ruang sosial digital. FOMO spiritual sering muncul karena jemaah merasa tidak ingin tertinggal dari pengalaman bersama, percakapan komunitas, atau suasana kajian yang banyak dibagikan melalui media sosial. Dalam hal ini, media sosial dapat memperkuat dorongan untuk ikut serta karena jemaah melihat unggahan, komentar, kutipan, dan respons netizen terhadap Ngaji Filsafat. Ketika jemaah merasa menjadi bagian dari komunitas religius-intelektual tersebut, kebutuhan *relatedness* dapat terpenuhi dan menghasilkan kepuasan sosial dalam pengalaman keberagamaan.²³

Berdasarkan penjelasan tersebut, *Self-Determination Theory* menjadi kerangka utama dalam penelitian ini untuk memahami perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius. FOMO spiritual tidak hanya dipahami sebagai rasa takut tertinggal dari aktivitas keagamaan, tetapi juga sebagai dorongan yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Rasa takut tertinggal dapat mendorong jemaah untuk hadir, memahami kajian, menjalin keterhubungan sosial, lalu memperoleh kepuasan religius. Dengan demikian, teori ini membantu menjelaskan proses perubahan dari *fear* menuju kepuasan dalam pengalaman keberagamaan jemaah Generasi Z pada Ngaji Filsafat.

²³ Ryan and Deci, “*Self-Determination Theory* and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.”

2. FOMO Spiritual

Fear of Missing Out atau FOMO dipahami sebagai kecemasan sosial yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman orang lain yang dianggap lebih bernilai, menarik, dan bermakna. FOMO membuat individu merasa perlu mengetahui, mengikuti, dan terlibat dalam aktivitas yang sedang dilakukan orang lain agar tidak merasa terlepas dari arus sosial. Secara psikologis, FOMO ditandai dengan dorongan untuk terus memantau aktivitas orang lain, terutama melalui media sosial. Dorongan tersebut muncul karena individu ingin tetap mengetahui informasi terbaru, pengalaman yang sedang ramai, serta percakapan yang berkembang di lingkungan sosialnya. Kebiasaan ini dapat membentuk pola keterhubungan digital yang berlangsung secara berulang.²⁴

Media sosial memperkuat munculnya FOMO karena pengalaman orang lain hadir dalam bentuk yang sudah dipilih dan ditampilkan secara menarik. Unggahan foto, video, kutipan, komentar, dan cerita digital dapat membentuk kesan bahwa orang lain sedang menjalani pengalaman yang lebih bernilai. Kondisi ini mendorong individu melakukan perbandingan diri dan merasa perlu mengikuti aktivitas tertentu agar tetap dianggap relevan.

²⁴ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out."

FOMO juga berkaitan dengan kebutuhan individu untuk merasa diterima, diakui, dan menjadi bagian dari lingkungan sosial. Ketika seseorang melihat orang lain terlibat dalam suatu kegiatan, muncul dorongan untuk ikut serta agar tidak merasa tertinggal. Dorongan tersebut tidak hanya berhubungan dengan rasa ingin tahu, tetapi juga dengan kebutuhan untuk mempertahankan posisi diri dalam kelompok sosial.²⁵

Fenomena FOMO tidak hanya berkaitan dengan rasa cemas yang bersifat personal. Gejala ini juga berhubungan dengan tekanan sosial yang hadir melalui ruang digital. Interaksi yang berlangsung terus-menerus dengan berbagai representasi kehidupan orang lain dapat membentuk standar tertentu mengenai pengalaman yang dianggap bernilai. Standar tersebut kemudian memengaruhi cara individu memilih aktivitas dan menilai dirinya sendiri.²⁶

Pada situasi tertentu, individu dapat mengalami kesulitan membedakan antara kebutuhan pribadi dan dorongan sosial. Aktivitas yang dilakukan tidak selalu sepenuhnya berasal dari kesadaran diri, karena ada

²⁵ Abil Ash Rio Ramdani , Muhammad Ghifari, “Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Di Media Sosial Perspektif Hadis,” *Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* 13, no. 1 (2024).

²⁶ Husna, “Peran Fear of Missing out (FOMO) Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Artikulasi Identitas Keislaman Pada Kalangan Millennial Muslim Yang Mengikuti Tren Hijrah Di Instagram.”

pengaruh dari lingkungan yang membuat individu merasa perlu mengikuti arus. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO bekerja melalui hubungan antara perasaan personal dan pengaruh sosial yang berlangsung secara bersamaan.²⁷

Keterhubungan menjadi salah satu unsur utama dalam FOMO. Individu berusaha tetap hadir dalam jaringan sosial melalui partisipasi pada aktivitas yang terlihat di media sosial. Kehadiran tersebut tidak selalu bersifat langsung, karena ruang digital memungkinkan seseorang menunjukkan keterlibatan melalui komentar, unggahan, tanggapan, atau pembagian ulang suatu konten. Konsep FOMO spiritual berangkat dari pemahaman dasar mengenai FOMO yang kemudian masuk ke dalam pengalaman keberagamaan. FOMO spiritual dipahami sebagai rasa takut tertinggal dari aktivitas keagamaan, pengalaman spiritual, atau percakapan religius yang dianggap bernilai oleh lingkungan sosial. Rasa takut ini muncul ketika individu merasa perlu mengikuti kegiatan keagamaan agar tetap terhubung dengan komunitas dan tidak tertinggal dari pengalaman religius yang sedang berkembang.²⁸

²⁷ Husna.

²⁸ Listiana et al., "Dampak Fenomena Fear of Missing out (FOMO) Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta."

FOMO spiritual menunjukkan bahwa pengalaman keagamaan pada masyarakat digital tidak selalu berlangsung sebagai urusan pribadi. Aktivitas keagamaan juga dapat terhubung dengan relasi sosial, akses informasi, respons komunitas, dan media sosial. Ketika kegiatan keagamaan banyak dibagikan melalui unggahan, dokumentasi, kutipan, dan komentar digital, sebagian individu dapat merasa terdorong untuk ikut hadir dan merasakan pengalaman tersebut secara langsung.²⁹

Pada Generasi Z, FOMO spiritual menjadi lebih terlihat karena generasi ini tumbuh dalam budaya media sosial yang cepat, visual, dan interaktif. Generasi Z terbiasa mengikuti arus informasi yang terus bergerak dan mudah terhubung dengan berbagai percakapan digital. Ketika aktivitas keagamaan hadir di media sosial, kegiatan tersebut tidak hanya dipahami sebagai praktik religius, karena juga berkaitan dengan identitas, relasi sosial, dan keterlibatan dalam percakapan komunitas.

Generasi Z dapat mengalami FOMO spiritual ketika merasa tertinggal dari kegiatan keagamaan yang sedang ramai dibicarakan. Rasa takut tertinggal juga dapat muncul ketika seseorang tidak memahami percakapan religius-intelektual yang beredar di lingkungan pertemanan atau komunitas digital. Keadaan ini

²⁹ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out."

mendorong individu untuk ikut hadir, menyimak, dan memahami pengalaman keagamaan yang dianggap bernilai.³⁰

FOMO spiritual juga dapat muncul melalui respons media sosial. Unggahan tentang kegiatan keagamaan, kutipan kajian, komentar netizen, dan dokumentasi suasana kegiatan dapat memunculkan rasa penasaran sekaligus dorongan untuk ikut terlibat. Respons digital tersebut memperlihatkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang informasi, tetapi juga menjadi ruang yang membentuk ketertarikan dan rasa takut tertinggal dari pengalaman religius.

Penelitian ini menempatkan FOMO spiritual bukan hanya sebagai gejala kecemasan. FOMO spiritual juga dipahami sebagai dorongan awal yang dapat membawa jemaah pada pengalaman keberagamaan yang lebih bermakna. Rasa takut tertinggal dapat mendorong seseorang hadir dalam kegiatan keagamaan, memahami materi, menjalin hubungan dengan komunitas, dan menemukan makna personal dari pengalaman tersebut.

Self-Determination Theory digunakan untuk membaca FOMO spiritual melalui tiga kebutuhan dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. *Relatedness* tampak ketika jemaah ingin tetap terhubung

³⁰ Przybylski et al.

dengan komunitas dan tidak tertinggal dari pengalaman bersama. *Competence* tampak ketika rasa takut tertinggal dari percakapan religius-intelektual berubah menjadi kepuasan karena jemaah memperoleh pemahaman baru. *Autonomy* tampak ketika dorongan yang semula dipengaruhi lingkungan sosial berkembang menjadi pilihan sadar untuk mengikuti kegiatan keagamaan karena dianggap bermakna bagi diri sendiri.³¹

Melalui pemenuhan tiga kebutuhan tersebut, FOMO spiritual dapat bergerak dari rasa takut menuju kepuasan religius. Rasa takut tertinggal tidak selalu berhenti sebagai tekanan sosial. Pada pengalaman jemaah, rasa takut tersebut dapat menjadi jalan awal untuk belajar, memahami nilai keagamaan, membangun keterhubungan sosial, dan memperoleh ketenangan batin. Dengan demikian, FOMO spiritual menjadi bagian dari dinamika keberagamaan Generasi Z yang mempertemukan rasa takut tertinggal, kebutuhan psikologis, dan pencarian kepuasan religius.

F. Metode Penelitian

Bagian ini menjelaskan metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian. Metode penelitian disusun untuk memperoleh data yang sesuai dengan fokus kajian

³¹ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, “*Self-Determination Theory* Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness,” in *Guilford Press*, 2018.

mengenai terbentuknya FOMO spiritual dan perubahan rasa takut tertinggal menjadi kepuasan religius pada jemaah Generasi Z dalam kajian Ngaji Filsafat. Pembahasan metode penelitian meliputi jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data. Metode penelitian ini disusun secara sistematis dan akan dijelaskan melalui poin-poin berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan strategi studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berusaha memahami pengalaman, makna, dan dorongan yang dirasakan oleh jemaah Generasi Z dalam mengikuti Ngaji Filsafat. Penelitian ini tidak diarahkan untuk mengukur FOMO spiritual secara angka, melainkan untuk memahami pengalaman jemaah ketika rasa takut tertinggal muncul, berkembang, dan berubah menjadi kepuasan religius. Strategi studi kasus digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengalaman jemaah Generasi Z dalam konteks Ngaji Filsafat sebagai ruang keagamaan berbasis intelektual.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi data primer dan data sekunder. Sumber data primer diperoleh langsung dari lapangan melalui subjek utama yaitu, Generasi Z berusia 18-29 tahun yang aktif mengikuti kajian Ngaji Filsafat. Data primer berfokus

pada pengalaman jemaah ketika merasakan dorongan untuk mengikuti kajian, rasa takut tertinggal dari aktivitas religius-intelektual, keterhubungan dengan komunitas, pemahaman yang diperoleh dari kajian, serta kepuasan religius yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan tersebut. Data sekunder diperoleh dari berbagai dokumen yang mendukung penelitian, seperti unggahan media sosial yang berkaitan dengan Ngaji Filsafat dan flyer promosi Ngaji Filsafat, artikel, buku, dan jurnal.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Kedua teknik tersebut digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai terbentuknya FOMO spiritual dan perubahan rasa takut tertinggal menjadi kepuasan religius pada jemaah Generasi Z dalam kajian Ngaji Filsafat.

Wawancara mendalam dilakukan kepada jemaah Generasi Z yang mengikuti Ngaji Filsafat. Wawancara diarahkan pada beberapa hal, yaitu alasan jemaah mengikuti kajian, pengalaman merasa takut tertinggal, dorongan untuk tetap terhubung dengan komunitas, pemahaman yang diperoleh setelah mengikuti kajian, serta bentuk kepuasan religius yang dirasakan setelah mengikuti Ngaji Filsafat. Melalui wawancara ini, peneliti

memperoleh data mengenai pengalaman personal jemaah dalam memaknai FOMO spiritual dan kepuasan religius.

Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data wawancara. Dokumentasi dalam penelitian ini meliputi arsip video kajian, unggahan media sosial, kutipan kajian, dokumentasi kegiatan, komentar audiens, serta dokumen pendukung lain yang berkaitan dengan Ngaji Filsafat. Dokumentasi digital digunakan sebagai data pendukung untuk membaca respons audiens terhadap pengalaman kajian yang dibagikan oleh informan di media sosial.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi dengan membandingkan data hasil wawancara dan dokumentasi. Triangulasi dilakukan agar data yang diperoleh tidak hanya bergantung pada satu sumber, tetapi dapat diperiksa melalui sumber dan bentuk data yang berbeda. Dengan cara tersebut, hasil penelitian diharapkan lebih kuat dalam menjelaskan terbentuknya FOMO spiritual dan perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius pada jemaah Generasi Z.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana, yang terdiri dari tiga tahapan dan berlangsung secara saling berkaitan. Pertama, tahap kondensasi data, yaitu proses memilih, menyederhanakan,

dan memfokuskan data dari hasil wawancara serta dokumentasi yang relevan dengan fokus penelitian. Data tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, seperti terbentuknya FOMO spiritual, rasa takut tertinggal, kebutuhan *relatedness*, kebutuhan *competence*, kebutuhan *autonomy*, dan kepuasan religius jemaah.

Kedua, tahap penyajian data dilakukan dengan menyusun data yang telah dikondensasi ke dalam bentuk uraian naratif. Penyajian data ini digunakan untuk melihat pola hubungan antara pengalaman jemaah, respons media sosial, dan pemenuhan tiga kebutuhan dasar dalam *Self-Determination Theory*. Pada tahap ini, data wawancara dan dokumentasi digunakan untuk membaca proses perubahan FOMO spiritual dari rasa takut tertinggal menuju kepuasan religius.

Ketiga, tahap penarikan dan verifikasi kesimpulan dilakukan dengan membaca kembali pola-pola yang telah ditemukan dalam data. Kesimpulan disusun berdasarkan hubungan antara FOMO spiritual, pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, serta kepuasan religius jemaah. Verifikasi dilakukan dengan membandingkan data wawancara dan dokumentasi agar hasil penelitian tetap sesuai dengan fokus penelitian. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini berusaha menjawab rumusan masalah mengenai terbentuknya

FOMO spiritual dan perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius pada jemaah Generasi Z dalam kajian Ngaji Filsafat³²

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembaca dalam memahami alur penelitian ini, pembahasan disusun ke dalam lima bab. Sistematika pembahasan disusun secara rinci sebagai berikut:

Bab I merupakan pendahuluan. Bab ini memuat uraian tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II membahas gambaran umum komunitas Ngaji Filsafat dan konteks sosial jemaah Generasi Z. Bab ini memuat uraian mengenai sejarah dan perkembangan Ngaji Filsafat, karakteristik dan ragam tema kajian, konteks sosial peserta, representasi Ngaji Filsafat dalam keberagaman generasi muda, serta perkembangan Ngaji Filsafat di ruang digital.

Bab III menyajikan hasil penelitian mengenai terbentuknya FOMO spiritual dalam pengalaman keberagaman jemaah Generasi Z pada Ngaji Filsafat. Pembahasan dalam bab ini meliputi dorongan mengikuti kajian, rasa takut tertinggal dalam mengikuti kajian, respons

³² Johney Saldana Matthew B. Miles, Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis*, (Thousand Oaks:Sage Publication, 2014), 18-25.

digital terhadap pengalaman kajian, dan pengalaman religius setelah mengikuti kajian. Bab ini berfungsi untuk memaparkan data lapangan berdasarkan wawancara dan dokumentasi digital.

Bab IV merupakan bagian analisis. Bab ini membahas perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius melalui *Self-Determination Theory*. Pembahasan diarahkan pada pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* yang tampak dalam pengalaman jemaah. Bab ini terdiri atas otonomi jemaah dalam mengikuti kajian, pemahaman jemaah terhadap materi kajian, keterhubungan jemaah dengan komunitas, serta terbentuknya kepuasan religius jemaah.

Bab V merupakan penutup. Bab ini berisi kesimpulan yang disusun berdasarkan rumusan masalah penelitian serta saran yang dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, FOMO spiritual pada jemaah Generasi Z dalam Ngaji Filsafat tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai bentuk kepalsuan religius atau perilaku ikut-ikutan. FOMO spiritual merupakan gejala keberagamaan digital yang terbentuk melalui pertemuan antara dorongan sosial, pencarian makna, keterhubungan komunitas, dan kebutuhan untuk memperoleh pengalaman religius yang bermakna. Pada jemaah Generasi Z, rasa takut tertinggal tidak selalu hadir dalam bentuk kecemasan yang kuat, melainkan tampak melalui rasa penasaran, keinginan mengikuti tema kajian, dorongan agar tetap terhubung dengan teman, serta rasa tidak ingin tertinggal dari pembahasan yang berkembang dalam komunitas Ngaji Filsafat.

Pertama, FOMO spiritual terbentuk dalam pengalaman keberagamaan jemaah Generasi Z melalui proses yang bertahap. Pada tahap awal, jemaah mengenal Ngaji Filsafat melalui teman, media sosial, potongan video, poster kegiatan, dan percakapan yang berkembang di lingkungan sosial. Ketertarikan tersebut kemudian berkembang menjadi rasa takut tertinggal ketika jemaah merasa sayang melewatkan kajian, takut tidak memahami

pembahasan teman, merasa kurang mengikuti perkembangan, atau terdorong untuk memiliki dokumentasi kehadiran di media sosial. Data digital informan AF dan AB memperlihatkan bahwa unggahan mengenai Ngaji Filsafat dapat memperoleh respons audiens berupa ketertarikan, rasa ikut senang, penerimaan terhadap pesan, serta dorongan untuk ikut kajian. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO spiritual tidak hanya terbentuk di ruang batin jemaah, melainkan juga melalui relasi sosial dan ruang digital yang memperlihatkan pengalaman kajian kepada orang lain.

Perilaku performatif dalam penelitian ini tidak dipahami sebagai kepalsuan religius, tetapi sebagai bentuk ekspresi keberagamaan digital jemaah Generasi Z. Unggahan, kutipan, *caption* reflektif, dokumentasi kajian, dan respons audiens menunjukkan bahwa pengalaman mengikuti Ngaji Filsafat tidak hanya dirasakan secara personal, tetapi juga dibagikan dan dimaknai dalam ruang sosial digital. Dalam konteks tersebut, perilaku performatif menjadi bagian dari proses terbentuknya FOMO spiritual karena jemaah merasa terdorong untuk hadir, memahami, dan tetap terhubung dengan percakapan komunitas. Perilaku performatif juga menjadi ruang keterhubungan yang mendukung terbentuknya kepuasan religius, terutama ketika pengalaman yang dibagikan memperoleh respons positif dari audiens.

Kedua, FOMO spiritual berubah menjadi kepuasan religius melalui pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dalam *Self-Determination Theory*. *Autonomy* tampak ketika jemaah mulai memaknai kehadiran dalam Ngaji Filsafat sebagai pilihan sadar untuk belajar, merenung, dan menata cara berpikir. Dorongan yang semula dipengaruhi oleh teman, media sosial, atau rasa takut tertinggal dapat berubah menjadi kesadaran personal ketika jemaah merasakan manfaat dari kajian. *Competence* tampak ketika jemaah merasa mampu memahami materi filsafat yang semula dianggap berat, memperoleh cara pandang baru, dan menemukan bahan renungan untuk memaknai kehidupan. *Relatedness* tampak ketika jemaah merasa terhubung dengan teman, komunitas Ngaji Filsafat, serta audiens digital yang merespons pengalaman kajian yang dibagikan. Melalui ketiga kebutuhan tersebut, FOMO spiritual tidak berhenti sebagai rasa takut tertinggal, melainkan bergerak menjadi pengalaman religius yang memberi pemahaman, ketenangan batin, dan keterhubungan sosial.

Kepuasan religius yang terbentuk dalam penelitian ini memiliki dua sisi yang saling berkaitan. Sisi pertama adalah kepuasan personal, yaitu rasa puas yang muncul ketika jemaah memperoleh pemahaman baru, ketenangan, bahan renungan, dan kemampuan menata diri

setelah mengikuti kajian. Sisi kedua adalah kepuasan sosial, yaitu rasa puas yang muncul ketika pengalaman kajian dapat dibagikan, memperoleh respons positif, dan membuat jemaah merasa terhubung dengan komunitas serta audiens digital. Kedua sisi tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman religius Generasi Z tidak hanya berlangsung dalam ruang batin, tetapi juga berhubungan dengan ruang sosial dan digital yang membentuk cara jemaah memahami dirinya.

Kontribusi penelitian ini bagi konsentrasi resolusi konflik terletak pada pembacaan FOMO spiritual sebagai gejala yang berkaitan dengan konflik identitas dalam keberagamaan digital. Jemaah Generasi Z berada di antara kebutuhan untuk tampil, kebutuhan untuk diterima, dan kebutuhan untuk menemukan makna secara personal. Ketegangan tersebut dapat menimbulkan konflik batin ketika jemaah merasa harus terlihat aktif, religius, dan relevan di ruang digital, sementara pada saat yang sama jemaah juga membutuhkan ketenangan, pemahaman, dan pengalaman religius yang lebih mendalam. Ngaji Filsafat dalam konteks ini berperan sebagai ruang reflektif yang membantu jemaah mengolah ketegangan tersebut melalui proses belajar, dialog, dan pencarian makna. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa ruang kajian keagamaan dapat menjadi sarana resolusi konflik identitas bagi Generasi Z, terutama ketika tekanan sosial digital

dapat diarahkan menjadi pengalaman belajar yang lebih sadar, reflektif, dan bermakna.

B. Saran

Berlangsungnya suatu penelitian tidak pernah terlepas dari ditemukannya berbagai fakta di lapangan yang membuka ruang pemahaman baru. Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa FOMO spiritual pada jemaah Generasi Z tidak cukup dibaca sebagai gejala psikologis semata, karena fenomena tersebut juga berkaitan dengan relasi sosial, budaya digital, pembentukan identitas, pencarian makna religius, serta kepuasan yang lahir dari pengalaman belajar dan keterhubungan sosial. Setiap penelitian memiliki batasan, sehingga bagian ini diarahkan untuk menunjukkan keterbatasan penelitian sekaligus membuka ruang pengembangan bagi penelitian berikutnya.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada ruang lingkup objek yang berfokus pada jemaah Generasi Z dalam komunitas Ngaji Filsafat di Masjid Jenderal Sudirman Yogyakarta. Fokus ini membantu penelitian untuk membaca pengalaman jemaah secara lebih mendalam, namun belum dapat menggambarkan dinamika FOMO spiritual pada komunitas keagamaan lain yang memiliki karakter, pola kajian, dan bentuk interaksi digital yang berbeda. Komunitas kajian yang

lebih populer di media sosial, komunitas hijrah, komunitas dakwah kampus, atau komunitas pengajian berbasis daring kemungkinan memiliki pola FOMO spiritual yang berbeda dari Ngaji Filsafat.

Keterbatasan terletak pada penggunaan wawancara sebagai sumber data utama. Wawancara memberikan ruang untuk memahami pengalaman subjektif jemaah, terutama berkaitan dengan dorongan mengikuti kajian, rasa takut tertinggal, pemahaman terhadap materi, serta kepuasan religius setelah mengikuti Ngaji Filsafat. Wawancara belum sepenuhnya mampu menangkap keseluruhan praktik keberagamaan jemaah yang berlangsung secara spontan, terutama dalam interaksi digital sehari-hari. Unggahan, komentar, *likes*, dan respons audiens hanya digunakan sebagai data pendukung, sehingga belum sampai pada analisis netnografi yang lebih mendalam.

Keterbatasan berkaitan dengan data digital yang digunakan dalam penelitian ini. Dokumentasi digital hanya diambil dari beberapa unggahan informan yang relevan dengan pengalaman mengikuti Ngaji Filsafat. Data tersebut membantu memperlihatkan respons audiens terhadap pengalaman kajian, namun belum dapat menggambarkan seluruh pola komunikasi digital jemaah secara luas. Aktivitas digital yang lebih kompleks, seperti percakapan di pesan pribadi, interaksi berulang di kolom

komentar, unggahan ulang, atau algoritma media sosial yang memengaruhi keterlihatan konten, belum menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Keterbatasan terletak pada penggunaan *Self-Determination Theory* sebagai kerangka analisis utama. Teori ini membantu menjelaskan perubahan FOMO spiritual menjadi kepuasan religius melalui pemenuhan kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Meski demikian, teori ini belum sepenuhnya menjelaskan dimensi lain dari keberagamaan digital, seperti pembentukan citra diri, performativitas, algoritma media sosial, dan dinamika otoritas keagamaan di ruang digital. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperkaya analisis dengan pendekatan lain, seperti netnografi, teori identitas, teori performativitas, atau pendekatan psikologi agama digital.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya dapat diarahkan pada perluasan objek kajian dengan membandingkan beberapa komunitas keagamaan Generasi Z. Perbandingan tersebut penting untuk melihat apakah FOMO spiritual terbentuk dengan pola yang sama atau berbeda pada komunitas yang memiliki gaya dakwah, basis audiens, dan intensitas penggunaan media sosial yang berbeda. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan observasi digital yang lebih mendalam agar interaksi jemaah di media sosial dapat dibaca secara lebih

utuh, tidak hanya melalui unggahan dan komentar yang terlihat pada permukaan.

Penelitian selanjutnya juga dapat memperdalam hubungan antara FOMO spiritual, kepuasan religius, dan resolusi konflik identitas pada Generasi Z. Hal ini penting karena konflik dalam keberagamaan digital tidak selalu muncul dalam bentuk pertentangan terbuka, tetapi dapat hadir sebagai ketegangan batin antara keinginan untuk tampil, kebutuhan untuk diterima, dan pencarian makna spiritual yang lebih personal. Kajian yang lebih mendalam mengenai aspek ini dapat membantu memahami bagaimana komunitas keagamaan menjadi ruang reflektif yang membantu generasi muda mengelola tekanan sosial digital, membangun kesadaran diri, dan menemukan bentuk keberagamaan yang lebih damai.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi pengembangan kajian mengenai FOMO spiritual, kepuasan religius, dan resolusi konflik identitas dalam kehidupan keberagamaan Generasi Z di era digital. Penelitian ini juga membuka ruang untuk melihat bahwa praktik keagamaan di media sosial tidak hanya berkaitan dengan tampilan luar, tetapi juga dengan proses pencarian makna, keterhubungan sosial, dan usaha jemaah dalam mengelola ketegangan antara ruang digital dan pengalaman religius personal.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Richard M. Ryan, and Edward L. Deci b. “Intrinsic and Extrinsic Motivation from a *Self-Determination Theory* Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions.” In *Contemporary Educational Psychology*, 2020.
- Abdurrahman, Muhammad Sufyan, Aqida Nuril Salma, Slamet Parsono, Aditya Ali, and Septiana Yustika Widyaningrum. “Strengthening Digital Islamic Activism : Virtual Ethnography of Bandung Hijrah Youth’s WhatsApp Engagement.” *Jurnal Studi Komunikasi* 9, no. March (2025): 17–28.
- Adi, Lohana Juariyah and Sunu Satriya. “Pengujian Teori Motivasi Determinasi Diri (Self Determination Theory).” *Ekonomi Bisnis* 22, no. 2 (2017): 144–50.
- Agustina. “Melampaui Batas-Batas Tradisional : Pemaknaan Santri Terhadap Ngaji Filsafat Di Masjid Jenderal Sudirman.” *Jurnal Pendidikan Transformati* 02, no. 02 (2023): 147–53.
- Ahmad Parwis Siregar. “Transformasi Nilai-Nilai Religius Dalam Era Digital: Kajian Sosiologi Agama.” *Studia Sosia Religia* 9, no. 1 (2026): 1–9.
- Ayu Lestari Putri, Mutrofin. “Video Ngaji Filsafat Akun

YouTube MJS Channel Dengan Respons Kebijakan Viewers.” *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 21, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v21i2.7513>.

Colombo, MJS. “Eksistensial: Menetapkan Makna Dan Tujuan Hidup,” 2025. <https://mjscolombo.com/eksistensial-menetapkan-makna-dan-tujuan-hidup>.

———. “Hikmah Ngaji Filsafat.” 15 Mei, 2020.

Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry*. Vol. 11, 2000. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.

Fitri, Hidayatul, Dyta Setiawati Hariyono, and Ghea Amalia Arpandy. “Pengaruh Self-Esteem Terhadap *Fear of Missing Out* (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial.” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 1–21.

Hasnah Nasution, Abrar M. Dawud Faza, Ainun Adilah Siregar. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Religiusitas Mahasiswa.” *Studia Sosa Religia* 4, no. 1 (2021): 42–51.

Husna, Sabiqotul. “Peran *Fear of Missing Out* (FOMO) Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Artikulasi Identitas Keislaman Pada Kalangan Milennial Muslim Yang Mengikuti Tren Hijrah Di Instagram.” *Jurnal Psikologi Sosial* 21, no. 1 (2023): 1–11. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.03>.

- Imaddudin, Imaddudin. “*Fear of Missing Out (FoMO) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi.*” *Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal (JPRMEDCOM)* 2, no. 1 (2020): 24–39.
<https://doi.org/10.35706/jprmedcom.v2i1.3747>.
- Jannah, Miftahul, and others. “Media Sosial Dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z Meta-Analisis.” *AN-NUR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 1, no. 1 (2025): 20–40.
- Listiana, Indah, Dian Cahya Anbiya, Fany Ramadhanty Abrar, Eva Nurharyati, and Arif Saefudin. “Dampak Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.” *Jurnal Bemas* 7, no. 1 (2026): 84–95.
<https://doi.org/10.37373/bemas.v7i1.2000>.
- Matthew B. Miles, Michael Huberman, Johny Saldana. *Qualitative Data Analysis*. Sage Publication, 2014.
- Miller, Karen A., Edward L. Deci, and Richard M. Ryan. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. *Contemporary Sociology*. Vol. 17, 1988.
<https://doi.org/10.2307/2070638>.
- Muhammad Rijal Fadli. “Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif Muhammad.” *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54.
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.

- Nugraha, Dwi Adhe, and Agnes Sunartiningsih. "Masjid Sebagai Ruang Literasi (Studi Kasus Masjid Jenderal Sudirman Colombo, Sleman, Yogyakarta)." *Jurnal Studi Agama-Agama Dan Pemikiran Islam* 19, no. 1 (2021): 40–64.
- Prakoso, Bayujati. "Message Acceptance Of Ngaji Filsafat Preaching Throughinstagram." *Jurnal Media Dan Komunikasi* 3, no. 1 (2020): 1–11.
<https://doi.org/10.17933/diakom.v3i1.71>.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013).
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Purwanto, Sugeng, Teguh Kasprabowo, and Liliek Soepriatmadji. "Serat Siti Jenar: Retorika Dr. Fahrudin Faiz Dalam Ngaji Filsafat Di Masjid Jenderal Sudirman Yogyakarta." *Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman* 5, no. 01 (2021): 77–93.
- Putri, Nurul Wulandari. "Implementasi Beragama Di Era Digital Pada Generasi Z Sebagai Upaya Preventif Intoleran Di Indonesia." *Jurnal Moderasi Beragama* 03, no. 02 (2023): 142–52.
- Putri Zulaikha, Bashori. "Pengaruh Influencer Keagamaan Terhadap Perubahan Gaya Hidup Religius Generasi Z:

Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2 (2025): 648–68.

Rahmah, Neli. "The Phenomenon of the Mosque as a Philosophical Space: Analytical Study of Participants of Ngaji Filsafat at Jenderal Sudirman Mosque, Yogyakarta." *Islamic Thought Review*, 1, no. 2 (2023): 144–53.

Rahmawati, Julia Rizqi, Dela Ayu Puspita, Muhammad Zikri Azis, and Abdul Fadhil. "Dampak Media Sosial Terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta." *Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2025): 168–82.

Richard M. Ryan and Edward L. Deci. "Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness." In *Guilford Press*, 2018.

Rio Ramdani, Muhammad Ghifari, Abil Ash. "Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) Di Media Sosial Perspektif Hadis." *Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* 13, no. 1 (2024).

Rizal, Derry Ahmad, M. Yaser Arafat, and Nurul Khorina Seci Vella. "Masjid Dan Literasi Keagamaan: Studi Analisis Sosiologis Gerakan Literasi Di Masjid Jendral Sudirman Yogyakarta." *Empirisma: Jurnal Pemikiran Dan Kebudayaan Islam* 33, no. 1 (2024): 145–66.

Ryan, Richard M, and Edward L Deci. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social

Development, and Well-Being” 55, no. 1 (2000): 68–78.

Sarinawati. “Religiusitas Di Era Digital Transformasi Praktik Keagamaan Di Kalangan Generasi Z.” *Journal of Religious and Social Scientific* 1, no. 1 (2023): 15–25.

Shavira, Shinta, Pitri Pardomuan, Universitas Islam, Negeri Sultan, and Syarif Kasim. “Strategi Spritualitas Qur ’ Ani Untuk Mengatasi FOMO Pada Generasi Z.” *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2025).

Siagian, Ayu Upairah, and Fadhillah Is. “*Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan : Perspektif Al- Qur ’ an Terhadap Gaya Hidup Digital.” *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies* 8, no. 2 (2025): 2013–28. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.2334>. Fear.

Widia Agustin, Yudelnilastia. “Kuy Murojaah Dan Ngafal Ngefeel Communitues: A Phenomenological Study of The Quran Community among Generation Z.” *Modern Islamic Studies and Sharia Research* 1, no. 1 (2025): 1–12.

CURRICULUM VITAE

