

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Berkembangnya zaman yang semakin maju dan memiliki dampak pula pada kehidupan yang semakin maju, dimana teknologi terus berkembang dan internet saat ini telah menjadi kebutuhan manusia dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dalam berbagai bidang, internet memberikan kemudahan dan berbagai keuntungan, seperti memfasilitasi manusia untuk dapat bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang yang disekitarnya bahkan ke tingkat yang lebih luas ke mancanegara. Selain itu, media sosial juga telah menjadi bagian penting dari aktivitas online, memungkinkan seseorang untuk berbagi informasi dan berkomunikasi tanpa batasan waktu dan ruang. Menurut survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII), ditemukan bahwa di Indonesia pengguna internet periode tahun 2022 hingga 2023 mencapai 215.63 juta pengguna. Menurut data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pengguna internet pada tahun 2023 didominasi oleh penduduk yang telah menamatkan pendidikan SMA dengan presentase 38,70%, sementara tujuan mengakses internet didominasi untuk mendapat informasi atau berita dan penggunaan media sosial dengan persentase masing-masing sekitar 74,02% dan 74,90%. Ini berarti sebagian besar penduduk Indonesia sering menggunakan internet untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan mereka sering mengunjungi situs media sosial.

Berdasarkan data diatas, total pengguna internet terbanyak didominasi oleh generasi *post millennial* atau disebut generazi Z. Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2010, mereka merupakan orang-orang yang tumbuh dan berkembang di era teknologi dan internet yang pesat. Mayoritas dari mereka saat ini berusia antara 12 hingga 25 tahun. Blakley menjelaskan bahwa generasi Z juga dikenal sebagai generasi milenial memiliki ciri-ciri yang mencolok dalam penggunaan teknologi digital. Mereka memiliki insting yang kuat terhadap penggunaan

teknologi digital, seperti internet dan dunia maya, serta memiliki kemampuan intuisi yang tinggi dalam hal tersebut. Generasi Z juga terkenal dengan kemampuan *multi-tasking* mereka dengan mampu melakukan aktivitas secara bersamaan, seperti mengawasi media sosial melalui *gadget*, mengirim pesan antar pengguna, baik itu berupa video, gambar, teks atau audio, dan pencarian berita atau informasi lainnya melalui *netbook*. Generasi Z dapat melakukan hal ini karena mereka terbiasa dengan teknologi seperti *gadget* sejak usia dini. Generasi Z juga dengan kerap mengetahui *trend* yang cukup populer di media sosial berkat pesatnya perkembangan digital. Selain itu, kemudahan dalam mendapatkan informasi juga memungkinkan mereka untuk membuat keputusan tentang *fashion style*, *skincare*, *culinary*, tempat wisata, dan produk-produk yang mereka inginkan (Alinton & Veronika, 2019, hal. 11). Secara tidak sadar, penggunaan teknologi ini juga dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian individu (Surya, 2016, hal. 8).

Chaudhry (2020, hal. 17) menjelaskan bahwa ketika seseorang terlalu terfokus pada *gadget* mereka tanpa memperhatikan waktu atau dengan kelebihan, ini dapat memiliki dampak negatif yang beragam, salah satu hal adalah timbulnya keinginan yang besar untuk mengetahui aktivitas orang lain. Kemudahan dalam melihat aktivitas orang lain melalui media sosial dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya *distress* pada sebagian pengguna media sosial. Salah satu bentuk *distress* tersebut adalah *Fear of Missing Out* yang dikenal sebagai fomo.

Przybylski (2013, hal. 1842) menjelaskan *Fear of Missing Out* adalah ketika seseorang merasa cemas dan khawatir jika mereka melewatkan informasi atau pengalaman yang sedang terjadi di media sosial. Ini dapat menyebabkan seseorang terus menerus terikat pada penggunaan gadget atau media sosial dengan intensitas yang tidak sehat. *Fear of Missing Out* adalah perasaan takut bahwa kita akan melewatkan aktivitas, pengalaman, atau trend terbaru yang dikerjakan oleh orang lain. Dalam hal ini, *Fear of Missing Out* mendorong kita merasa takut jika melewatkan yang dilakukan oleh orang lain, seperti *trend* terbaru, aktivitas teman-teman,

penggemar (*fanbase*), atau pengalaman berharga dari individu lain. Hal ini dapat membuat kita merasa tertekan atau merasa perlu untuk terus mengikuti semua hal tersebut agar tidak merasa ketinggalan. Cahyadi (2021, hal. 153) mengatakan bahwa ketika seseorang menggunakan *gadget* tanpa batasan dan kelebihan fungsi, hal tersebut dapat menyebabkan perasaan takut yang mudah muncul. Mereka juga dapat merasa takut dan merasakan rasa rendah diri atau superioritas terhadap diri sendiri.

Menurut Arnett (2021, hal. 35) ketakutan akan ketinggalan informasi atau *Fear of Missing Out* cenderung dirasakan oleh individu yang berusia antara 18-25 tahun. Hal ini dipengaruhi oleh periode transisi dari remaja menuju dewasa yang seringkali tidak stabil dalam menghadapi berbagai macam aspek kehidupan individu, termasuk mahasiswa mulai menghadapi tuntutan mencari ilmu yang lebih luhur dan menjauh dari orang tua dan keluarga. Hal ini mendorong keinginan untuk mengetahui informasi seperti kabar, pesan dan video dari keluarga yang ditinggalkan serta informasi seputar perkuliahan. *Fear of Missing Out* dapat terjadi karena manusia merupakan makhluk sosial yang sangat tergantung dan terhubung dengan satu sama lain. Dalam beberapa situasi, orang-orang membutuhkan pengakuan dan penerimaan dari lingkungan di sekitar mereka. Selain itu, mereka juga menginginkan keberadaan dalam menjalani *trend* terbaru, baik dalam kehidupan nyata maupun dunia maya (Syahrina, 2021, hal. 52).

Berdasarkan fenomena tentang *Fear of Missing Out*, diperlukan kebiasaan dan sikap yang mengarah pada kedekatan kepada Allah SWT untuk membantu individu mengontrol diri dengan cara sederhana agar dapat bijak dalam memanfaatkan teknologi komunikasi modern yang semakin canggih dan terbuka pada saat ini. Prof Amin Syukur menyatakan bahwa *zuhud* adalah sebuah sifat dan sikap sederhana yang didasarkan pada motivasi agama dalam kehidupan. Hal ini akan memunculkan sikap optimis, sederhana, rendah hati, dan kemampuan untuk mengatasi sifat rakus, tamak dan materialistis.

Zuhud merupakan salah satu tingkatan dalam tasawuf. Ini adalah ajaran yang memberikan perspektif bahwa dunia bukanlah penghalang dalam hidup, melainkan sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan yang mengarah pada kehidupan akhirat. Secara harfiah, zuhud berarti tidak memiliki hubungan dengan dunia dan berusaha menjauhinya (Syukur, 2004, hal. 86). Dari definisi tersebut, terlihat bahwa zuhud adalah sikap ekstrim yang menganggap bahwa kehidupan dunia menghalangi hubungan antara manusia dan Tuhan. Sikap ini dapat menghasilkan ketidakpercayaan, kepasifan dan ketakutan karena dianggap bahwa urusan dunia tidak memberikan manfaat untuk akhirat dan sebaiknya dihindari.

Zuhud merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan sikap moral atau akhlak islam yang harus dimiliki oleh setiap muslim ketika menjalani kehidupan di dunia yang bersifat sementara. Zuhud berarti tidak memandang dunia sebagai tujuan utama kehidupan, tetapi sebagai sarana untuk beribadah dan mencari keridhaan Allah SWT. Dengan demikian, zuhud membutuhkan sikap mengambil jarak dengan dunia dan meyakini bahwa kehidupan dunia ini hanya sementara (Syukur, 2004, hal. 102). Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa sikap zuhud mengandung arti bahwa seseorang tidak terikat secara emosional maupun material terhadap dunia ini. Dalam praktiknya, zuhud mengajarkan untuk senantiasa mengucapkan syukur atas semua nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, menghindari sifat kikir dan tamak, serta tidak tergila-gila pada kekayaan dan kerapuhan dunia. Sebaliknya, seseorang yang zuhud akan fokus pada pencapaian nilai-nilai spiritual dan akhirat, serta berusaha untuk hidup sederhana dan tunduk kepada perintah Allah SWT.

Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Q.S. Ash-Shura [42]; 20:

مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ  
الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ

Artinya: “Barang siapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan Allah tambah keuntungan itu baginya dan barang siapa yang menghendaki

*keuntungan di dunia Allah berikan kepadanya sebagian dari keuntungan dunia dan tidak ada baginya suatu bahagianpun di akhirat.*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dunia ini hanya sementara dan berfungsi hanya sebagai tempat untuk membuat persiapan terbesar untuk kehidupan setelah kematian. Jangan biarkan sifat-sifat sementara kehidupan membodohi seseorang dari tujuan kekalnya. Dunia akan mengikuti setiap gerakan seseorang saat menjalani kehidupan ini, jika itu untuk akhirat.

Menurut Nasr, kemajuan teknologi yang semakin pesat berpengaruh besar terhadap kehidupan individu. Dimana aspek spiritualitas yang terkait dengan pemahaman akan tujuan illahi atau ketuhanan cenderung rendah. Hal ini dapat menyebabkan manusia terjebak dalam keinginan akan kemewahan dan pesona dunia yang memunculkan sifat individualisme, hedonisme, dan materialisme (Latifah, 2019, hal. 1084).

Di antara semua kelompok, mahasiswa adalah kelompok dengan pengguna media sosial paling banyak. Hal ini terlihat dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. HMJ Tasawuf dan Psikoterapi merupakan organisasi mahasiswa ditingkat jurusan di suatu perguruan tinggi yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi sering kali terlibat dalam berbagai kegiatan seperti rapat, pelatihan, perencanaan acara dan pelaksanaan proyek. Mahasiswa yang sibuk dalam organisasi, FoMO akan muncul ketika mereka melihat teman-teman mereka terlibat dalam kegiatan sosial, acara, atau *trend* terkini yang menjadi populer di media sosial, sementara mereka merasa terikat dengan tanggung jawab organisasi mereka.

Hasil dari observasi wawancara menunjukkan bahwa semua responden dari anggota HMJ Tasawuf dan Psikoterapi memiliki keterkaitan dengan media sosial meskipun adanya kesibukan. Para mahasiswa tersebut mengungkapkan bahwa waktu yang mereka habiskan setiap harinya untuk menggunakan media sosial mencapai lima hingga tujuh jam rata-rata. Mereka

aktif dalam melakukan berbagai aktivitas di media sosial, seperti memantau berita terkini, melihat cerita yang diunggah oleh teman atau pengikut mereka, berbagi momen, serta mengikuti pembaruan dari *figure-figure* yang viral di media sosial seperti artis youtube, *creators*, dan selebgram. Mereka juga memiliki aktivitas media sosial yang intens, dengan memiliki setidaknya tiga akun media sosial, dan ada yang memiliki hingga enam akun. Sebagai contoh, mahasiswa A mengakui bahwa ia kadang-kadang mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan *gadget*-nya, khususnya dalam membuka media sosial dan terus melakukan *scrolling* pada konten yang ada di platform tersebut. Begitu juga, fenomena ini terkadang terjadi karena kebiasaan yang telah terbentuk. Mahasiswa sering kali merasa perlu untuk terus memperbarui diri mereka dengan berita dan tren terkini di media sosial. Sehingga mereka menghabiskan banyak waktu hanya untuk tetap terhubung dan tidak ketinggalan informasi di media sosial, meskipun seringkali bisa dianggap sebagian waktu yang terbuang percuma. Mahasiswa ini seringkali menghabiskan waktu yang cukup banyak di media sosial dengan mengakses beragam platform sosial seperti WhatsApp, Youtube, Instagram, Telegram, Twitter, dan Tiktok. Banyaknya jumlah media sosial yang mereka miliki akan mempengaruhi seberapa sering dan lama mereka menghabiskan waktu didalamnya (Nafa, 2023)

Pengurus HMJ Tasawuf dan Psikoterapi lainnya juga merasa sangat ingin tahu tentang *trend* terhangat dengan menelusuri media sosial, yang menyebabkan mereka terus menerus terikat pada alat media sosial. Mereka sering memeriksa, mengawasi, dan menggunakan media sosial, baik saat waktu luang maupun ketika mereka sedang melakukan aktivitas lain yang seharusnya produktif. Efek yang dialami oleh mahasiswa ketika mereka sering menggunakan media sosial adalah kerap menunda pekerjaan kampus, kehilangan pemahaman waktu, lupa jam makan, dan tidur larut malam. Dan mereka mengungkapkan bahwa ketika mereka tidak memeriksa media sosial mereka, mereka merasakan rasa ingin tahu, merasa tidak lengkap, adanya

ketakutan akan ketinggalan berita atau aktivitas orang lain di media sosial. (Ajeng, dkk.,2023)

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengungkapkan pentingnya peranan mahasiswa dalam mengatur, memperhatikan, dan mengontrol diri mereka terhadap perkembangan dunia yang semakin modern, terutama dalam penggunaan *gadget*. Tujuan dari ini adalah agar mereka dapat memilih dengan bijak dalam menjalankan kegiatan sehari-hari dimana perkembangan teknologi yang sangat cepat. Sikap zuhud sebagai suatu atau akhlak mencerminkan pandangan hidup yang sederhana, dan diyakini bahwa ini dapat mengurangi kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang berpotensi menyebabkan masalah dalam menghadapi kehidupan yang modern.

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan diatas, peneliti perlu melakukan penelitian dengan mengangkat judul “HUBUNGAN ZUHUD DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA GENERASI Z DI KALANGAN MAHASISWA (Studi pada Pengurus HMJ Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan sebelumnya mengenai latar belakang, maka penelitian ini akan memfokuskan rumusan masalah dengan menggunakan beberapa pertanyaan berikut ini:

- 1) Bagaimana gambaran Zuhud pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
- 2) Bagaimana gambaran perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
- 3) Apakah ada hubungan Zuhud dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, adapun tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui gambaran zuhud pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- 2) Untuk mengetahui gambaran perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- 3) Untuk mengetahui hubungan zuhud dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### D. Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan dan informasi bagi peneliti dan pembaca, serta untuk perkembangan di bidang Tasawuf dan Psikoterapi mengenai hubungan zuhud dengan perilaku *Fear of Missing Out*. Selain itu, dapat memanfaatkannya juga sebagai acuan untuk peneliti-peneliti selanjutnya dengan topik yang serupa.

- 2) Manfaat Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan informasi dan pengetahuan tentang perilaku beragama pada generasi Z. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu mengatasi dan mengurangi kecenderungan fenomena *Fear of Missing Out* yang sering dialami oleh individu pada usia remaja akhir dan masa dewasa awal, termasuk mahasiswa.

### E. Kerangka Berpikir

Kemajuan teknologi telah membawa perubahan dalam generasi manusia, sehingga generasi tersebut harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka. Seperti yang terjadi pada

generasi Z, generasi ini tumbuh di era media, mulai dari ponsel hingga internet dan semua kontennya. Jean M Twenge telah mendefinisikan generasi Z sebagai generasi pertama yang tumbuh dengan penggunaan smartphone dan media sosial yang besar. Generasi Z sangat mengendalikan kemajuan teknologi dalam menunjang kelancaran dan kesuksesan aktivitas mereka. Dalam kehidupan sehari-hari generasi Z memiliki hubungan erat dengan kemajuan teknologi (Stillman, 2018, hal. 37).

Kemudahan akses untuk menjelajahi media sosial telah membuka pintu bagi kebutuhan yang sekarang dianggap sebagai kebutuhan primer. Kemajuan teknologi ini memungkinkan kita untuk memiliki dunia dan segalanya di dalamnya dalam genggam tangan kita. Di dalam dunia digital ini, kita dapat membuka akses ke berbagai informasi, hiburan, pendidikan dan pengetahuan dari berbagai penjuru dunia, serta gaya hidup yang sering kali dibagikan untuk dikonsumsi oleh publik (Qurotul & Libbie, 2019, hal. 7).

Media sosial adalah salah satu cara utama Generasi Z berbagi informasi pribadi. Mereka sering berbagi terlalu banyak informasi sampai pada titik dimana tidak ada perbedaan antara kehidupan *online* dan nyata mereka. Media sosial digunakan oleh generasi Z sebagai sarana untuk menjalin interaksi dan tetap terhubung dengan teman, keluarga, dan lingkungan sekitar. Hal ini membuat mereka selalu ingin terhubung dan mengetahui aktivitas orang lain (Qurotul & Libbie, 2019, hal. 9).

Orang-orang yang aktif di media sosial mencari cara untuk mengendalikan perilaku mereka agar dapat mengurangi efek dari rasa takut ketinggalan atau *Fear of Missing Out*. Dalam kehidupan yang penuh dengan informasi, pengguna media sosial perlu mengembangkan strategi untuk menghadapi hal ini yang ingin terus terkoneksi pada aktivitas orang lain dan akan mengabaikan kegiatan mereka sendiri yang dapat menyebabkan ketakutan tertinggal dari berita atau momen yang dialami orang lain. Fenomena ini disebut *Fear of Missing Out* atau rasa takut ketinggalan (Alinton & Veronika, 2019, hal. 5).

*Fear of Missing Out* menurut Pryzbylski adalah ketakutan bahwa seseorang akan melewatkan pengalaman atau peristiwa menarik yang terjadi di suatu tempat. Hal ini sering kali mendorong seseorang untuk berusaha keras agar dapat hadir dalam kejadian tersebut (Carolina & Mahestu, 2023, hal. 8). Ketika seseorang percaya bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan daripada pengalaman mereka sendiri, mereka mungkin mengalami kecemasan yang tidak diinginkan yang dikenal sebagai FoMO, hal ini seringkali dipicu oleh paparan media sosial (McGinnis, 2020, hal. 43).

*Fear of Missing Out* ada tiga dimensi berbeda yang harus ditakuti. Yang pertama adalah "*sense of self*" atau penilaian diri, yang berkaitan dengan bagaimana orang memandang diri mereka sendiri dan mengevaluasi kesan orang lain terhadap mereka. Kedua, "interaksi sosial" mengacu pada tingkat kenyamanan seseorang rasa malu komunikasi dan rasa berhubungan dengan orang-orang. Ketiga, "kecemasan sosial" berfokus pada perasaan dan kecemasan yang dimiliki orang ketika mereka tidak menggunakan media sosial, serta kecemasan yang dihasilkan dari penggunaan media sosial. Ketika seseorang tidak dapat mengakses media sosial, mereka mungkin mengalami kecemasan, merasa tertinggal ketika mereka tidak dapat melihat apa yang sedang terjadi di sana, dan menjadi tidak nyaman jika mereka terpaksa meninggalkan ponsel mereka (Jessicka, dkk, 2016, hal. 7).

Andi Cahyadi (2021, hal. 52) melakukan penelitian yang didapati hasil bahwa siswa generasi Z pria dan wanita cenderung menderita FoMO. Hal ini ditandai dengan mereka mengakses sosial media lebih dari 20 kali dalam sehari. Mereka mengakses media media sosial seperti Instagram, Facebook, dan WhatsApp dimana pun dan kapan pun, misalnya sebelum tidur, setelah bangun tidur, di kantin setelah perkuliahan berlangsung. Alasan utama mereka untuk menggunakan media sosial adalah keinginan mereka untuk tetap *up to date* pada berita dan informasi, yang mereka peroleh dari waktu ke waktu.

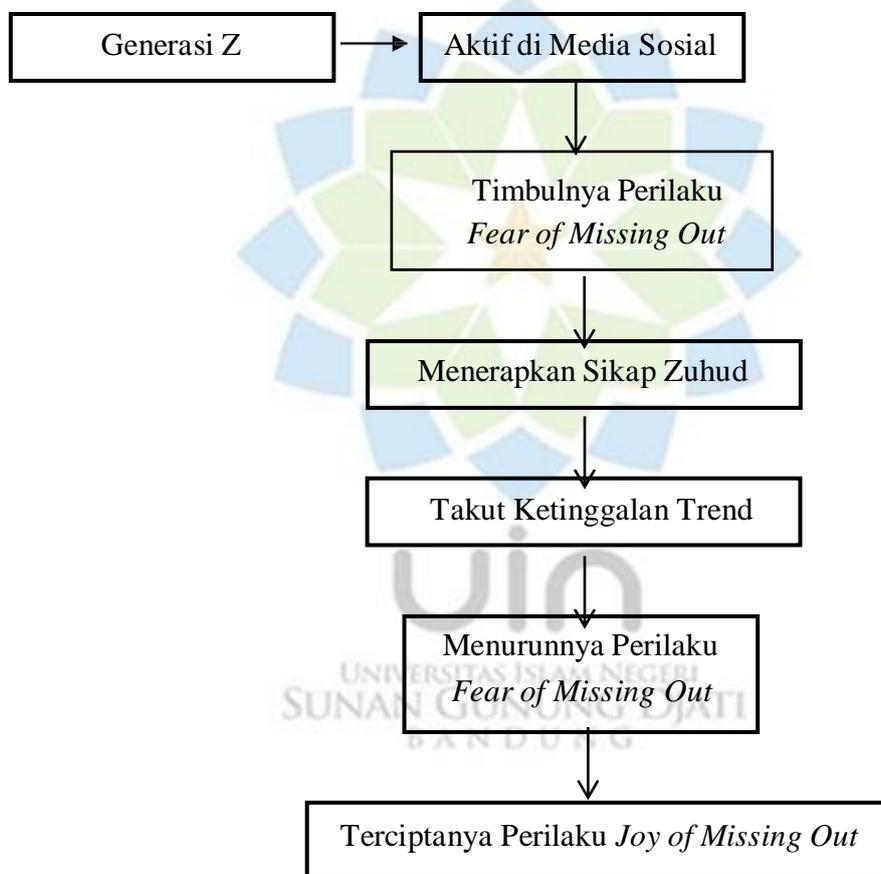
Adapun ciri-ciri alami *Fear of Missing Out*, seperti fokus pada kehidupan orang lain, memperbarui media sosial secara obsesif, kurang fokus pada pekerjaan, kesibukan yang berlebihan, kesepian, dan kekhawatiran saat tidak mengakses media sosial (Quratul & Libbie, 2019, hal. 23). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dossey (2013, hal. 11), terdapat beberapa cara untuk mengurangi *Fear of Missing Out*. Salah satunya adalah dengan menyadari dan mengubah pola pikir bahwa apa yang dilihat di media sosial hanyalah momen-momen menarik dan berkesan yang dipilih untuk dibagikan oleh teman atau orang lain. Kita juga perlu berusaha untuk menghabiskan lebih sedikit waktu di media sosial. Selain itu, penting untuk menyadari bahwa tidak semua yang diposting di media sosial akhir-akhir ini perlu dirangkul atau diikuti dalam kehidupan sehari-hari (Yara, 2022, hal 46). Upaya ini bisa dianggap sebagai penerapan sikap zuhud dalam menghadapi dunia internet atau media sosial.

Menurut Imam Al-Ghazali, zuhud adalah penolakan terhadap sesuatu yang layak dicintai demi sesuatu yang lebih unggul. Dalam konteks ini, istilah "zuhud" menggambarkan mentalitas yang memandang dunia sebagai alat untuk memperoleh ketakwaan dan kehidupan kekal di akhirat. Dengan pandangan yang positif dan jelas, pola pikir zuhud ini dapat membantu seseorang menjadi lebih produktif, mengatur waktu dengan baik, dan menghadapi kondisi dan situasi zaman global kita. Prof. Amin Syukur mengklaim bahwa zuhud adalah sikap yang dapat menumbuhkan sejumlah sikap positif dalam diri seseorang, antara lain rasa syukur, tawakal, merasa cukup (qana'ah), wara' (cermat), sabar dan syukur. Melalui sikap zuhud ini seseorang akan merasa puas dengan apa yang dimiliki, tidak terlalu tergantung pada materi dunia, dan dapat menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan keberanian. Sikap zuhud juga akan membantu seseorang dalam menghargai hal-hal yang kecil namun berharga dalam kehidupan, serta memberikan pandangan yang lebih realistis dan positif dalam menghadapi situasi dan kondisi sehari-hari.

Qana'ah merupakan sebuah sikap terpuji dimana seseorang menerima apa yang diberikan oleh Allah SWT secara tulus. Ketika seseorang memiliki pola pikir qana'ah, mereka akan puas dengan apa yang mereka miliki dan tidak perlu mengukur tingkat kebahagiaan mereka dengan membandingkannya dengan orang lain. Sikap wara' adalah ketika seseorang menghindari hal-hal yang tidak memiliki manfaat yang sebenarnya dalam kehidupan. Individu dengan sikap wara' mampu menyaring semua aktivitas yang ingin mereka lakukan, terutama dalam era teknologi saat ini dimana ada begitu banyak pilihan untuk kehidupan. Mereka mampu memilih dengan bijak apa yang harus diikuti dan apa yang sebaiknya dihindari. Tawakal adalah bagian dari sikap zuhud dimana seseorang menyerahkan semua urusan dan keputusan hidupnya sepenuhnya kepada Allah SWT. Seseorang yang secara konsisten tunduk kepada Allah SWT dalam semua aspek kehidupan mereka akan mengalami ketenangan batin, kepuasan, dan ketenangan jiwa. Sabar adalah sikap yang menunjukkan ketahanan dalam menghadapi berbagai situasi. Dengan memiliki sikap sabar, seseorang akan lebih mampu menerima dirinya dan lingkungannya dengan lugowo, baik dalam keadaan bahagia maupun sulit. Hal ini akan mengurangi kecenderungan untuk membandingkan hidupnya dengan orang lain. Dengan kata lain, sikap sabar membantu individu untuk lebih fokus pada perjalanan dan pengalaman mereka sendiri tanpa terjebak dalam perbandingan dengan orang lain. Sikap syukur adalah memiliki sikap yang mengekali dan memanfaatkan semua jenis kasih karunia, tidak peduli seberapa besar atau kecil. Seseorang yang bersyukur untuk diri mereka sendiri akan hidup sederhana dan tidak membuang-buang uang untuk barang-barang yang tidak berguna dan merasa lebih percaya diri dalam menjalani kehidupannya. Dengan kata lain, rasa syukur membantu individu untuk menghargai apa yang mereka miliki dan menjalani hidup dengan bijaksana serta mengendalikan sumber daya yang ada. Sikap-sikap positif ini menunjukkan betapa pentingnya nilai zuhud yang harus ditanamkan dan ditingkatkan oleh para generasi Z di kalangan mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif yang bisa

ditimbulkan oleh perkembangan pesat dunia media sosial. Dengan mengedepankan sikap positif dan akhlak terpuji, kehidupan akan menjadi lebih bahagia, baik di dunia maupun di akhirat.

Berdasarkan penjelasan tersebut, terlihat bahwa zuhud dapat mempengaruhi tingkat keterikatan mahasiswa terhadap urusan dunia atau Fear of Missing Out. Berikut adalah gambaran kerangka berpikir untuk penelitian ini.



**Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran**

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan hasil sementara dari rumusan masalah, yang di rumuskan dalam kalimat pernyataan. Dalam penelitian kuantitatif, perumusan

hipotesis perlu dilakukan berdasarkan relevansi dengan teori yang sudah ada (Sugiyono, 2017, hal. 212). Untuk menjalankan penelitian dan menguji hipotesis, diusulkanlah pernyataan hipoteses berikut ini.

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat hubungan antara Zuhud dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

H<sub>a</sub>: Terdapat hubungan antara Zuhud dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

#### **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Berdasarkan penelitian terdahulu yang peneliti lakukan, ditemukan sejumlah studi yang telah dilakukan sebelumnya. Studi-studi ini digunakan untuk mendapatkan landasan teori yang relevan serta menyoroti kelebihan dan kekurangan yang sudah ada. Penelitian-penelitian sebelumnya yang mencari acuan untuk penelitian ini antara lain:

1. Skripsi Ilham Nurdiansyah, mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung melakukan penelitian pada tahun 2022 dengan judul “*Pengaruh Zuhud Terhadap Perilaku Shopaholic Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi*”. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh antara pemahaman zuhud terhadap perilaku shopaholic mahasiswa. Namun, perlu dicatat bahwa pengaruh yang terjadi adalah negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat pemahaman zuhud, maka perilaku shopaholic mahasiswa cenderung menurun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat shopaholic, maka masih banyak mahasiswa yang belum mengaplikasikan sikap zuhud dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hal belanja.
2. Skripsi Mia Ulfah, mahasiswi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung melakukan penelitian pada tahun 2019 dengan judul “*Pengaruh Zuhud Terhadap*

*Pengendalian Diri Santri di Pesantren Mahasiswa Universal Bandung*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, pengisian kuesioner, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, ditemukan hubungan antara zuhud dan pengendalian diri dengan tingkat korelasi 33,4%, meskipun korelasinya tergolong rendah. Dapat ditarik kesimpulan bahwa zuhud berpengaruh secara signifikan sebesar 11,1% terhadap pengendalian diri, sementara sisanya sebesar 89% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh Mia Ulfah.

3. Skripsi Alfanny Maulany, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau melakukan penelitian pada tahun 2021 dengan judul *“Hubungan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau”*. Dalam penelitian ini, 118 mahasiswa di tahun terakhir mereka digunakan sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini. Tingkat signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) diamati dalam hasil analisis korelasi, menunjukkan hubungan negatif antara takut ketinggalan dan pengaturan diri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki pengaturan diri (self regulation) yang lebih baik akan mengalami rasa takut ketinggalan tren yang lebih sedikit, dan sebaliknya.
4. Artikel Jurnal Judithya Anggita Savitri melakukan penelitian pada tahun 2019 dengan judul *“Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood”* diterbitkan di dalam Jurnal Acta Pshychologia Universitas Negeri Yogyakarta. Menurut penelitian tersebut, ditemukan hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* dan kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial di tahap usia emerging adulthood di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dalam arti lain, jika seseorang memiliki tingkat rasa takut ketinggalan yang rendah, maka kemungkinan besar mereka memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Namun, jika seseorang

memiliki tingkat rasa takut ketinggalan yang tinggi, maka kemungkinan besar mereka memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

5. Skripsi Yonina Vivaldie, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau melakukan penelitian pada tahun 2021 dengan judul “*Hubungan Husnuzhan dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial di Masa Pandemi Covid-19 di Pekanbaru*”. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa husnuzhan dalam penelitian itu diterjemahkan sebagai usaha untuk mengontrol diri guna mengurangi berprasangka buruk dan emosi yang dianggap tidak bermanfaat, seperti rasa cemas untuk melewatkan informasi tentang kegiatan orang lain dan mengabaikan kehidupan pribadinya agar seseorang dapat fokus dan melakukan kegiatan positif dalam kehidupan sehari-hari.

