

ABSTRAK

Fahra Zainun Faqiha (1201040053) 2024: “Hubungan Zuhud Dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa (Studi pada Pengurus HMJ Tasawuf & Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Generasi Z, yang dikenal sebagai generasi digital native, menghabiskan waktu yang signifikan di platform media sosial. Media sosial menawarkan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna untuk saling memantau aktivitas satu sama lain dan pengalaman menarik orang lain, sering kali menjadi objek perbandingan dengan pengalaman pribadi. Inilah yang dapat menyebabkan perasaan takut jika tidak terhubung dengan aktivitas terbaru orang lain. Keadaan ini dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni ketakutan *trend* terbaru di media sosial. Pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang termasuk dari generasi Z perlu mengembangkan sikap untuk mengurangi, mengontrol, dan mengelola diri dengan baik agar tidak terjebak dalam urusan duniawi semata. Ini terkait dengan pengembangan sikap yang bersandar pada motif keagamaan, seperti sikap zuhud.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat zuhud, tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan hubungan antara zuhud dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode statistik deskriptif, diproses menggunakan alat bantuan program SPSS *versi 26.0 for Windows*. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling, khususnya simple random sampling, dan melibatkan 70 mahasiswa. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner tertutup yang merujuk pada teori zuhud oleh dan Al-Ghazali, serta teori *Fear of Missing Out* oleh Andrew Przybylski, yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat zuhud berada pada kategori sedang, mencapai 70%, sementara untuk tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) mayoritas juga berada pada kategori sedang dengan persentase 42,9%. Selain itu, melalui uji korelasi, ditemukan bahwa nilai signifikansi adalah 0,003, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa zuhud memiliki hubungan signifikan dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Nilai koefisien korelasi sebesar -0,256. Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara zuhud dan perilaku *Fear of Missing Out*, ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat zuhud seseorang, semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* yang mereka alami.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Media Sosial dan Zuhud