

**PENGARUH ZUHUD TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
MAHASISWA FUHUM UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

NURUL FUJIATI

NIM: 1904046003

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

**PENGARUH ZUHUD TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA
MAHASISWA FUHUM UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

NURUL FUJIATI

NIM: 1904046003

Semarang, 05 Desember 2022

Disetujui Oleh

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Royapullah", written over a horizontal line.

Royapullah, M.Psi.T

NIP. 198812192018011001

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Fujiati

NIM : 1904046003

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Zuhud Terhadap Fear of Missing Out Pada Mahasiswa
FUHUM UIN Walisongo Semarang

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuallo yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 05 Desember 2022



NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (Tiga) Eksemplar

Hal : Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Deka Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Nurul Fujiati

NIM : 1904046003

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Pengaruh Zuhud Terhadap Fear of Missing Out Pada Mahasiswa
FUHUM UIN Walisongo Semarang

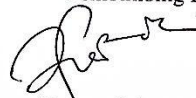
Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan

Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 05 Desember 2022

Pembimbing I



Royanullah, M.Psi.T

NIP. 198812192018011001

PENGESAHAN

Skripsi saudara Nurul Fujiati dengan NIM 1904046003 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 21 Desember 2022. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.


Ketua Sidang
Fitriyati, S.Psi., M.Si
NIP. 196907252005012002

Pembimbing I



Royanulloh, M.Psi.T

NIP. 198812192018011001

Penguji I



Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag

NIP. 198512232019031009

Sekretaris Sidang



Ulin Ni'am Masruri, MA

NIP. 197705022009011020

Penguji II



Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi

NIP. 198804142019032011

MOTTO

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

نَصِيبٍ ﴿٢٠﴾

“Barang siapa yang menghendaki keuntungan di akhirat maka Allah akan tambahkan baginya kebaikan itu, dan barang siapa yang menghendaki keuntungan di kehidupan dunia, Allah akan berikan kepadanya sebagian keuntungan dunia, dan tidak mendapatkan bagian di akhirat”

(QS. Ash-Shura [42]: 20)

“Hiduplah untuk mengejar akhirat maka dunia akan mengikutimu”

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai ketentuan pengalihan huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lainnya. Transliterasi huruf Arab-Latin disini merupakan sebuah bentuk penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin yang disertai perangkatnya. Adapun pedoman dalam Transliterasi Arab-Latin dilakukan dengan beberapa modifikasi sebagai berikut: Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebagai berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā	B	Be
ت	Tā	t	Te
ث	Sā	ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	j	Je
ح	Ḥā	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā	kh	Ka dan Ha
د	Dāl	d	De
ذ	Zāl	ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Rā	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sīn	s	Es

ش	Syīn	sy	Es dan Ye
ص	Ṣād	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍād	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Tā	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	g	Ge
ف	Fā	f	Ef
ق	Qāf	q	Qi
ك	Kāf	k	Ka
ل	Lām	l	El
م	Mīm	m	Em
ن	Nūn	n	En
و	Wāu	w	We
ه	Hā	h	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Yā	y	Ye

2. Vokal

Sebagaimana vokal dalam bahasa Indonesia, vokal bahasa Arab terdiri dari dua yaitu vokal monftong atau vokal tunggal dan vokal diftong atau vokal rangkap.

a. Vokal Tunggal

Dalam bahasa Arab vokal tunggal ini lambangnya berupa tanda atau harakat. Translaterasinya sebagai berikut:

كتب	dibaca <i>kataba</i>
فعل	dibaca <i>fā'ala</i>
ذكر	dibaca <i>zūkira</i>

b. Vokal Rangkap

Dalam bahasa Arab vokal rangkap ini lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf. Transliterasi lainnya berupa gabungan huruf yaitu sebagai berikut:

يذهب	dibaca <i>yazhabu</i>
سعل	dibaca <i>su'ila</i>
كيف	dibaca <i>kaifa</i>
هول	dibaca <i>hauila</i>

3. Maddah

Maddah atau bisa disebut juga sebagai vokal panjang yaitu vokal yang lambangnya berupa harakat dan huruf. Transliterasinya antara lain berupa huruf dan tanda, yaitu:

قال	dibaca <i>qāla</i>
قيل	dibaca <i>qīla</i>
يقول	dibaca <i>yaqūlu</i>

4. Ta'marbutah

Untuk transliterasi ta'marbutah ada dua, yaitu:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah hidup yaitu yang mendapat harakt fathah, kasrah, dan dhammah. Translitalisnya berupa *t*, contoh:

روضة الاطفال dibaca *raudatul atfāl*

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah mati yaitu yang mendapat harakat sukun, dengan transliterasinya berupa *h*, contoh:

طلحة dibaca *talḥah*

c. Apabila terdapat kata terakhir dengan ta'marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* dan bacan kedua kata itu terpisah maka ta'marbutah dalam hal ini ditransliterasikan dengan huruf ha (*h*), contohnya:

روضة الاطفال dibaca *raudah al atfāl*

5. Syaddah

Syaddah atau disebut juga dengan tasydid dalam sistem penulisan bahasa Arab dilambangkan dengan sebuah tanda yang berupa tanda syaddah atau tasydid. Dalam transliterasi ini tanda syaddah dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu, contoh:

رَبَّنَا dibaca *rabbanā*

نَزَّلَ dibaca *nazzala*

الْبِرِّ dibaca *al-birr*

6. Kata Sandang

Dalam sistem penulisan Arab kata sandang ini dibedakan menjadi dua jenis, antara lain:

a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang ini diikuti oleh huruf syamsiyah yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf *i* diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang tersebut. Contohnya berupa:

الرَّحْمَن dibaca *ar-rahmān*

b. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang ini diikuti oleh huruf qamariah yang ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang sudah digariskan di depan serta sesuai juga dengan bunyinya. Contoh sebagai berikut:

الملك dibaca *al-maliku*

Dalam penulisan suatu karya, apabila diikuti oleh huruf syamsiyah ataupun huruf qomariyah, maka penulisan kata sandang dipisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang tersebut.

7. Hamzah

Huruf hamzah dalam pedoman penulisan Arab jika dinyatakan di depan maka ditransliterasikan dengan apostrof, tetapi untuk hamzah yang letaknya di bagian tengah dan akhir kata tidak berlaku ketentuan demikian. Apabila hamzah tersebut letaknya di awal kata, ia tidak dilambangkan sebab dalam ketentuan tulisan Arab berupa alif. Contohnya berupa:

شيئ dibaca *syai'un*

تأخذون dibaca *ta'khuzūna*

إن dibaca *inna*

8. Penulisan Kata

Umumnya setiap kata baik berupa fi'il, isim, maupun harf, penulisannya terpisah. Sehingga hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab lazimnya dirangkai dengan kata lain sebab adanya huruf ataupun harakat yang dihilangkan. Dalam pedoman transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkai pula dalam kata lain yang mengikutinya. Contoh sebagai berikut:

والله على الناس حج البيت dibaca *walillāhi 'alan nāsi hijju al-baiti*

من استطاع اليه سبيلا dibaca *manistatā'a ilaihi sabīlā*

9. Huruf Kapital

Dalam transliterasi ini huruf kapital digunakan juga, walaupun dalam sistem penulisan Arab huruf tersebut tidak dipakai. Aturan yang digunakan dalam penggunaan huruf kapital ini sesuai yang berlaku dalam Ejaan Yang

Disempunakan (EYD), seperti: huruf kapital dipakai untuk menuliskan huruf awal dari nama diri dan untuk permulaan suatu kalimat. Apabila nama diri tersebut diawali oleh kata sandang, maka huruf awalnya tetap ditulis dengan huruf kapital, bukan huruf awal kata sandangnya. Contoh:

ومامحمدا لارسول dibaca *wa mā Muhammadun illā rasūl*

ولقد راه بالافق المبين dibaca *wa laqad ra'āhu bi al-ufuq al-mubīni*

Untuk huruf kapital dalam penulisan Allah maka hanya berlaku apabila dalam tulisan Arabnya sudah lengkap demikian dan ketika penulisannya disatukan dengan kata lain yang menyebabkan adanya huruf atau harakat yang dihilangkan, berlaku ketentuan berupa huruf kapital itu tidak digunakan. Contoh:

نصرمن الله وفتح قريب dibaca *nasrun minallāhi wa fathun qarīb*

لله الامر جميعا dibaca *lillāhil amru jami'an*

10. Tajwid

Pedoman transliterasi ini termasuk bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Bagi siapa saja yang menginginkan kelancaran dan kefasihan dalam bacaan perlu memperhatikan hal ini. Sehingga, peresmian pedoman transliterasi arab latin yang versi internasional ini perlu disertai dengan pedoman tajwidnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Allahumma Sholli 'Ala Sayyidina Muhammad

Segala puji hanya milik Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Dengan rahmat, taufiq dan hidayah dari-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa dilimpahkan kepada junjungan alam yakni Nabi Muhammad SAW, sebagai sosok teladan yang kelak di akhirat kita nantikan syafaatnya.

Skripsi dengan judul Pengaruh Zuhud Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang, disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Agama Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Banyak orang di sekitar penulis yang berkontribusi baik secara langsung maupun tidak, sudah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan memberikan saran-saran yang membangun untuk penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak selaku Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan bapak H. Ulin Ni'am Masruri, MA selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah mengarahkan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi.T selaku dosen pembimbing yang telah banyak sekali membantu, bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmu untuk mengarahkan dan

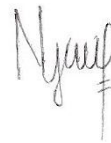
membimbing penulis mulai dari proses konsultasi judul sampai selesainya penyusunan skripsi ini.

5. Bapak, ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang sudah dengan penuh kesabaran membekali berbagai ilmu dan pengetahuan untuk penulis sehingga skripsi ini mampu diselesaikan.
6. Seluruh staf administrasi dan dokumentasi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan informasi jumlah mahasiswa sebagai subjek dalam skripsi ini.
7. Kedua orangtuaku, Umi Mariamah dan Aji Julkifli, semoga senantiasa diberikan kesehatan lahir maupun batin, umur taat yang panjang dan senantiasa dalam lindungan-Nya. Umi dan Aji yang selalu menjadi support system terbaik, penyemangat, inspirator, pendengar yang setia, sumber kekuatan dan kebahagiaan dalam hidupku. Berkat ridho dan do'a yang selalu kalian panjatkan sehingga anakmu bisa berjuang dan menyelesaikan semuanya sejauh ini.
8. Untuk ketiga adekku Putri, Ramadhan, dan Aisyah yang tersayang atas segala do'a, semangat, dukungan dan cinta kasih yang selalu menyertai perjuanganku.
9. Subjek penelitian dari angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
10. Untuk keluargaku, teman satu daerah, teman KKN, serta teman seperjuangan jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2019 yang sudah bersama-sama saling berbagi kisah suka maupun duka dalam menempuh pendidikan selama berada di kampus UIN Walisongo.
11. Untuk semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sejauh ini telah berkontribusi baik secara langsung maupun tidak dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga kebaikan dari pihak yang sudah terlibat dalam penyusunan skripsi ini dibalas oleh Allah dengan kebaikan yang lebih baik dan menjadi amal jariyah untuk kehidupan yang bahagia baik di dunia maupun di akhirat kelak. Sebagai manusia yang penuh banyak kekurangan, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Namun harapan penulis semoga karya dalam bentuk skripsi ini bisa memberikan manfaat untuk para pembaca dan penulis lebih khususnya.

Semarang, 25 November 2022

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nurul Fujiati' with a stylized flourish at the end.

Nurul Fujiati

ABSTRAK

Media sosial sebagai salah satu bentuk dari pesatnya perkembangan teknologi yang saat ini tidak hanya sebagai alat untuk saling berkomunikasi dan mencari informasi, tetapi juga tersedia berbagai fitur untuk dapat mengetahui aktivitas serta pengalaman menarik yang dilakukan oleh orang lain yang tidak jarang akan menjadi bahan pertandingan dengan pengalaman yang dimiliki oleh diri sendiri. Hal inilah yang akan memicu timbulnya perasaan cemas, takut atau gelisah apabila tidak terhubung dengan berbagai aktivitas terbaru dari orang lain. Kondisi ini dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu ketakutan ketinggalan trend terbaru dari media sosial. Mahasiswa Fuhum yang termasuk generasi Z, tentu membutuhkan sikap atau cara untuk meminimalisir, mengontrol maupun mengatur diri sebaik mungkin agar tidak terjerumus pada hal-hal yang semata bersifat keduniawian. Hal ini berkaitan dengan sikap yang mengarah pada motif beragama yaitu sikap zuhud.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh zuhud terhadap penurunan *fear of missing out* pada mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis *field research* (penelitian lapangan) yang dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 24 *for windows*. Sampel yang digunakan sebanyak 322 mahasiswa dari jumlah populasi sebanyak 2057 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022. Adapun teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik *Stratified Proportionate Random Sampling*.

Berdasarkan hasil analisis data statistik, diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan nilai signifikansi parsial sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima yaitu sikap zuhud mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out* (FoMO). Nilai koefisien determinasi (r^2) yang didapatkan sebesar 0,183. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel zuhud terhadap penurunan *fear of missing out* sebesar 18,3% sementara selebihnya yaitu 81,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
SURAT DEKLARASI.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xiii
ABSTRAK.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Tinjauan Pustaka	11
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II ZUHUD DAN <i>FEAR OF MISSING OUT</i>	16
A. Zuhud	16
1. Pengertian Zuhud	16
2. Ciri-ciri Zuhud.....	19
3. Tingkatan Zuhud	21
B. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	22
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	22

2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	24
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fenomena <i>Fear of Missing Out</i>	25
C. Analisis Pengaruh Zuhud Terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	27
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Identitas Variabel	31
C. Definisi Operasional Variabel.....	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Zuhud.....	41
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
1. Analisis Deskriptif Data Zuhud.....	45
2. Analisis Deskriptif Data <i>Fear of Missing Out</i>	46
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Proporsi Angkatan	47
B. Analisis Data Penelitian	48
1. Uji Prasyarat Analisis Regresi Linear Sederhana.....	48
2. Uji Hipotesis Penelitian.....	50
C. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

- Tabel 1 Jumlah Mahasiswa Fuhum
- Tabel 2 Tabel Krejcie Ketentuan Jumlah Sampel
- Tabel 3 Skor Skala Likert
- Tabel 4 Blue Print Skala Zuhud
- Tabel 5 Blue Print Skala *Fear of Missing Out*
- Tabel 6 Kriteria Reliabilitas Guilford
- Tabel 7 Reliabilitas Statistik Skala Zuhud
- Tabel 8 Hasil Deskripsi Data Zuhud dan FoMO
- Tabel 9 Klasifikasi Zuhud Mahasiswa Fuhum
- Tabel 10 Klasifikasi FoMO Mahasiswa Fuhum
- Tabel 11 Pengujian Karakteristik Angkatan
- Tabel 12 Hasil Uji Normalitas
- Tabel 13 Hasil Uji Linearitas
- Tabel 14 Hasil Koefisien Determinasi
- Tabel 15 Pengaruh Variabel X Terhadap Y
- Tabel 16 Persamaan Analisis Regresi

DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Uji Coba Zuhud dan Hasil Uji FoMO
- Lampiran 2 Tabulasi Data Uji Coba Skala Zuhud
- Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4 Skala Penelitian Zuhud dan *Fear of Missing Out*
- Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian Skala Zuhud dan *Fear of Missing Out*
- Lampiran 6 Jumlah skor Skala Zuhud dan FoMO
- Lampiran 7 Kumpulan Hasil Pengalahan Data dengan SPSS 24 For Windows

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekarang ini kita menjalani kehidupan di zaman yang penuh dengan kecanggihan, ditandai dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi serta masifnya era globalisasi dalam hal ini terutama pada internet. Internet menjadi salah satu wadah terpenting dalam kehidupan manusia, karena mampu menyediakan berbagai kemajuan dan kemudahan untuk terpenuhinya setiap kebutuhan, seperti memudahkan terhubung satu sama lain untuk saling berkomunikasi dan membagi informasi sekali pun dengan orang dari berbagai belahan dunia. Ketika berbicara tentang perkembangan internet, tentu berkaitan pula dengan media sosial yang termasuk satu kesatuan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan berlangsungnya komunikasi dan pertukaran informasi dari setiap penggunanya tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Kecanggihan teknologi dan internet juga memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan individu lebih khusus bagi generasi Z atau yang disebut generasi *post-millennial*.

Generasi Z merupakan generasi yang lahir di era pesatnya perkembangan teknologi atau orang-orang yang sudah merasakan kecanggihan teknologi setelah kemunculan internet dan yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2010 dengan perkiraan umur saat ini yaitu 12-25 tahun. Otomatis kita dapat mengetahui bahwa rentang usia generasi Z ini berada dikisaran paling tua 25 tahun yang pada saat sekarang dominan masih berproses dalam dunia perkuliahan dengan berstatus sebagai seorang mahasiswa. Pergantian status dari siswa menjadi seorang mahasiswa tentu sudah mulai masuk pada usia produktif sehingga membuat mahasiswa yang berada di generasi Z mempunyai kekhasan yang tentunya berbeda dari generasi-generasi yang lebih dulu lahir sebelumnya. Menurut pendapatnya Blakley dalam jurnalnya Yanuar Surya Putra menguraikan bahwa generasi Z yaitu millennial yang mempunyai ciri berupa insting yang dominan

terhadap penggunaan teknologi digital artinya semua melibatkan internet dan kebanyakan melibatkan dunia maya atau digital *intutivenes*. Selain itu, generasi Z dikenal juga sebagai generasi millennial yang *multi tasking* karena mampu melakukan beberapa aktivitas pada waktu yang bersamaan misalnya, memantau media sosial dengan menggunakan *gadget*, kemudian *browsing* berita atau informasi lainnya dengan menggunakan laptop, tablet, dan media komunikasi lainnya. Hal ini bisa terjadi karena mereka sudah mengenal kecanggihan teknologi seperti *gadget* sejak dini dan tanpa disadari dalam waktu yang bersamaan pula akan memberikan pengaruh terhadap kepribadian individu.¹

Pesatnya perkembangan digital, membuat mahasiswa yang termasuk generasi Z dapat lebih cepat mengetahui dan bahkan memprediksi trend yang sedang hangat diperbincangkan oleh publik di media sosial. Kemudahan dalam memperoleh informasi sekaligus menjadi jalan untuk memutuskan setiap sesuatu yang diinginkannya baik terkait *fashion*, *skincare*, kuliner, tempat liburan, dan pola makan.² Berdasarkan hasil survei oleh Hootsuite (*We Are Sosial*) pada Januari 2022, jumlah pengguna yang aktif media sosial sebesar 191 juta jiwa. Jumlah tersebut meningkat sebesar 12,35% dari tahun sebelumnya yakni 170 juta jiwa.³ Selanjutnya, mengacu pada hasil survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada periode dua tahun yaitu 2021-2022, menunjukkan bahwa orang yang menggunakan internet di Indonesia mencapai 210,03 juta dari keseluruhan jumlah masyarakat Indonesia yakni 272,68 juta jiwa. Jumlah pengguna internet meningkat sebesar 6,78% dari tahun sebelumnya yang sebesar 196,7 juta jiwa dengan penetrasi internet di Indonesia

¹ Yanuar Surya Putra, "Teori Perbedaan Generasi", *Jurnal Among Makarti*, Vol. 9, No. 18 (Desember 2016), h. 130.

² Nicho Alinton S. & Dian Veronika, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro" dalam *Jurnal Enpati*, Vol 8, No. 1 (Januari 2019), h. 137

³ Andi.Link (2022), *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022*. Diakses pada 22 Agustus 2022 dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>

sekarang menjadi 77,02%.⁴ Dengan ini menggambarkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia kerap kali menggunakan kemajuan internet dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dan situs yang paling sering dikunjungi yakni media sosial.

Survei yang dilaksanakan oleh ICT Watch pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa individu dalam sehari mampu mengoperasikan situs internet rata-rata nyaris menghabiskan waktu selama sembilan jam yang sebagian besar digunakan untuk memantau media sosial.⁵ Kemudian hasil survei yang dilakukan oleh Cherenson dari SCG *Adversiting and Public Relation* terhadap siswa SMA dan mahasiswa dengan populasi sebanyak 333 orang mengungkapkan bahwa responden atau subjek mengakses media sosial 11 jam dalam sehari dan didapati 95% dari sampel penelitian memiliki tiga akun media sosial paling sedikit, dengan pengoperasian yang intensitasnya bisa mencapai enam sampai sebelas kali untuk memantau media sosialnya.⁶ Ketika individu tidak membuka media sosial ia akan merasa dirinya tidak *up to date* dan menganggap dirinya tersingkirkan dari lingkungannya.

Selaras dengan fenomena dalam data yang peneliti peroleh pada Agustus 2022 terhadap mahasiswa yang kategorinya disebut sebagai generasi Z. Peneliti menggali data awal dengan melakukan wawancara terhadap sepuluh orang Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang. Didapati hasil dari keseluruhan jawaban responden tersebut bahwa mereka mempunyai keterikatan yang berhubungan dengan media sosial. Hal tersebut ditandai dengan penggunaan waktu yang diluangkan setiap harinya untuk mengakses media sosial sampai berjam-berjam yang rata-rata durasinya lima sampai tujuh jam, dengan ditambah

⁴ Dimas Bayu (2022), *APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta Pada 2022*, DataIndonesia.id. Diakses pada 22 Agustus 2022 dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022>

⁵ Danan Satriyo W. & Ratna Nurwindasari, "Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out", dalam *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, (Mei 2019), h. 324

⁶ Cherenson (2015), *Survey: Snapchat, Facebook, Instagram in Dead heat for studentd use*. Diakses pada 22 Agustus 2022 dari <https://www.umkc.edu/mcom/docs/snapchat-instagram-facebook-teens-scg-study.pdf>

media sosial aktif yang mereka miliki yakni terdiri dari tiga akun paling sedikit dan paling banyak mencapai enam akun. Terlihat dari tanggapan mahasiswa A, rupanya dia terkadang merasa kesulitan membatasi pemakaian *gadget* khusus membuka media sosial setiap harinya dengan melakukan *scorolling* terhadap konten-konten yang lewat di platformnya. Hal tersebut dilakukan terkadang hanya karena tuntutan kebiasaan yang kerap kali dilakukan sehingga menyebabkan penggunaan waktu banyak yang terbuang dengan sia-sia hanya karena tidak ingin ketinggalan suatu berita atau trend di media sosial. Adapun jenis media sosial yang kerap kali populer dikunjungi atau dipakai oleh kalangan mahasiswa Fuhum yaitu *WhatsApp*, *Youtube*, *Instagram*, *Telegram*, *Twitter*, dan *Tik-tok*. Banyak sedikitnya media sosial yang dimiliki oleh tiap mahasiswa tentu akan berpengaruh pada intensitas waktu yang akan dihabiskan untuk mengaksesnya.⁷

Menurut Chaudhry dalam Asri Wulandari menjelaskan bahwa ketika individu menyibukkan dirinya hanya dengan *gadget* tanpa mengenal waktu atau berlebihan maka akan menimbulkan berbagai dampak, salah satunya adalah timbulnya keingintahuan yang tinggi terhadap kegiatan orang lain. Media teknologi yang tidak hanya sebagai media pencari informasi, tetapi juga menyediakan alternatif sebagai sarana berekspresi dengan bermacam pilihan seperti membagikan postingan berupa foto, video kegiatan sehari-hari, berbagi cerita, pengalaman dan hal-hal menarik lainnya.⁸

Mahasiswa yang termasuk generasi *post millenial* memiliki kecenderungan ingin selalu mengetahui informasi terbaru di dunia virtual melalui media sosialnya. Fenomena ini didukung oleh respon empat orang mahasiswa pada saat proses wawancara yang peneliti lakukan yang mana beberapa mahasiswa Fuhum Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tersebut menyatakan bahwa ada berbagai aktivitas yang mereka lakukan melalui media sosial, di antaranya

⁷ Wawancara dengan Mahasiswa Fuhum, 23 Agustus 2022.

⁸ Asri Wulandari, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial", Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, 2020, h. 7.

memantau informasi terbaru, melihat *instastory* teman ataupun *followers* yang diikuti, membagikan momen atau kegiatan sehari-hari, serta mengecek *uptade* dari postingan figur-figur yang dianggap menarik di media sosial seperti *public figure*, *youtuber*, *tiktokers*, *selebgram*, dan *facebookers*. Besarnya rasa ingin tahu mahasiswa terhadap trend terbaru melalui media sosial membuat mereka selalu terikat dengan *gadget* seperti sering kali mengecek, memantau dan mengakses sosial medianya baik di kala waktu senggang maupun saat mereka melakukan berbagai aktivitas produktif lainnya. Sehingga dampak yang dirasakan oleh mahasiswa apabila sering menggunakan media sosialnya yaitu sering menunda-nunda tugas kuliah, lupa waktu, lupa makan, dan begadang sampai berlarut malam. Kemudian dua mahasiswa lainnya juga menyatakan bahwa ketika subjek tidak mengecek media sosialnya, subjek akan penasaran, merasa ada yang kurang, merasa aneh, merasa khawatir, dan takut apabila tidak mengetahui berita terbaru maupun kegiatan yang dilakukan oleh orang lain di media sosial bahkan merasa tersaingi ketika temannya lebih dahulu update dibandingkan dengan dirinya.⁹ Perasaan yang timbul ini termasuk gambaran dari fenomena *fear of missing out* (FoMO).

Menurut Przybylski menjelaskan bahwa *fear of missing out* adalah suatu kondisi ketika individu merasakan ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran apabila ketinggalan informasi melalui media sosial sehingga menyebabkan individu ingin selalu terikat pada penggunaan *gadget* yang tidak wajar. FoMO memiliki kekhasan yaitu timbul dorongan supaya bisa sering terhubung dengan aktivitas, kegiatan ataupun pengalaman yang dilakukan oleh individu yang lain (seperti trend kekian, aktivitas terbaru dari teman, *fanbase*, pengalaman berharga dari orang lain).¹⁰ Sejalan dengan pendapatnya JWT Intelligence dalam Andi Cahyadi yang menyatakan bahwa ketika individu menyalahgunakan fungsi dari

⁹ Hasil Wawancara dengan Mahasiswa Fuhum, 23 Agustus 2022.

¹⁰ Andrew K. Przybylski et.al, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out", dalam *Computers in Human Behavior* 29 (April 2013), h. 1842.

gadget dengan menggunakannya tanpa batasan maka akan menimbulkan hadirnya perasaan mudah cemas, khawatir, dan akan merasa inferior atau superior terhadap diri.¹¹

FoMO juga akan memicu terjadinya perilaku sering membanding-bandingkan antara kehidupan dirinya sendiri dengan teman. Individu yang mengalami FoMO merasa bahwa orang lain mempunyai kehidupan yang lebih menyenangkan, berharga, dan istimewa dibandingkan dirinya sehingga akan membuat individu merasa tidak puas dengan kehidupannya. Sebagaimana senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Abel, Buff dan Burr, menyatakan bahwa FoMO menyebabkan seseorang ingin berusaha mengikuti dan menyamakan dirinya dengan orang lain, baik itu yang berkaitan dengan kegiatan, aktivitas, pengalaman bahkan barang-barang yang dimiliki. Salah satu contohnya yaitu ketika seseorang memiliki tingkat FoMO yang tinggi maka akan memberikan tekanan terhadap diri individu untuk membeli barang-barang yang dianggapnya lebih bagus kualitasnya atau lebih mahal dari barang yang dimiliki oleh teman. Hal ini merupakan sikap yang menunjukkan bahwa individu tidak ingin tertinggal bahkan melewatkan kesempatan untuk terlihat lebih dari orang lain.¹² Seseorang yang menggambarkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang rendah termasuk memiliki tingkat FoMO yang tinggi, terutama saat menggunakan media sosial. Diperkuat pula oleh temuan studi Alt, yang menunjukkan bahwa apabila FoMO pada diri individu meningkat, maka akan membuatnya mengalami emosi yang buruk, menjadi kurang terhubung dengan lingkungannya, dan membentuk interaksi yang tidak menyenangkan dengan orang lain.¹³

Menurut Arnett dalam Santrck, mengatakan bahwa FoMO cenderung dialami oleh individu yang berusia antara 18-25 tahun. Hal ini disebabkan karena

¹¹ Andi Cahyadi, "Gambaran Fenomena Fear of Missing Out Pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa", dalam *Widya Warta*, (Juli 2021), h. 148.

¹² Jessica P. Abel, Chery L. Buff & Sarah A. Burr, "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment", dalam *Journal of Business & Economics Research*, Vol. 14, No. 1 (2016), h. 41.

¹³ Nicho Alinton S. & Dian Veronika S. K., "Hubungan Antara Regulasi Diri", h. 138.

masa transisi dari remaja menuju kedewasaan terjadi pada usia tersebut, dengan ditandai ketidakstabilan dalam menyikapi berbagai aspek kehidupan. Individu termasuk mahasiswa sudah mulai merasakan tingkatan belajar yang lebih tinggi dari sebelumnya, sedang berada di fase jauh dari orangtua, saudara, keluarga sehingga menimbulkan dorongan ingin mengetahui berbagai informasi seperti kabar, keadaan, pesan serta video dari keluarga yang ditinggalkan ataupun informasi seputar perkuliahan.¹⁴ Selanjutnya, pendapatnya Dawson dalam Arina Syahrina, FoMO terjadi sebab pada dasarnya manusia sebagai makhluk sosial yang bergantung dan berhubungan satu sama lain, terkadang membutuhkan adanya pengakuan dan penerimaan dari lingkungan. Terlebih adanya keinginan untuk eksis dengan trend terkini bukan hanya di dunia faktual melainkan juga di dunia maya.¹⁵

Sebagaimana penjelasan di awal bahwa FoMO cenderung dialami oleh generasi *post millenial* yang usianya termasuk dalam kategori mahasiswa. Walaupun banyak mahasiswa yang memiliki gejala FoMO, tetapi dari hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap sepuluh mahasiswa terlihat bahwa di antara mereka terdapat mahasiswa yang tetap aktif di media sosialnya namun tidak memiliki kecenderungan mengalami kekhawatiran ataupun ketakutan ketika ketinggalan dan tidak *update* dengan trend-trend terbaru yang terdapat dalam media sosial. Hal demikian dapat terjadi pada mahasiswa yang mempunyai karakteristik dan kebiasaan seharusnya dengan berusaha untuk tidak terlalu terikat dengan media sosial, lebih banyak menggunakan waktunya untuk mengerjakan tugas kuliah, berdiskusi dengan teman, membaca buku, muroja'ah, pada saat waktunya beribadah mereka menyegerakan untuk melaksanakannya, lebih sering mengakses konten-konten motivasi, *education*, pendidikan daripada sibuk

¹⁴ John W. Santrock, *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Elangga, 2012), h. 130.

¹⁵ A.Rina Syahrina, "Pengaruh Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Makassar", Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar, 2021, h. 4

memantau kegiatan orang lain yang ada di media sosial serta tidak mudah pesimis ketika memperoleh masalah baik yang berkaitan dengan perkuliahan maupun dengan temannya. Selain itu, beberapa mahasiswa menganggap bahwa trend-trend terbaru baik dari segi *fashion*, *skincare*, hiburan, *fanbase* tertentu sebagai sesuatu yang tidak harus dipantau dan diikuti dalam keseharian sehingga dari aspek finansialnya mereka bisa mengaturnya sehemat mungkin untuk berbagai kebutuhan yang dirasa memang perlu saja serta dalam menampilkan diri setiap harinya, mereka lebih nyaman untuk tampil apa adanya tanpa terikat dengan berbagai trend terkini.¹⁶ Karakteristik dan kebiasaan dari beberapa mahasiswa tersebut termasuk dari penerapan sikap zuhud dalam kesehariannya.

Zuhud termasuk salah satu maqam atau tingkatan dalam tasawuf. Zuhud merupakan ajaran tasawuf yang memberikan sebuah perspektif pada kita bagaimana cara memposisikan dunia bukan penghalang dalam hidup melainkan sebagai jalan untuk mencapai kebahagiaan yang orientasinya pada akhirat. Pengertian kata zuhud secara bahasa adalah *ragaba 'ansyain wa tarakahu*, yang artinya tidak memiliki ketertarikan pada sesuatu dan berusaha menjauhinya.¹⁷ Dari pengertian tersebut jelas bahwa zuhud termasuk sikap ekstrim, makdunya sikap yang memandang kehidupan di dunia sebagai penghalang atau hijab antara manusia dengan Tuhan. Hal ini akan memunculkan sikap pesimis, pasif, dan takut karena menganggap bahwa urusan dunia tidak terdapat manfaat untuk kehidupan akhirat sehingga harus dijauihi atau dihindari.

Pengertian zuhud secara terminologis yaitu sikap moral atau akhlak Islam dari setiap muslim dalam menjalani kehidupan dunia yang bersifat sementara dengan tidak menjadikannya tujuan hidup artinya sikap mengambil jarak dengan dunia dan memandangnya sebagai sarana untuk beribadah serta meraih ridha Allah SWT.¹⁸ Dari pengertian tersebut tampak bahwa sikap zuhud bukan semata-

¹⁶ Wawancara dengan Mahasiswa Fuhum, 23 Agustus 2022.

¹⁷ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 1

¹⁸ Ibid, h. 2-3

mata menghindari kehidupan dunia sepenuhnya tetapi menjadikannya sebagai tempat untuk meningkatkan ibadah sebagai bekal kehidupan akhirat sehingga akan melahirkan sikap optimis, semangat beribadah, dan sikap aktif dalam berjuang untuk menghadapi kehidupan dunia yang bersifat sementara ini. Dan zuhud disini berarti tidak merasa bangga terhadap kemewahan dunia yang ada digenggamannya, serta tidak lantas bersedih ketika hilangnya suatu kebahagiaan atau kesenangan tersebut.

Selanjutnya dalam definisi yang lain, zuhud secara khusus bukanlah terputusnya kehidupan dunia, akan tetapi memiliki makna bahwa zuhud sebagai sebuah hikmah yang melahirkan pemahaman terhadap setiap penganutnya untuk memandang dunia secara khusus, dalam artian bahwa mereka tetap berikhtiar dan bekerja namun dalam hatinya tidak dikuasai oleh kecenderungan terhadap dunia serta tidak menjadikannya mengingkari Tuhan Yang Maha Esa.¹⁹ Menurut Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah zuhud yaitu menghindari diri dari sesuatu yang tidak memiliki manfaat kepada sesuatu yang bermanfaat untuk kehidupan yang lebih berarti. Selaras dengan pendapatnya Ruwam ibn Ahmad yang mengatakan bahwa zuhud merupakan suatu sikap menghindarkan hati dari kecenderungan terhadap dunia baik berupa kesenangan, kesedihan, pujian, sanjungan, jabatan maupun kedudukan yang lainnya terhadap penilaian manusia.²⁰

Menurut pendapatnya Sayyed Hossein Nasr, perkembangan dunia yang semakin modern memberikan dampak tersendiri terhadap kehidupan seseorang yang meliputi, rendahnya aspek spiritualitas yang berkaitan dengan misi keilahian atau ketuhanan. Sehingga hal tersebut akan menyebabkan manusia semakin terjebak pada kemewahan dan gemerlamnya dunia yang memunculkan sifat individualis, hedonisme, dan materialistik.

¹⁹ Abu Wafa al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman* (Terjemahan Madkhal ila al-Tashawwuf al-Islam, Ahmad Rofi 'Utsmani), h. 54-55.

²⁰ Totok Jumanthoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2012), h. 298.

Penelitian ini dilakukan karena mengingat pentingnya mahasiswa dalam mengontrol, menjaga, dan mengendalikan diri dari berbagai perkembangan dunia yang semakin modern khususnya yang berkaitan dengan *gadget* supaya bisa bersikap selektif dalam menjalani kehidupan sehari-hari di tengah canggihnya teknologi. Zuhud sebagai salah satu sikap moral atau akhlak yang mencerminkan sikap dan pandangan hidup sederhana sehingga diduga bisa memberikan pengaruh untuk meniadakan kebiasaan individu yang dapat memicu timbulnya masalah dalam menyikapi kehidupan yang semakin modern ini. Hal ini perlu dibuktikan secara objektif melalui kajian ilmiah yang menyeluruh dan mendalam.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang, yang mana notabenehnya mengkaji terkait variabel yang akan diteliti. Sehingga berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah diungkapkan di atas, penulis tertarik ingin melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa jauh kontribusi dari aspek religiusitas salah satunya zuhud terhadap kecemasan dan ketakutan ketinggalan trend atau informasi terbaru dari *platform* media sosial yang terjadi pada mahasiswa. Judul yang hendak penulis angkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Zuhud Terhadap Penurunan *Fier of Missing Out* Pada Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Seberapa besar pengaruh zuhud terhadap penurunan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh zuhud terhadap

penurunan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Temuan akhir dari penelitian ini diharapkan bisa menghadirkan beberapa manfaat baik yang bentuknya teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Peneliti memberikan kontribusi berupa ilmu dan pengetahuan bagi peneliti dan pembaca serta untuk perkembangan yang berkaitan dengan ranah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi tentang pengaruh zuhud terhadap penurunan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan terkait perilaku beragama pada generasi *post millenial* (generasi Z) yang dapat mengatasi dan meminimalisir kecenderungan terhadap fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang kerap dialami oleh individu yang usianya sedang di fase remaja akhir menuju dewasa termasuk mahasiswa.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan hasil pencarian informasi yang peneliti lakukan sebelumnya, peneliti menemukan beberapa kajian penelitian terdahulu yang digunakan untuk memperoleh landasan teori baik terkait kelebihan ataupun kekurangan yang sudah ada sekaligus sebagai objek pembeda dari judul penelitian yang akan penulis teliti. Penelitian-penelitian sebelumnya berikut ini di antaranya:

Pertama, penelitian Neli Azmi 2019, dengan judul *Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*, dari Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Kedua variabel dalam penelitian ini diyakini berhubungan positif, sesuai dengan hipotesis penelitian.

Sehingga didapatkan hasil temuan yang menunjukkan bahwa apabila FoMO tinggi maka kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa juga akan tinggi, begitu pula sebaliknya.²¹ Persamaannya dengan penelitian sekarang yaitu sama meneliti fenomena FoMO di kalangan Mahasiswa. Letak perbedaannya pada variabel independen dan variabel dependennya. Peneliti mengambil variabel independen berupa zuhud sementara variabel dependen yaitu *fear of missing out*.

Kedua, penelitian oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang bernama Alfanny Maulany tahun 2021, judulnya yaitu *Hubungan Self-Regulation dengan FoMO pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau*. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 118 mahasiswa yang sedang dalam fase tahun terakhir kuliah. Adapun temuan dari hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* yang terbukti dari tingkat atau nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir akan mengalami lebih sedikit rasa takut ketinggalan trend ketika pengaturan diri (*self regulation*) mereka lebih baik dan sebaliknya.²² Terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti sekarang yaitu terletak pada subjek penelitian dan variabel independennya. Peneliti mengambil subjek Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang dan variabel independen berupa zuhud.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2020 yang bernama Asri Wulandari dengan judul penelitian yaitu *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Aktif Media Sosial*. Penelitiannya berjenis kuantitatif korelasi dengan sampel sebanyak 69 orang menggunakan teknik proporsional sampling. Analisis korelasi product moment adalah metodologi yang digunakan untuk analisis data. Temuan menunjukkan bahwa data $R_{xy} = -0,470$ dengan $p =$

²¹ Neli Azmi, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa, Skripsi Psikologi UIN Sultan Syarif Riau, 2019, h. 60.

²² Alfanny Maulany Yusra, "Hubungan Regulasi Diri Dengan FoMO Pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau", Skripsi Fakultas Psikologi UIN Riau, 2021, h. 56.

0,000 ($p < 0,01$). Menurut koefisien korelasi, kontrol diri secara efektif memberikan kontribusi sebesar 22,1% terhadap FoMO. Jelaslah bahwa kontrol diri dengan rasa takut kehilangan trend memiliki hubungan yang negatif.²³ Letak perbedaannya adalah penelitian sebelumnya menggunakan variabel independen berupa kontrol diri sementara peneliti yang sekarang menggunakan variabel independen berupa zuhud dan dan subjeknya mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Mia Ulfah tahun 2019 dengan judul *Pengaruh Zuhud Terhadap Pengendalian Diri Santri di Pesantren Mahasiswa Universal Bandung*. Penelitian tersebut merupakan bagian dari Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Jenis penelitiannya yaitu kuantitatif deskriptif dengan menggunakan observasi, kuesioner, dan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data. Hasil temuannya yaitu terdapat korelasi antara zuhud dengan pengendalian diri yaitu sebesar 33,4% walaupun termasuk korelasi yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa sebesar 11,1% zuhud secara signifikan berpengaruh terhadap pengendalian diri sedangkan 89% lainnya dipengaruhi oleh variabel di luar dari penelitian Mia Ulfah.²⁴ Adapun letak perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti dalam skripsi ini yaitu pada subjek, variabel dependen, jenis penelitian yang digunakan, dan teknik pengumpulan data. Penelitian ini variabel dependennya berupa FoMO, subjek penelitiannya yaitu mahasiswa Fuhum UIN Walisongo, jenis penelitian termasuk kuantitatif *field research*, dan teknik pengumpulan data dengan wawancara dan penyebaran kuisioner.

Kelima, penelitian dengan judul *Pengaruh Zuhud Terhadap Penerimaan Diri Siswa SMA Yasiha Gubug* dilakukan oleh Mifatul Choiriyah tahun 2018 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini

²³ Asri Wulandari, "Hubungan Kontrol Diri Dengan FoMO Pada Mahasiswa Penggunaan Media Sosial", Skripsi UIN Raden UIN Raden Intan Lampung, 2020.

²⁴ Mia Ulfah, "Pengaruh Zuhud Terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa", Skripsi Prodi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati, 2019.

menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mempengaruhi hipotesis bahwa zuhud berpengaruh terhadap tingkat penerimaan diri siswa. Sebanyak 95 siswa yang dijadikan untuk penelitian ini, dengan menggunakan metode *cluster random sampling*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dugaan sebelumnya diterima. Sumbangan efektif penelitian ini adalah $R^2 = 0,236$ yang maksudnya bahwa zuhud memiliki pengaruh terhadap tingkat penerimaan diri sebesar 23,6%. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa siswa yang zuhudnya tinggi maka tingkat penerimaan diri siswa juga akan relatif tinggi.²⁵ Perbedaan penelitian Mifatul Choiriyah dengan penelitian yang akan penulis lakukan ini yaitu terletak pada variabel dependen dan subjek penelitiannya. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel dependen penerimaan diri dan subjeknya siswa MAN Yasiha Gubug sementara penelitian ini variabel dependennya berupa FoMO dan subjeknya mahasiswa Fuhum.

Dari beberapa penelitian yang secara garis besar telah diuraikan di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa tidak terdapat satu pun penelitian terdahulu yang mengandung unsur kesamaan dengan judul penelitian yang diajukan oleh penulis. Sehingga penelitian terkait pengaruh zuhud terhadap FoMO ini layak untuk diteliti karena belum pernah dilakukan kajian penelitian sebelumnya.

F. Sistematika Penulisan

Pokok-pokok bahasan akan dibahas secara singkat agar pembaca dapat lebih mudah memahami keseluruhan isi skripsi ini guna mendapatkan gambaran lengkap yang berkaitan dengannya. Proses penulisan diatur sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan bagian yang berisi pengantar yang membahas konteks permasalahan yang diteliti. Berkaitan dengan hal tersebut, pertanyaan yang diajukan adalah seberapa besar pengaruh zuhud terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa UIN Walisongo Fuhum Semarang, yang di dalamnya disertai

²⁵ Mifatul Choiriyah, “Pengaruh Zuhud Terhadap Penerimaan Diri Pada Siswa di SMA Yasiha Gubug”, Skripsi jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, 2018, h. 95-96.

beberapa fakta yang terjadi di lapangan dan teori-teori. Selain itu, ada rumusan masalah, tujuan, beserta manfaat penelitian yang mencakup sasaran yang ingin diperoleh. Peneliti juga mencantumkan rangkuman dari penelitian terdahulu lainnya yang ada hubungannya dengan penelitian saat ini. Penulis menguraikan urutan dari bab pertama sampai bab kelima dalam sistematika penulisan pada bagian akhir bab pertama.

Bab kedua, merupakan bagian yang mencakup kerangka teori. Peneliti menguraikan secara umum dan rinci yang berkaitan dengan definisi zuhud, ciri-ciri zuhud, tingkatan zuhud, definisi fomo, dimensi fomo, faktor yang mempengaruhi fomo. Selanjutnya, diuraikan pula kerangka berpikir atau analisis pengaruh antara kedua variabel tersebut serta hipotesis penelitian yang termasuk jawaban atau dugaan sementara yang akan diungkap kebenarannya secara empiris.

Bab ketiga, merupakan bagian yang membahas metodologi penelitian. Peneliti menguraikan berbagai hal termasuk jenis penelitian yang digunakan, identitas variabel independen dan dependen, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel yang dijadikan sebagai subjek penelitian, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrumen, serta teknik analisis regresi linear sederhana yang digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini.

Bab keempat, merupakan bagian yang memuat data hasil penelitian, analisis dan disertai dengan pembahasannya. Kaitannya dengan hal ini, peneliti akan memaparkan terkait dari hasil deskripsi statistik data penelitian, analisis uji persyaratan, hasil uji hipotesis regresi linear sederhana, dan mengemukakan uraian pembahasan dari hasil penelitian.

Bab kelima, merupakan bagian yang mencakup kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan objek dalam penelitian. Pada bagian ini peneliti memaparkan kesimpulan akhir yang didapatkan dari semua pembahasan sebelumnya dan saran atau masukan terhadap pembaca ataupun peneliti selanjutnya.

BAB II

ZUHUD DAN FEAR OF MISSING OUT

A. Zuhud

1. Pengertian Zuhud

Secara bahasa, Zuhud berasal dari kata *ragaba 'ansya'in wa tarakahu*, yang memiliki arti bahwa tidak terikat pada sesuatu dan meninggalkannya.²⁶ Menurut definisi bahasanya, kata zuhud bisa juga dilihat dari lafadz “*zahida fi ad-dunya*” yang artinya menghindari materi dunia yang halal dikarenakan takut akan hisab-Nya dan menjauhi segala bentuk yang haram di dunia karena takut akan siksa-Nya.²⁷ Menurut pendapatnya Annemarie Scimmel seorang orientalis yang menulis secara luas tentang ilmu tasawuf, mendefinisikan zuhud dalam tiga konsep yakni meninggalkan segala hal yang mudhorat semata-mata untuk beribadah dan menjalankan perintah agama, berhenti dari urusan dunia yang berlebihan, dan mengalihkan hati untuk selalu dekat kepada Allah dengan berharap pahala surga dan dijauhkan dari siksa neraka.²⁸ Adapun pengertian zuhud menurut Ibnu-Jauzi yaitu mengalihkan keinginan kepada sesuatu yang lebih baik dan menjauhi hasrat berlebihan terhadap dunia untuk nilai atau kebaikan akhirat.

Menurut Imam Al-Ghazali zuhud ialah hilangnya rasa cinta terhadap sesuatu yang tidak dicintainya demi sesuatu yang lebih baik dan tentu karena adanya rasa cinta terhadap sesuatu tersebut. Hamka mengartikan zuhud dengan konsep bahwa dalam hati tidak ada perhatian terhadap sesuatu yang lain selain Allah. Karena orang yang zuhud akan menanamkan dalam dirinya

²⁶Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 1

²⁷Imam Ahmad bin Hambal, *Zuhud Cahaya Qalbu*, (Jakarta: Darul Falah, 2003), h.96

²⁸Ibid, h.3-4

bahwa "ia tidak memiliki sesuatu apapun dan tidak dimiliki oleh apa-apa" (*lam yamliku sya'in wa yamlikuhu syai'un*).²⁹

Dari beberapa penjelasan tersebut di atas, maka dalam kita memahami zuhud tidak dapat terpisah dari dua hal yakni pertama, zuhud termasuk bagian dari ilmu tasawuf (*maqam*) dan kedua, zuhud sebagai bagian dari akhlakul karimah (sikap moral). Adapun letak perbedaan dari kedua hal tersebut adalah: Pertama, mengimplementasikan zuhud yang bertujuan untuk lebih dekat dengan Allah SWT dan makrifat kepada-Nya, serta memandang dunia sebagai hijab antara dirinya dengan Tuhan Yang Maha Esa. Sedangkan poin yang kedua, suatu sikap membatasi diri dari kecintaan terhadap dunia guna untuk menghiasi diri dengan sifat-sifat yang positif (terpuji), sebab cinta dunia adalah dasar dari kehinaan (*ra'su kulli khati'ah*). Zuhud yang pertama bersifat individual yang formulasinya normatif sedangkan yang kedua bersifat individual dan sosial, formulasinya dikaitkan dengan makna kontekstual dalam kehidupan.³⁰

Dalam Islam zuhud mempunyai pengertian khusus, yakni sebagai sikap mental dalam mengambil jarak dengan kehidupan dunia artinya sikap menyeimbangkan antara aspek lahiriah dan batiniah.³¹ Orang yang menerapkan konsep zuhud akan menjadikan dunia sebagai sarana mencari bekal ketakwaan untuk kehidupan akhirat, tidak menjadikan dunia sebagai tujuan, dan hatinya tidak mudah terbelenggu kenikmatan dunia. Sebab dunia hanya sementara dan sejatinya kebahagiaan yang sesungguhnya diraih yaitu kebahagiaan akhirat yang sifatnya kekal. Hal ini tentu membutuhkan sikap yang mengarah pada kedekatan kepada Allah SWT. Di antara sikap tersebut, dikutip dari penjelasan Prof Amin Syukur, beliau menyatakan bahwa zuhud sebagai sifat dan sikap sederhana yang berdasarkan pada motif agama dalam

²⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid IV, (Semarang: Toha Putra 2003), h. 211

³⁰ Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*, (Semarang, 2010), h. 64-65.

³¹ Ibid, h.65

kehidupan yang akan melahirkan sikap optimis, sederhana, rendah hati, dan bisa mengatasi sifat rakus, tamak, dan materialistik.

Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. Ash-Shura [42]: 20 dan QS. Luqman [31]: 33 yang berbunyi:

مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ ﴿٢٠﴾

Terjemahannya: “Barang siapa yang menghendaki keuntungan di akhirat maka Allah akan tambahkan baginya kebaikan itu, dan barang siapa yang menghendaki keuntungan di kehidupan dunia, Allah akan berikan kepadanya sebagian keuntungan dunia, dan tidak mendapatkan bagian di akhirat” (QS. Ash-Shura ayat 20)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَأَخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ وَلَا مَوْلَى ذُوهُ جَارٍ عَنْ وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ

الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُمُ بِاللَّهِ الْغُرُورُ ﴿٣٣﴾

Terjemahannya: “Wahai manusia! Bertakwalah kamu sekalian kepada Tuhanmu dan merasa takutlah pada hari yang mana seorang ayah tidak dapat menolong anaknya, seorang anak tidak dapat juga menolong ayahnya sedikit pun. Sesungguhnya, janji Allah itu pasti benar, maka janganlah sekali-kali kamu diperdayakan oleh kehidupan dunia dan jangan sampai pula kamu diperdaya oleh tipuan syetan dalam menaati perintah Allah” (QS. Luqman ayat 33)³²

Dalam kedua ayat tersebut, menjelaskan bahwa dunia sifatnya hanya sementara dan tidak lain sebagai tempat untuk mempersiapkan bekal terbaik demi kehidupan yang di akhirat. Jangan sampai yang sifatnya sementara memperdayakan kehidupan untuk tujuan yang abadi. Ketika hidup kita tujuannya untuk akhirat maka dunia akan mengikuti setiap langkah dalam kita menjalani kehidupan ini.

Kemudian dalam suatu riwayat yaitu dari Sahal bin Sa’ad As-Saidi ra, beliau berkata bahwa, “ada seorang lelaki yang bertanya kepada Rasulullah”,

³² Kemenag, *Qur'an Kemenag*, Latnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’a, Aplikasi Play Store: Indonesia 2016.

“wahai Rasul, perlihatkanlah kepadaku suatu amal yang apabila aku amalkan, maka akan melahirkan kecintaan dari Allah dan dicintai manusia?” Rasulullah bersabda, *“Berlaku zuhudlah pada urusan dunia maka Allah akan mencintaimu, dan berlaku zuhudlah dengan sesuatu yang ada pada tangan manusia maka manusia pun akan mencintaimu”* (HR. Ibnu Majah)³³

Hadist di atas mengiratkan dua nasehat penting, yaitu apabila kita zuhud terhadap dunia, tentu akan menghadirkan kecintaan Allah, dan apabila kita zuhud terhadap sesuatu yang ada di sisi manusia, tentu hal ini akan menghadirkan kecintaan dari manusia.

Dari beberapa penjelasan terkait zuhud di atas, dapat disimpulkan bahwa zuhud merupakan sikap mental yang menghadirkan cara pandang terhadap dunia sebagai sarana untuk mencapai bekal berupa ketakwaan guna untuk kehidupan yang kekal di akhirat. Dalam artian, orang yang mengaplikasikan zuhud bukan berarti ia mengasingkan diri dari kehidupan dunia sepenuhnya karena bagaimana pun kita tidak bisa terlepas dari kebutuhan dunia, ia akan tetap bekerja dan berikhtiar, akan tetapi bisa mengambil jarak dengan dunia, tidak berlebihan, tidak menjadikan dunia segalanya, serta tidak menjadikan dunia sebagai tujuan hidup sampai lupa akan akhirat.

2. Ciri-ciri Zuhud

Mengutip pendapatnya Imam Al-Ghazali, terdapat tiga ciri kezuhudan pada diri seseorang, antara lain:³⁴

- a. Ciri pertama, yakni termasuk zuhud pada harta/materi. Ketika seseorang memiliki sesuatu ataupun tidak ia tidak merasa senang berlebihan maupun tidak merasa sedih. Artinya bahwa, sikap seorang zahid terhadap harta atau segala bentuk materi yang dimilikinya sekarang, ia tidak merasa

³³ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin (Jalan Para Ahli Ibadah)*, (Jakarta: Khatulistiwa Pres, 2013), h.95

³⁴ Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*, (Jakarta: Republika, 2013), h. 87

memiliki. Sebab menurutnya, semua yang ada di dunia berasal dari Allah dan sifatnya sementara. Sehingga sedikit atau banyak, mewah atau sederhana, bahkan ada atau tidak adanya materi yang dimiliki tidak menjadi pengaruh terhadap hubungannya dengan Allah.

- b. Ciri kedua, yakni zuhud pada jabatan atau status sosial tertentu. Ketika seseorang mendapatkan suatu bentuk celaan ataupun pujian, ia akan menganggap kedua hal tersebut sama yaitu sebagai dorongan untuk menjadi pribadi yang selalu berbenah lebih baik lagi untuk kehidupan dunia maupun akhirat. Artinya orang yang zahid tidak meninggi (sombong) dengan jabatan yang dimilikinya karena ia menyadari hal tersebut hanyalah titipan yang perlu dijalankan sesuai dengan kodratnya.
- c. Ciri ketiga, perasaan cintanya seorang zahid terhadap sesuatu tidak melebihi cintanya kepada Allah, ketika hatinya sedang gundah maka ia menguatkan dengan mendekatkan diri kepada Allah. Adakalanya kecintaan terhadap dunia dan kecintaan terhadap Allah SWT. Dalam artian bahwa seseorang yang mampu mengimplementasikan sikap zuhud dalam kesehariannya maka setiap sesuatu yang dilakukan didasarkan pada niat karena Allah (*lillahita'ala*).

Dalam bukunya Prof Amin Syukur yang berjudul *Zuhud di Abad Modern* diuraikan beberapa sikap positif yang dapat diterapkan terhadap kehidupan dunia global saat ini, yang tentu akan memberikan ketenangan dan mendapatkan ridha dari Allah azza wa jalla. Sikap positif tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Qana'ah yaitu sikap menerima apa adanya segala sesuatu. Artinya seorang zahid akan mengambil dan menggunakan harta atau materinya sesuai dengan kebutuhannya serta tidak berlebih-lebihan.
- b. Syukur, yaitu sikap menerima pemberian Allah dengan lapang dada, selalu merasa cukup, dan menggunakan nikmat sesuai porsinya.

- c. Tawakal yaitu berserah diri kepada Allah atas segala sesuatu yang diusahakan. Bagi seorang zahid dalam menghadapi dunia ini tidak hanya berpasrah saja tetapi harus diimbangi dengan ikhtiar yang sungguh
- d. Sabar yaitu sikap tabah dalam menghadapi situasi dan keadaan diri, baik ketika senang atau susah, bahagia atau sedih, kelebihan atau kekurangan, mendapat nikmat atau musibah.

3. Tingkatan Zuhud

Zuhud terbagi ke dalam tiga derajat, antara lain:³⁵

- a. Zuhud tingkat terendah (mubtadi') ialah zuhud menjauhi dunia untuk memerangi nafsunya, padahal dalam hatinya ada terbesit keinginan yang sangat besar terhadap dunia tetapi terus berusaha diperangi untuk menghadirkan rasa cukup dengan segala yang sudah ada. Kata lainnya orang yang berusaha zuhud untuk menghindari siksaan di akhirat (*al-Mutazahhid*).
- b. Zuhud tingkatan mutawasir, ialah menyakini bahwa akan ada jaminan Allah di setiap kehidupannya kepentingan akhirat. Kata lainnya, secara suka rela mengambil jarak dengan dunia untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.
- c. Zuhud tingkatan tertinggi (muntahi), ialah orang yang memandang dunia hanya sebagai sarana beribadah dan menghindari sesuatu karena memahami dunia tidak ada nilainya bila dibandingkan dengan akhirat. Orang yang berada di tingkat zuhud ini akan menjauhi dunia karena kecintaannya kepada Allah.

³⁵ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, (Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2009), h. 576-577

B. *Fear of Missing Out (FoMO)*

1. *Pengertian Fear of Missing Out*

Mengacu pada kamus *oxford*, FoMO didefinisikan sebagai perasaan cemas yang dirasakan oleh seseorang akibat adanya moment atau aktivitas menarik yang orang lain alami melalui postingan di media sosial. Penelitian terkait FoMO dilakukan pertama kali pada tahun 2011 dan 2012 oleh JWT Intellegence melalui metode surveinya di Amerika dan Inggris.³⁶ Menurut JWT Intellegence, FoMO merupakan kegelisahan atau ketakutan pada diri seseorang akan ketinggalan info terbaru dari individu atau komunitas lain yang dianggap lebih menarik dari yang ia lakukan saat itu.³⁷

Selanjutnya menurut Przyblyski dkk, *fear of missing out* merupakan bentuk kecemasan sosial yang ditandai dengan ingin terusnya individu terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui perkembangan media sosial. *Fear of Missing Out* juga didefinisikan sebagai perasaan khawatir ketika tidak mengetahui berita atau kegiatan yang sedang trending di media sosial. Orang yang mengalami FoMO akan merasa dirinya tidak melek terhadap berbagai informasi terbaru. Adapun beberapa gejala seseorang yang kecenderungan mengalami FoMO menurut Abel, dkk di antaranya, seperti kesusahan melepaskan diri dari gadget (smartphone), gelisah dan cemas apabila tidak memantau media sosial, interaksi secara langsung menjadi teralihkan, merasa tersisihkan ketika tidak mengetahui moment tertentu dari orang dan komunitas lain, timbulnya antusias terhadap *instastoty* atau postingan orang lain yang ada di media sosial, dan merasa tidak percaya diri.³⁸

Dalam teori determinasi sosial menyatakan bahwa media sosial termasuk wadah yang sangat berpengaruh terhadap timbulnya fenomena

³⁶ Przyblyszky, h. 1841

³⁷ Jessica, h.34

³⁸ Kintan Komala, Imas, & Wtdia, "Gambaran FoMO pada Mahasiswa Keperawatan", JNC Vol. 5, No. 1 (Februari 2022).

FoMO.³⁹ Sebab aksesnya yang memberikan kemudahan untuk semua kalangan dalam mengetahui berbagai kejadian atau peristiwa yang dilakukan oleh orang di luar dirinya. Sehingga memunculkan sikap membandingkan kehidupan, kebahagiaan, kesejahteraan antara seorang individu dengan individu yang lainnya serta menjadikan setiap persepsi yang orang lain lihat dan berikan sebagai penghargaan diri terhadap diri pribadinya bahkan dirasa sebagai potret kebahagiaan yang sesungguhnya.

Ada beberapa fakta yang berkaitan dengan *fear of missing out* menurut Przybylski, dkk salah satu di antaranya yakni ketakutan akan ketinggalan trend terbaru yang dialami oleh seseorang dalam mengakses internet khususnya media sosial, dan FoMO tingkatan tertingginya lebih rentan dialami oleh individu yang masuk kategori remaja akhir dan dewasa awal dengan usia sekitar 17-24 tahun. Tingginya FoMO yang terjadi pada seseorang disebabkan karena kepuasan diri atau perasaan cukup yang rendah dan seringkali individu mengecek media sosialnya tanpa mengenal waktu.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* merupakan suatu kondisi ketika seseorang merasakan ketakutan, kecemasan, atau kekhawatiran apabila ketinggalan informasi seperti *trend* kekian, aktivitas terbaru dari teman, *fanbase* maupun moment berharga dari orang lain melalui media sosial yang ditandai dengan timbulnya dorongan supaya bisa selalu terhubung dalam aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok lain sehingga menyebabkan orang tersebut ingin selalu mengecek, memantau, dan mengakses gadgetnya baik di saat memiliki waktu luang maupun sedang melakukan aktivitas produktif sehari-harinya.

³⁹ Przybyszky, h. 1841

2. Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan ungkapan yang disampaikan oleh Przybylski, dkk bahwa SDT (*Self Determination Theory*) termasuk konsep dasar dalam menyusun aspek-aspek dari *fear of missing out*. Teori SDT menitikberatkan akan pentingnya kebutuhan intrinsik pada diri individu ekstrinsik. Sehingga hal ini berkaitan dengan FoMO yang dialami oleh individu. Berdasarkan perspektif tersebut menganggap bahwa *fear of missing out* sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*. Oleh karena itu, aspek-aspek dari *fear of missing out* menurut Przybylski dkk yaitu:

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness*

Relatedness (keinginan untuk terhubung atau terikat dengan orang lain) yaitu berkaitan dengan kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Apabila kebutuhan akan keterhubungan ini tidak terpenuhi, maka akan menimbulkan perasaan khawatir, cemas, berusaha mencari tahu aktivitas ataupun pengalaman yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui media sosialnya.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) ini berkaitan dengan kompetensi dan juga autonomi. Kompetensi yaitu keinginan seseorang untuk melaksanakan suatu tindakan ataupun perilaku secara efektif dan efisien dalam rangka berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Rendahnya kepuasan terhadap kompetensi akan memungkinkan individu merasa putus asa dan bahkan stres. Sedangkan autonomi yaitu kemampuan individu kaitannya dengan bagaimana ia menentukan sebuah tindakan atau keputusan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa mendapat kontrol dari orang lain artinya individu bertindak sebagai inisiator dari perilakunya. Kebutuhan akan *self* penting dalam rangka meningkatkan keadaan hati dan perasaan yang positif serta kepuasan

hidup (rasa cukup) tentunya akan berpengaruh terhadap kecenderungan FoMO pada setiap individu. Sebab, ketika kebutuhan akan diri sendiri (*self*) tidak tercapai, maka individu otomatis akan dominan menyalurkan melalui internet khusus media sosial untuk memperoleh beragam informasi dan mencari tahu kegiatan yang sedang orang lain lakukan.

Berdasarkan penjelasan terhadap aspek-aspek di atas, maka dapat disimpulkan bahwa individu mengalami fear of missing out (FoMO) karena kebutuhan akan *relatedness* dan *self* tidak terpenuhi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan penjelasan dari Przybylski dkk, ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya FoMO, antara lain:⁴⁰

a. Semakin transparansinya informasi di media sosial

Tidak bisa dipungkiri bahwa keterbukaan media sosial sekarang ini membuat setiap penggunaannya semakin terbuka dalam mempublikasikan berbagai aktivitas yang sedang terjadi. Beranda media sosial kerap kali dipenuhi dengan pembaruan informasi yang berlangsung saat itu (*real-time*), foto atau video terbaru, obrolan atau perbincangan terhangat dan sebagainya. Sehingga hal ini akan mengubah kebiasaan setiap individu dari yang seharusnya bersifat privasi menjadi sesuatu yang dipublis.

b. Tingkat Usia

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh JWT Intelegence bahwa FoMO cenderung dialami oleh individu yang usianya sekitar 16-24 tahun, termasuk mahasiswa. Salah satu ciri khas dari kelompok usia muda saat ini yaitu kemahirannya dalam menggunakan dan mengakses teknologi internet khususnya paling aktif di media sosial jika dibandingkan dengan

⁴⁰ M. Ali Hasan, "Gambaran FoMO pada Mahasiswa di Pekanbaru", Skripsi Psikologi Universitas Islam Riau, 2021, h. 9

generasi lainnya. Selain itu, generasi sekarang ini (generasi Z) juga sudah menjadikan dunia internet termasuk bagian kehidupannya sehari-hari.

c. Adanya fitur *hashtag*

Fitur *hashtag* (#) termasuk salah satu fitur yang digunakan oleh pengguna media sosial untuk memberitahukan berbagai informasi atau peristiwa terkini yang sedang berlangsung. Apabila sebuah informasi di media sosial dituliskan dengan fitur *hashtag* maka otomatis akan terdaftar sebagai topik perbincangan yang sedang *booming* dibahas dan diketahui oleh banyak pengguna lainnya. Hal inilah yang akan membuat individu merasa tertinggal ketika tidak ikut terlibat dalam aktivitas atau peristiwa tersebut.

d. Kondisi kesenjangan (deprivasi relatif)

Deprivasi relatif yaitu salah satu kondisi penyebab munculnya FoMO yang menggambarkan perasaan tidak puas yang muncul ketika seseorang membandingkan dirinya dengan individu lain. Perasaan membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain muncul karena adanya perasaan tidak puas dan ketinggalan (*missing out*).

e. Banyaknya dorongan untuk memperoleh berbagai informasi terkini

Keingintahuan yang tinggi (*higt curiosity*) terhadap suatu informasi yang ada di media sosial mengharuskan seseorang untuk terus mengikuti perkembangan yang *update*, sehingga akan menjadi penyebab timbulnya FoMO.

C. Analisis Pengaruh Zuhud Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

Penelitian ini meneliti pengaruh zuhud terhadap penurunan *fear of missing out* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Fear of Missing Out* (FoMO) menggunakan teorinya Przybylski dkk, yang mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan takut, cemas, atau khawatir yang dialami oleh individu apabila ketinggalan atau tidak mengetahui trend-trend terbaru di media sosial yang ditandai dengan ingin terusnya individu terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui perkembangan media sosial.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Adam pada tahun 2016 menguraikan bahwa fenomena FoMO menyebabkan terganggunya waktu tidur. Seorang individu ketika ingin beranjak tidur akan muncul perasaan takut dan khawatir melewatkan informasi yang terdapat di media sosial, pengalaman yang dianggapnya menarik yang orang lain sedang alami, dan mengetahui jika teman di media sosialnya sedang melakukan aktivitas yang menyenangkan tetapi ia tidak ikut terlibat langsung.⁴¹

JWT Intelligence menjelaskan bahwa salah satu yang menjadi faktor pencetus terjadinya FoMO, yakni banyaknya dorongan atau stimulus untuk memperoleh informasi terkini. Sehingga hal ini membuat individu kesulitan dalam mengatur, mengarahkan, membimbing dan mengendalikan dirinya untuk meminimalisir pengaksesan gadget khususnya media sosial dari berbagai keingintahuan berlebihan yang mengarah pada kesia-siaan semata. Adapun cara yang bisa dilakukan adalah dengan memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk melakukan berbagai kegiatan produktif yang bisa mengarahkan diri menjadi pribadi yang optimis, berdedikasi, loyalitas, dan sikap aktif melakukan kegiatan yang positif dalam kehidupan setiap harinya.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Larry Dossey (2014) mengungkapkan ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi

⁴¹ Satria, Mafaza, & Lala, "Peran Harga Diri Terhadap FoMO pada Remaja Pengguna Sosmed", dalam *Jurnal Psikologi Terapan*, Vol.10, No.2 (February 2022), h. 128-129.

FoMO, di antaranya yaitu individu perlu menyadari dan mengubah pola pikir bahwa FoMO didasari dengan sesuatu yang telah disetting sedemikian rupa artinya ketika teman ataupun orang lain membagikan sesuatu di media sosial yang ditunjukkan tersebut hanya bagian momen yang menarik dan berkesan saja, individu harus berusaha meminimalisir waktu dalam mengakses media sosial, dan individu perlu memahami bahwa segala informasi terkini di media sosial tidak semuanya harus untuk diikuti apalagi diadopsi dalam kehidupan sehari-hari.⁴² Beberapa cara tersebut termasuk dari bentuk pengaplikasian sikap zuhud dalam menghadapi dunia yang modern saat ini.

Zuhud menurut Imam Al-Ghazali merupakan hilangnya rasa cinta terhadap sesuatu yang tidak dicintainya demi sesuatu yang lebih baik. Dalam artian bahwa zuhud ini sebagai sikap mental yang menghadirkan cara pandang terhadap dunia sebagai sarana untuk mencapai bekal berupa ketakwaan guna untuk kehidupan yang kekal di akhirat. Sikap zuhud akan mengantarkan individu menjadi pribadi yang bisa lebih produktif, memanfaatkan waktu dengan baik, dan menjadikan individu memiliki cara pandang yang positif dan terarah ketika dihadapkan dengan situasi maupun kondisi yang hadir di era global ini. Sikap zuhud juga akan menjadikan jiwa bisa lebih optimis dan siap dalam menghadapi berbagai tantangan dan rintangan yang terjadi dalam hidup. Sehingga dengan adanya nilai zuhud yang ditanamkan dalam diri, maka akan meminimalisir segala keresahan, kegelisahan yang muncul karena hal-hal yang bersifat keduniawian semata. Senada dengan pendapatnya Prof Amin Syukur yang menyatakan bahwa zuhud merupakan sikap yang akan melahirkan sikap positif pada diri setiap yang mengimplementasikannya seperti merasa cukup (*qana'ah*), *tawakal*, *wara'*, sabar, dan syukur.

Qana'ah adalah salah satu sikap terpuji dengan menerima apa adanya sesuatu yang Allah berikan untuknya. Orang yang dalam dirinya menanamkan

⁴² Yara Andita et.al, "Correlation Between FoMO and Internet Addiction in Students", *Jurnal Islmaic Educational Psychology*, Vol.3, No. 1 (Juni 2022), h. 40-41

sikap qana'ah akan selalu merasa cukup dan puas dengan sesuatu yang dimilikinya sehingga tidak menjadikan kehidupan orang lain sebagai patokan atau ukuran dari kebahagiaannya. Sikap wara' yaitu menghindari diri dari sesuatu hal yang tidak memiliki nilai manfaat untuk kehidupan. Individu yang memiliki sikap wara' akan bisa memfilter segala sesuatu yang ingin dilakukannya, apalagi dengan kemajuan teknologi sekarang yang banyak memberikan pilihan untuk kehidupan sehingga individu bisa memilih apa yang harus diikuti dan yang tidak perlu untuk diikuti. Tawakal sebagai bagian dari sikap zuhud dengan menyerahkan semua urusan hanya kepada Allah. Orang yang senantiasa berpasrah dan menyerahkan setiap urusan dalam kehidupannya kepada Allah maka hatinya akan selalu merasa tenang, tentram serta penuh kedamaian dalam menjalani kehidupan. Sabar merupakan sikap tabah dalam menerima berbagai situasi. Dengan sabar akan menjadikan individu bisa legowo dalam menerima dirinya maupun lingkungannya baik dikala senang bahkan susah sekali pun sehingga hal ini akan mengurangi sikap membanding-bandingkan hidup dengan orang lain. Syukur yaitu sikap menerima segala bentuk nikmat baik dalam porsi yang banyak ataupun sedikit dan mempergunakan sesuai dengan kebutuhan. Orang yang dalam dirinya terdapat rasa syukur maka akan bisa hidup hemat, tidak berfoya-foya untuk sesuatu yang tidak ada manfaatnya, dan akan menjadikan individu lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan. Sikap-sikap positif ini merupakan manifestasi dari nilai zuhud yang harus ditanamkan dan ditingkatkan oleh individu khususnya mahasiswa Fuhum agar bisa meminimalisir segala dampak yang ditimbulkan dari dunia yang semakin canggih dan modern. Kehidupan yang senantiasa dihiasi dengan sikap positif atau akhlak terpuji maka akan menghadirkan kebahagiaan hidup baik di dunia maupun akhirat.

Dari beberapa penjelasan tersebut di atas, terlihat bahwa zuhud merupakan salah satu sikap yang dapat memberikan pengaruh terhadap keterikatan mahasiswa pada urusan yang bersifat duniawi dalam hal ini kaitannya dengan penurunan tingkat FoMO atau *fear of missing out*.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis didefinisikan sebagai jawaban atau dugaan terhadap pertanyaan penelitian yang sifatnya sementara dan harus diuji kebenarannya secara empiris. Adapun hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini ialah diduga terdapat pengaruh zuhud terhadap penurunan fenomena *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis *field research* (penelitian lapangan) yang berarti penelitian dilakukan di tempat terjadinya suatu permasalahan tertentu. Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang datanya berupa angka atau bilangan yang dianalisis dengan bantuan statistika dalam rangka untuk menjawab hipotesis penelitian secara empiris, rasional, dan sistematis.⁴³

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Regresi sederhana merupakan teknik analisis yang digunakan untuk memprediksi seberapa jauh perubahan nilai variabel terikat (dependen), apabila variabel bebas (independen) berubah atau naik turun.⁴⁴ Sederhananya analisis regresi linier ini termasuk salah satu teknik statistik yang digunakan untuk mengukur atau menganalisa pengaruh antara variabel yang akan diteliti dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 24 *for windows*.⁴⁵

B. Identitas Variabel

Variabel penelitian yaitu objek yang menjadi titik fokus dalam penelitian. Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai yang ditetapkan oleh peneliti sebagai hal untuk dipelajari guna memperoleh informasi dan dapat menyimpulkan terkait atribut tersebut.⁴⁶ Dalam hal ini atribut dari setiap orang

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 11

⁴⁴ Ibid, h. 261

⁴⁵ Anas Sujiono, *Statistika Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010), h. 276.

⁴⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 56

atau objek tentu memiliki ragam antara satu objek dengan objek yang lainnya. Adapun variabel dalam penelitian ini yakni:

1. Variabel Independen (Variabel X/Variabel Inti/Variabel Bebas), adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya variabel dependen (variabel terikat).⁴⁷ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen yaitu zuhud.
2. Variabel Dependen (Variabel Y/Variabel Terikat), adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau biasa disebut juga variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas.⁴⁸ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen yaitu *fier of missing out* (FoMO).

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan penjelasan dalam bentuk definisi konsep terkait variabel yang terdapat dalam penelitian secara riil dengan tujuan untuk memberikan arti yang jelas terhadap variabel dalam penelitian sehingga tidak menimbulkan persepsi atau penafsiran yang berbeda antara peneliti dengan pembaca. Dalam penelitian ini, indikator variabelnya, meliputi:

1. Zuhud

Zuhud ialah sikap mental dengan memandang dunia sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah SWT yang menghadirkan cara pandang positif dengan tidak menjadikan dunia sebagai tujuan hidup yang sesungguhnya guna meraih kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat. Variabel zuhud dalam penelitian ini merujuk pada teori Imam Al-Ghazali, yang terdiri dari tiga dimensi, yakni:

- a. Tidak merasa senang atau sedih berlebihan terhadap materi yang dimiliki
- b. Tidak meninggi ketika mendapatkan pujian, tidak merendah ketika dicela

⁴⁷ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenadamedia, 2014), h. 109

⁴⁸ Ibid., h. 109

c. Melakukan sesuatu didasarkan pada niat beribadah kepada Allah Hati

2. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of missing out ialah perasaan khawatir atau takut ketinggalan trend-trend terbaru, aktivitas terbaru dari teman, *fanbase* maupun moment berharga dari orang lain melalui media sosial yang ditandai dengan timbulnya dorongan supaya bisa selalu terhubung dalam aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok lain. Dalam penelitian ini, variabel *fear of missing out* diukur menggunakan skala yang merujuk pada teorinya Przybylski, terdiri dari dua dimensi, yakni sebagai berikut:

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan *Relatedness*
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan *Self*

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan dari subjek penelitian baik berupa orang, tumbuhan, hewan, maupun benda yang akan menjadi sumber data penelitian.⁴⁹ Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari empat angkatan dengan jumlah 2057 mahasiswa. Kriteria responden dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) mahasiswa yang aktif kuliah; 2) mahasiswa dan mahasiswi semester I, III, V, dan VII yang berusia antara 17-24 tahun; 3) pengguna aktif salah satu media sosial seperti whatsapp, instagram, tiktok, dan twitter.

b. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi. Penentuan besarnya sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan tabel Krejcie dan Morgan

⁴⁹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2009), h. 99

dengan perhitungan yang didasarkan pada taraf kesalahan 5%. Dari taraf kesalahan sebesar 5% ini, maka sampel yang didapatkan mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi penelitian.⁵⁰ Berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan, untuk jumlah populasi antara 2000 sampai 2057 didapatkan sampel sebanyak 322 mahasiswa yang akan dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *Stratified Proportionate Random Sampling*. *Proportionate stratified sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian yang dilakukan secara acak dengan memperhatikan tingkatan atau strata, karena populasinya bersifat tidak homogen dan terdapat tingkatan-tingkatannya atau berstrata.⁵¹ Mahasiswa Fuhum yang menjadi subyek penelitian terdiri dari beberapa angkatan, berikut pembagian mahasiswa per angkataannya dan jumlah sampel untuk setiap angkatan yang sudah dijumlahkan dengan menggunakan rumus Krejcie dan Morgan:

Tabel 1 : Jumlah Mahasiswa Fuhum

No	Angkatan	Populasi (N)	Sampel (n)
1	2019	445	71
2	2020	336	52
3	2021	558	87
4	2022	718	112
Jumlah		2057	322

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2003), h. 62

⁵¹ Sugiyono, op. Cit., h. 86

Tabel 2 : Tabel Krejcie dengan Taraf Keyakinan 95%

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367

130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

E. Teknik Pengumpulan Data

Berkaitan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penyebaran kuisioner atau survei lapangan berdasarkan skala psikologi. Skala yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini yaitu jenis skala *likert*. Skala *likert* ialah termasuk salah satu jenis skala untuk mengukur suatu sikap, tanggapan, persepsi, serta pendapat dari seseorang atau sekelompok orang yang berkaitan dengan fenomena-fenomena sosial yang menjadi objek penelitian.⁵² Peneliti akan memberikan atau mengirimkan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab dengan menggunakan empat alternatif jawaban, seperti SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Pernyataan dalam skala tersebut mengandung kecenderungan terhadap dua item, yakni *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan yang mengarah pada hal-hal positif atau bersifat mendukung disebut sebagai pernyataan *favourable*. Sedangkan pernyataan yang

⁵² Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2013), h. 25

mengarah pada hal-hal yang bersifat negatif atau tidak mendukung (kontra) aspek dari variabel yang diteliti disebut sebagai pernyataan *unfavourable*.⁵³

Tabel 3 : Ketentuan Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor Unfavourable	Skor Unfavourable
SS	Sangat Setuju	1	4
S	Setuju	2	3
TS	Tidak Setuju	3	2
STS	Sangat Tidak Setuju	4	1

Tabel 4 : Blue Print Skala Zuhud

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Materi bukanlah sebuah tujuan	a. Menyadari sesuatu yang dimiliki di dunia sifatnya sementara	1*, 3, 5*	2, 4, 6	18
		b. Hidup dengan kesederhanaan	7, 9*, 11*	8*, 10, 12	
		c. Materi yang dimiliki tidak menghalangi	13*, 15, 17*	14*, 16, 18	

⁵³ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 62

		ibadah			
2	Menganggap sama saja antara pujian dan celaan	a. Rendah hati ketika meraih keberhasilan b. Bersikap lapang menerima kegagalan c. Stabil dalam menerima kondisi suka maupun duka	19*, 21, 23* 25, 27, 29* 31, 33, 35*	20, 22, 24 26, 28, 30 32, 34, 36*	18
3	Hati yang dipenuhi kecintaan kepada Allah SWT	a. Mencintai diri sendiri tidak melebihi cintanya kepada Allah b. Mencintai sesama tidak melebihi cintanya kepada Allah	37*, 39 41, 43*	38*, 40 42, 44	8
Jumlah					44

Ket : Item Invalid (*)

Tabel 5 : Blue Print Skala FoMO

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tidak tercapainya kebutuhan akan <i>Relateness</i>	a. Perasaan khawatir ketika tidak mengetahui aktivitas atau kegiatan teman/orang lain b. Khawatir orang lain memiliki kegiatan atau pengalaman menarik dari dirinya	1, 3, 5, 7 9, 11, 13*, 15*	2, 4, 6, 8* 10, 12*, 14*	15
2	Tidak tercapainya kebutuhan akan <i>Self</i>	a. Rasa ingin tahu yang tinggi terhadap informasi di sosial media b. Kurangnya rasa nyaman terhadap diri sendiri	17, 19, 21* 23, 25, 27, 29	16, 18*, 20*, 22* 24, 26, 28, 30	15
Jumlah					30

Dalam penelitian ini, alat ukur *fear of missing out* (FoMO) yang digunakan oleh peneliti adalah mengacu pada teorinya Przybylski yang dimodifikasi dan sudah dilakukan uji coba (*try out*) oleh Mohammad Ali Hasan Abdulloh dalam sebuah penelitiannya yang berjudul *Gambaran FoMO Pada Mahasiswa Pekan Baru*. Uji coba item tersebut dilakukan pada subjek sebanyak 100 orang yang memenuhi karakteristik, seperti: laki-laki dan perempuan yang berusia 18-25 tahun, memiliki media sosial, dan mahasiswa aktif. Adapun interpretasi terhadap uji coba item yaitu dengan menggunakan indeks daya diskriminasi sebesar 0,30, dengan ketentuan bahwa jika item yang koefisien korelasinya $< 0,30$ maka termasuk item gugur dan jika item yang koefisien validitasnya $> 0,30$ maka termasuk item yang valid.⁵⁴

Berdasarkan hasil uji instrumen FoMO dengan jumlah item sebanyak 30 yang terdiri dari 15 item favorable dan 15 item unfavorable dengan kategori jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang diberi skor 1 sampai 5. Dari hasil uji tersebut terdapat sebanyak 21 item yang valid dan 9 item dinyatakan gugur. Kemudian dilakukan uji reliabilitas terhadap item valid yang terdiri dari 12 item favorable dan 9 item unfavorable dengan menggunakan rumus *Cronbach alpha*, yang menyatakan bahwa suatu variabel dikatakan reliabel apabila menghasilkan nilai $\alpha > 0,70$.⁵⁵ Adapun nilai reliabilitas dari alat ukur FoMO yaitu sebesar 0,882. Nilai tersebut termasuk dalam kriteria reliabel sehingga instrumen FoMO tersebut sudah memenuhi standar alat ukur dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Untuk susunan item FoMO pada tabel di atas, termasuk hasil modifikasi yang peneliti lakukan sesuai dengan hasil *try out* yang sudah dilakukan oleh Muhammad Ali.

⁵⁴ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), h. 85-86.

⁵⁵ Sugiyono, op. Cit., h. 88

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Instrumen penelitian yang dikatakan memiliki akurasi yang baik apabila memenuhi validitas dan reliabilitas yang akurat dalam memberikan informasi mengenai keadaan subjek penelitian sehingga akan meningkatkan kualitas keabsahan data dari suatu penelitian. Uji validitas merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana kevalidan, ketepatan dan kesesuaian suatu instrumen penelitian dalam mengukur data penelitian dari responden. Alat ukur atau instrumen penelitian dikatakan memiliki tingkat kevalidan yang tinggi jika alat ukur tersebut tepat dalam melakukan fungsi ukurnya.⁵⁶

Uji validitas item dalam penelitian ini, dilakukan setelah penskoran terhadap hasil jawaban yang diisi oleh mahasiswa Fuhum, selanjutnya proses pengolahan data penelitian dengan bantuan program komputer SPSS versi 24 *for windows*. Validitas item dapat dilihat dari kolom yang menunjukkan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dari masing-masing item pernyataan. Adapun dasar pengambilan uji validitas dalam penelitian ini yaitu dengan melihat nilai signifikansi (Sig). Berdasarkan ketentuan dari nilai signifikansi korelasi antara variabel disebutkan bahwa, suatu item dikatakan valid jika nilai signifikansi $< 0,05$, dan item dikatakan tidak valid apabila nilai signifikansi $> 0,05$.⁵⁷

Berdasarkan uji instrumen yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa Fuhum dengan jumlah item sebanyak 44, terdapat 28 item yang valid dan 16 item yang tidak valid. Adapun item yang tidak valid adalah nomor 1, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 17, 19, 23, 29, 35, 36, 37, 38, 43. Koefisien korelasi yang valid

⁵⁶ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997), h. 6-8

⁵⁷ Suharmani Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2010), h. 145

nilainya berkisar antara 0,00-0,04. Sedangkan item koefisien korelasi yang tidak valid nilainya berkisar antara 0,05-0,82.

2. Uji Reliabilitas

Kata reliabilitas artinya dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Uji reliabilitas merupakan suatu cara yang digunakan untuk melihat sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya yang ditunjukkan dengan melalui suatu instrumen penelitian stabilitas dan konsistensinya hasil dari waktu ke waktu apabila suatu instrumen tersebut digunakan secara berulang pada subjek.⁵⁸

Koefisien reliabilitas berada antara rentang 0 sampai dengan 1,00. Suatu data penelitian dengan koefisien reliabilitas yang semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti akan semakin tinggi pula tingkat reliabilitasnya. Sebaliknya, jika koefisien semakin rendah dari angka 1,00 atau mendekati angka 0 berarti tingkat reliabilitasnya juga rendah. Dasar pengambilan uji reliabilitas dalam penelitian ini yaitu berdasarkan kaidah reliabilitas menurut Guilford, yang dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

Tabel 6 : Ketentuan Reliabilitas Guilford

Koefisien	Kriteria
> 0,90	Sangat reliabel
0,70-0,89	Reliabel
0,49-0,69	Cukup reliabel
0,20-0,39	Tidak reliabel

⁵⁸ Saifuddin Azwar, op, Cit., h. 111

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala zuhud yang dilakukan dengan program SPSS versi 24.0 dengan melihat reliabilitas *Cronbach Alpha* terhadap jumlah item yang valid, diperoleh nilai koefisien instrumen zuhud sebesar 0,911. Dengan mengacu pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat koefisien instrumen zuhud tersebut termasuk dalam kriteria sangat reliabel sehingga selanjutnya layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 7 : Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,911	28

BAB IV

ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Proses pengumpulan data penelitian dilakukan sejak tanggal 22 Oktober sampai 12 November 2022 dengan responden sebanyak 322 mahasiswa Fuhum yang terdiri dari empat angkatan, yaitu 2019, 2020, 2021, dan 2022. Berdasarkan analisis deskripsi terhadap data-data penelitian dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 24 *for windows*, maka didapatkan hasil deskripsi statistik penelitian di bawah ini:

Tabel 8 : Hasil Deskripsi Data Zuhud dan FoMO

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Zuhud	322	47	60	107	27295	84,77	0,574	10,306	106,223
FoMO	322	45	37	82	17308	53,75	0,515	9,246	85,489
Valid N (listwise)	322								

Dari hasil tabel 8 di atas, dapat diketahui skor minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi yang selanjutnya bisa digunakan untuk melakukan pengelompokan data pada masing-masing variabel. Peneliti menggunakan cara yang lebih manual untuk menganalisis data deskripsi penelitian, yang diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi mahasiswa termasuk dalam kategori yang mana.

1. Analisis Deskriptif Data Zuhud

Analisis ini tidak termasuk untuk pengujian hipotesis melainkan mencoba memberikan gambaran tentang subjek penelitian berdasarkan data dari variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, data yang sudah ada diperlukan lagi perhitungan tambahan guna untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, asumsi yang digunakan yaitu dengan mengandaikan seluruh responden menjawab butir pertanyaan dengan skor terendah atau yang diberi nilai 1 dengan jumlah item sebanyak 28. Sehingga untuk mencari nilai batas minimum adalah skor minimum dikali bobot pertanyaan = $1 \times 28 = 28$
- b. Nilai batas maksimum, asumsi yang digunakan yaitu responden menjawab seluruh butir pernyataan dengan skor tertinggi atau yang diberi nilai 4 dengan jumlah item sebanyak 28. Sehingga untuk mencari nilai batas maksimum adalah skor maksimum dikali bobot pertanyaan = $4 \times 28 = 112$
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum (range) cara mencarinya adalah nilai batas maksimum dikurang dengan nilai batas minimum = $112 - 28 = 84$
- d. Jarak interval, cara mencarinya adalah jarak keseluruhan (range) dibagi dengan jumlah kategori jawaban = $84 : 4 = 21$

Tabel 9 : Klasifikasi Zuhud Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	28 – 49	-	0%
Sedang	49 – 70	29	9%
Tinggi	70 – 91	193	59,9%
Sangat Tinggi	91 – 112	100	31,1%
Total		322	100%

Dari tabel 9 di atas, dapat diketahui bahwa persentase skala zuhud mahasiswa Fuhum dengan kategori sangat tinggi sebesar 31,1%, tinggi sebesar 59,9%, dan kategori sedang sebesar 9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil sebaran data tersebut menunjukkan skala zuhud mahasiswa Fuhum paling banyak berada pada kategori tinggi yakni sebesar 59,9%.

2. Analisis Deskriptif Data *Fear of Missing Out*

Analisis ini tidak termasuk untuk pengujian hipotesis melainkan mencoba memberikan gambaran tentang subjek penelitian berdasarkan data dari variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, data yang sudah ada diperlukan lagi perhitungan tambahan guna untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, asumsi yang digunakan yaitu dengan mengandaikan seluruh responden menjawab butir pertanyaan dengan skor terendah atau yang diberi nilai 1 dengan jumlah item sebanyak 21. Sehingga untuk mencari nilai batas minimum adalah skor minimum dikali dengan bobot pertanyaan = $1 \times 21 = 21$
- b. Nilai batas maksimum, asumsi yang digunakan yaitu responden menjawab seluruh butir pernyataan dengan skor tertinggi atau yang diberi nilai 4 dengan jumlah item sebanyak 21. Sehingga untuk mencari nilai batas maksimum adalah skor maksimum dikali dengan bobot pertanyaan = $4 \times 21 = 84$
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum (range) cara mencarinya adalah nilai batas maksimum dikurang dengan nilai batas minimum = $84 - 21 = 63$
- d. Jarak interval, cara mencarinya adalah jarak keseluruhan (range) dibagi dengan jumlah kategori = $63 : 4 = 15,75$

Tabel 10 : Klasifikasi FoMO Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	21 – 36,75	-	0%
Sedang	36,75 – 52,5	141	43,8%
Tinggi	52,5 – 68,25	159	49,4%
Sangat Tinggi	68,25 – 84	22	6,8%
Total		322	100%

Dari tabel 10 di atas, menunjukkan bahwa persentase skala *fear of missing out* (FoMO) mahasiswa Fuhum dengan kategori sangat tinggi sebesar 6,8%, tinggi sebesar 49,4%, dan kategori sedang sebesar 43,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil sebaran data tersebut menunjukkan skala *fear of missing out* mahasiswa Fuhum paling dominan berada pada kategori yang tinggi yaitu sebesar 49,4%.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Proporsi Angkatan

Karakteristik ini bertujuan untuk melihat jumlah dari masing-masing mahasiswa fuhum per angkatannya sesuai dengan proporsi yang telah ditentukan sebelumnya dengan teknik *Stratified Proportionate Random Sampling*. Hasil datanya sebagai berikut:

Tabel 11 : Pengujian Karakteristik Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2019	71	22%
2020	52	16,1%

2021	87	27%
2022	112	34,8%
Total	322	100%

Dari tabel di atas, responden penelitian sebanyak 322 mahasiswa, yang mana dari sampel tersebut terlihat jumlah dari masing-masing angkatan dengan perincian yaitu angkatan 2019 sebanyak 22%, angkatan 2020 sebanyak 16,1%, angkatan 2021 sebanyak 27%, dan angkatan 2022 sebanyak 34,8%. Sehingga sampel paling banyak pada proporsi angkatan 2022. Hal ini tentu sesuai dengan jumlah populasi dari angkatan tersebut.

B. Analisis Data Penelitian

Analisis data ini mencakup analisis regresi yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana arah hubungan antara dua variabel, positif atau negatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis *regresi linear sederhana* sehingga akan dapat melihat hubungan secara linier dari dua variabel yaitu variabel independen dengan variabel dependen.

1. Uji Prasyarat Analisis Regresi Linear Sederhana

Pengujian prasyarat merupakan uji yang dilakukan sebelum melakukan analisis regresi linear berganda terhadap data dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini uji prasyarat yang digunakan oleh peneliti yaitu mencakup uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan guna untuk mengetahui sebaran data penelitian apakah berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji ini dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Adapun

dasar pengambilan kesimpulannya yaitu jika nilai sig > 0,05 maka sebaran data dikatakan normal. Sebaliknya, jika nilai sig < 0,05 maka sebaran data dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 12 : Hasil Uji Normalitas *One Sample K-S*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual 322
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	8,35919001
Most Extreme Differences	Absolute	0,109
	Positive	0,109
	Negative	-0,070
Kolmogorov-Smirnov Z		0,109
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,071

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan bantuan program SPSS versi 24 *for windows* seperti yang terlihat pada tabel di atas, bahwa nilai signifikansi (sig) yaitu 0,09 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data *zuhud* dan *fear of missing out* dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian yang dilakukan guna untuk mengetahui bentuk hubungan antara kedua variabel (independen dan dependen), apakah keduanya memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Adapun dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi deviation from linearity > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel penelitian. Sedangkan jika nilai sig. Deviation from linearity < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara

variabel independen dengan dependen.⁵⁹ Hasil uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 13 : Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO *	Between Groups	(Combined)	9023,683	45	200,526	3,005	0,000
Zuhud		Linearity	5011,910	1	5011,910	75,103	0,000
		Deviation from Linearity	4011,773	44	91,177	1,366	0,072
	Within Groups		18418,442	276	66,733		
	Total		27442,124	321			

Berdasarkan hasil perhitungan dengan bantuan program SPSS versi 24 *for windows* seperti yang terlihat pada tabel di atas, bahwa nilai bahwa nilai signifikansi (sig) deviation from linearity yaitu $0,072 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel zuhud dan *fear of missing out* dalam penelitian ini terdapat hubungan yang linear.

2. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan bertujuan untuk membuktikan kebenaran ilmiah dari hipotesis yang telah diajukan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh zuhud terhadap penurunan *fear of missing out* pada mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang. Uji hipotesis ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 24 *for windows*. Adapun hasil ujinya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

⁵⁹ Wayan Widana & Putu Lia M., *Uji Persyaratan Analisis*, (Sukodono: Klik Media, 2020), h. 53.

Tabel 14 : Hasil Koefisien Determinasi (r^2)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,427 ^a	0,183	0,180	8,372

a. Predictors: (Constant), Zuhud

b. Dependent Variable: FOMO

Pada tabel di atas, terlihat koefisien determinasi yang menunjukkan bilangan untuk mengetahui persentase atau proporsi besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai koefisien determinasi berkisar antara 0 sampai 1. Hal ini berarti jika nilai $r^2 = 0$ maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Apabila nilai r^2 semakin mendekati angka satu maka menunjukkan semakin kuat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Dan jika *adjusted* r^2 semakin kecil artinya mendekati angka nol maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel independen terhadap dependen semakin kecil.⁶⁰ Dari output tersebut diperoleh bahwa nilai R Square (r^2) sebesar 0,183 atau dalam persentasenya sebesar 18,3%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa proporsi sumbangan pengaruh variabel independen (zuhud) terhadap variabel dependen (*fear of missing out*) sebesar 18,3%, sementara selebihnya yaitu 81,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini.

Tabel 15 : Pengaruh Variabel X Terhadap Y

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5011,910	1	5011,910	71,502	,000 ^b
	Residual	22430,214	320	70,094		

⁶⁰ Damodar N. Gujarati, *Dasar-dasar Ekonometrika*, (Jakarta: Salemba Empat, 2012), h. 172.

Total	27442,124	321			
a. Dependent Variable: FOMO					
b. Predictors: (Constant), Zuhud					

Pada tabel menjelaskan apakah terdapat pengaruh yang berarti (signifikan) variabel independen (zuhud) terhadap variabel dependen (*fear of missing out*). Dari output tersebut terlihat bahwa nilai F hitung sebesar dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,005$ maka dapat dikatakan bahwa model regresi ini dapat dipakai untuk memprediksi perubahan variabel *fear of missing out*.

Tabel 16 : Persamaan Analisis Regresi

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	86,250	3,872		0,000
	Zuhud	-0,383	0,045	-0,427	0,000

a. Dependent Variable: FOMO

Berdasarkan tabel di atas, terlihat pada kolom *unstandardized coefficients* yang akan dirumuskan dalam penelitian ini yaitu sesuai dengan persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 86,250 - 0,383X$$

Keterangan:

Y : variabel dependen yang diprediksi

a : nilai konstanta

b : koefisien regresi variabel X

X : variabel bebas (pengaruh zuhud)

Persamaan regresi di atas dapat diinterpretasi yakni pertama, konstanta sebesar 86,250 yang mengandung arti bahwa nilai tersebut termasuk nilai konstanta dari variabel fomo. Kedua, koefisien regresi variabel zuhud sebesar -0,383 yang mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% nilai zuhud maka nilai fomo akan berkurang sebesar -0,383. Nilai negatif yang terlihat pada koefisien regresi tersebut menunjukkan bahwa pengaruh antara variabel independen (zuhud) terhadap variabel dependen (fomo) arahnya negatif.

Dari output di atas diketahui nilai t hitung sebesar -8,456 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,005$ maka hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan (berarti) antara variabel zuhud terhadap variabel *fear of missing out*.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 24, menunjukkan bahwa zuhud berpengaruh negatif terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa Fuhum. Hal ini berarti zuhud termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi fomo. Individu yang mengalami ketakutan atau kecemasan ketinggalan trend terbaru di media sosial sangat dipengaruhi oleh sisi spiritualitas yang dimilikinya, salah satunya adalah zuhud. Apabila nilai zuhud itu kurang maka akan mengakibatkan ketakutan atau kecemasan terhadap trend media sosial semakin meningkat. Sebaliknya, jika nilai zuhud dalam diri individu tinggi maka otomatis akan mengurangi tingkat fomo yang dialaminya. Hal ini dikarenakan zuhud merupakan sikap mental dengan memandang dunia sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah SWT bukan sebagai tujuan akhir kehidupan. Dalam artian, orang yang mengaplikasi zuhud mereka bisa mengambil jarak dengan dunia, tidak berlebihan, tidak menjadikan dunia segalanya sehingga akan melahirkan sikap optimis, rendah hati, sederhana dan bisa menghindari diri dari sifat tidak puas, rakus, tamak serta materialistik. Dalam sebuah dalil dijelaskan

salah satu keutamaan dari sikap zuhud yaitu dapat memperoleh keutamaan berupa ketahanan dan kemantapan jiwa sehingga jiwanya tidak mudah merasa gelisah, takut ataupun cemas dengan urusan yang berkaitan dengan materi dunia dan tidak pula bergembira dengan berlebihan ketika memperoleh sesuatu yang diinginkan. Sehingga akan tercipta suasana hati yang tentram dan damai dalam menjalani kehidupan di era kontemporer. Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Hadid ayat 23 yang berbunyi:

لَا يَلَا تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: *“(Kami menjelaskan hal yang demikian itu) agar kamu jangan berduka cita terhadap sesuatu yang tidak kamu dapatkan, dan jangan pula kamu terlalu gembira terhadap sesuatu yang kamu dapatkan dari-Nya. Sungguh Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan dan membanggakan dirinya”*

Sikap zuhud akan mengantarkan individu menjadi pribadi yang bisa lebih produktif, memanfaatkan waktu dengan baik, dan menjadikan individu memiliki cara pandang yang positif dan terarah ketika dihadapkan dengan situasi maupun kondisi yang hadir di era global ini. Sikap zuhud juga akan menjadikan jiwa bisa lebih optimis dan siap dalam menghadapi berbagai tantangan dan rintangan yang terjadi dalam hidup. Sehingga dengan adanya nilai zuhud yang ditanamkan dalam diri, maka akan menurunkan tingkat fomo yang dialami oleh individu akibat dari perkembangan teknologi yang hadir khususnya di media sosial, yang mana tidak jarang mahasiswa mengalami ketakutan atau kecemasan terhadap hal-hal yang bersifat keduniawian seperti khawatir ketika tidak bisa membeli barang yang sedang trend, cemas ketika ketinggalan berita yang update dari fansbase atau publik figur yang diidolakan, dan takut ketika orang lain memiliki pengalaman yang menarik dari dirinya.

Terbukti dalam hasil penelitian ini bahwa zuhud memberikan pengaruh terhadap penurunan *fear of missing out* sebesar 18,3%. Pengaruh ini bisa dikatakan kecil disebabkan karena banyak hal, salah satunya yaitu dinamika

psikologis dalam diri seseorang yang bisa saja berubah dalam setiap keadaan. Hal ini pun sama halnya dengan FoMO yang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Sebagaimana terdapat dalam penelitian terdahulu sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang telah dilakukan oleh Satria, Mafaza, dan Lala tentang *Pengaruh Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial*. Penelitian ini dilakukan pada 410 remaja. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa harga diri berperan secara signifikan terhadap kondisi FoMO pada remaja. Kontribusi pengaruh harga diri terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan situs jejaring sosial sebesar 11,3%.⁶¹

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Dwi Yulianti Retnaningrum yang berjudul *Hubungan antara Self Esteem dengan FoMO Pada Mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta*. Hasil akhir yang diperoleh dari penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self esteem* dengan FoMO. Sumbangan variabel independen berupa self Esteem terhadap tingkat fomo sebesar 11,7%.⁶²

Ketiga penelitian yang dilakukan oleh Asri Wulandari yang berjudul *Hubungan kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Penggunaan Media Sosial*. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 69 orang dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO. Terbukti dengan adanya kontribusi kontrol diri sebesar 22,1% terhadap FoMO pada mahasiswa.⁶³

Keempat penelitian yang dilakukan oleh Alfanny Maulany Yusra dengan judul *Hubungan Regulasi Diri Dengan FoMO Pada Mahasiswa Tahun Terakhir Universitas Islam Riau*. Penelitian tersebut menggunakan sampel sebanyak 118 mahasiswa tahun terakhir. Adapun hasil akhir yang didapatkan berdasarkan

⁶¹Satria Siddik, Mafaza M., dan Lala Septiyani S., “Pengaruh Diri Terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial”, dalam *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, Vol. 10, No. 2 (Februari 2020), h. 133.

⁶²Dwi Yulianti Retnaningrum, “Hubungan antara Self Esteem dengan FoMO Pada Mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta”, *Fakultas Psikologi* (Oktober 2019), h. 6.

⁶³Asri Wulandari, Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2020.

analisis datanya yaitu terhadap hubungan negatif antara kedua variabel penelitian, artinya semakin tinggi regulasi diri maka FoMO yang dialami oleh mahasiswa akan semakin rendah. Sumbangan efektif yang diberikan oleh regulasi diri terhadap FoMO yaitu sebesar 37,3%.⁶⁴

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian sebelumnya di atas yang menunjukkan ada faktor lain yang bisa mempengaruhi FoMO, akan tetapi faktor spiritualitas seperti zuhud bukan variabel yang bisa dipandang sebelah mata, dalam artian tidak bisa diabaikan begitu saja. Karena faktor zuhud ini bisa memberikan pengaruh terhadap penurunan *fear of missing out* yang terbukti dalam hasil penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa sebesar 18,3% pengaruh zuhud terhadap penurunan *fear of missing out* pada mahasiswa Fuhum.

Angkat tersebut bisa dikatakan kecil pengaruhnya. Hal tersebut selain karena FoMO dipengaruhi oleh faktor lain, juga karena zuhud termasuk variabel yang diindikasikan tidak bisa hanya dilihat sebagai variabel tunggal terhadap penurunan FoMO itu sendiri. Sehingga dibutuhkan variabel spiritualitas lainnya yang bisa menjadi penunjang. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Prof Amin Syukur, yang menjelaskan bahwa sikap zuhud termasuk sikap terhadap dunia yang implementasinya perlu disertai dengan sikap-sikap positif yang lainnya seperti qana'ah, wara, tawakal, sabar, dan sikap syukur.⁶⁵

Qana'ah merupakan salah satu sikap terpuji dengan menerima apa adanya sesuatu yang Allah berikan untuknya. Orang yang memiliki sikap qana'ah dia akan selalu merasa cukup dan puas dengan apa yang dimilikinya sehingga tidak menjadikan kehidupan orang lain sebagai patokan atau ukuran dari kebahagiaannya. Sikap wara' yaitu menghindari diri dari sesuatu hal yang tidak memiliki nilai manfaat untuk kehidupan. Individu yang memiliki sikap wara' akan bisa memfilter segala sesuatu yang ingin dilakukannya, apalagi dengan kemajuan

⁶⁴Alfanny Maulany Yusra, "Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau", Skripsi Fakultas Psikologi, h. 52.

⁶⁵Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, h. 179-180.

teknologi sekarang yang banyak memberikan pilihan untuk kehidupan sehingga individu bisa memilih apa yang harus diikuti dan yang tidak perlu untuk diikuti. Tawakal sebagai bagian dari sikap zuhud dengan menyerahkan semua urusan hanya kepada Allah. Orang yang senantiasa berpasrah dan menyerahkan setiap urusan dalam kehidupannya kepada Allah maka hatinya akan selalu merasa tenang, tentram serta penuh kedamaian dalam menjalani kehidupan. Sabar merupakan sikap tabah dalam menerima berbagai situasi. Dengan sabar akan menjadikan individu bisa legowo dalam menerima dirinya maupun lingkungannya baik dikala senang bahkan susah sekali pun sehingga hal ini akan mengurangi sikap membanding-bandingkan hidup dengan orang lain. Syukur yaitu sikap menerima segala bentuk nikmat baik dalam porsi yang banyak ataupun sedikit dan mempergunakan sesuai dengan kebutuhan. Orang yang dalam dirinya terdapat rasa syukur maka akan bisa hidup hemat, tidak berfoya-foya untuk sesuatu yang tidak ada manfaatnya, dan akan menjadikan individu lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan. Sikap-sikap positif ini merupakan manifestasi dari nilai zuhud yang harus ditanamkan dan ditingkatkan oleh individu khususnya mahasiswa Fuhum agar bisa meminimalisir segala dampak yang ditimbulkan dari dunia yang semakin canggih dan modern. Kehidupan yang senantiasa dihiasi dengan sikap positif atau akhlak terpuji maka akan menghadirkan kebahagiaan hidup baik di dunia maupun akhirat.

Walaupun nilai spiritualitas dalam penelitian ini kecil yaitu sebesar 18,3% tetapi terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan FoMO yang termasuk fenomena ketakutan atau kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa akibat ketinggalan trend terbaru di media sosial yang berkaitan dengan hal-hal duniawi semata.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelesan dan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa zuhud berpengaruh negatif terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa fuhum UIN Walisongo Semarang. Arah pengaruh tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi sikap zuhud maka tingkat *fear of missing out* akan semakin menurun. Kontribusi zuhud terhadap *fear of missing out* secara langsung adalah sebesar 18,3%, sehingga dari sini dapat diketahui bahwa 81,7% *fear of missing out* yang dialami oleh mahasiswa Fuhum dipengaruhi oleh faktor lain di luar dari penelitian ini.

Dalam hal ini dapat dijadikan suatu pembelajaran bagi setiap manusia khususnya mahasiswa, bahwa dalam menyikapi berbagai masalah yang hadir dengan semakin modern dan canggihnya kehidupan dunia ini, sangat diperlukan sekali peningkatan perilaku yang mengarah pada motif keagamaan sehingga apabila aspek religiusitas meningkat maka hal tersebut akan dapat memfilter setiap sikap dan tindakan yang dilakukan untuk kehidupan yang lebih baik. Terbukti dalam penelitian ini, bahwa nilai spiritualitas yaitu zuhud dapat memberikan kontribusi yang cukup terhadap penurunan *fear of missing out* yang dialami oleh mahasiswa akibat dari dunia yang semakin global.

B. Saran

Ada beberapa saran yang peneliti ajukan berkaitan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa Fuhum yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi, diharapkan untuk mampu berlatih meningkatkan sikap zuhud dalam menjalani kehidupan yang semakin modern dan canggih ini sehingga bisa meminimalisir segala dampak negatif yang ditimbulkannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya agar sekiranya bisa meneliti zuhud bersamaan dengan variabel lain sehingga bisa melakukan pengembangan penelitian dengan menggunakan analisis regresi linear berganda atau bisa menggunakan desain penelitian yang berbeda seperti kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Chery, L., & Sarah, A., “Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment”, dalam *Journal of Business & Economics Research*, Vol. 14, No. 1, 2016.
- Ahmad, Imam, *Zuhud Cahaya Qalbu*, Jakarta: Darul Falah, 2003.
- Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*, (Jakarta: Republika, 2013.
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid IV, Semarang: Toha Putra 2003.
- Al-Ghazali, *Minhajul Abidin (Jalan Para Ahli Ibadah)*, Jakarta: Khatulistiwa Pres, 2013.
- Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2009.
- Al-Taftazani, Abu Wafa, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, terj. Madkhal ila al-Tashawwuf al-Islam, Ahmad Rofi 'Utsmani, t.th.
- Andita, Yara, et.al, “Correlation Between FoMO and Internet Addiction in Students”, *Jurnal Islmaic Educational Psychology*, Vol.3, No. 1, Juni 2022.
- Arikunto, S., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Azmi, Neli “Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kacanduan Media Sosial Pada Mahasiswa, Skripsi Psikologi UIN Sultan Syarif Riau, 2019.
- Azwar, S., *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pusataka Pelajar, 2015.
- Azwar, S., *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999
- Azwar, S., *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997.
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Prenada Media Grup, 2009.
- Cahyadi, Andi, “Gambaran Fenomena Fear of Missing Out Pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa”, dalam *Widya Warta*, Juli 2021.

Choiriyah, Mifatul, “Pengaruh Zuhud Terhadap Penerimaan Diri Pada Siswa di SMA Yasiha Gubug”, Skripsi jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, 2018.

Gabi, Irwan, & Siti Amalia, *Alat Analisis Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi & Sosial*, Yogyakarta: CV Andi Offset, 2018.

Gujarati, D. N., *Dasar-dasar Ekonometrika*, Jakarta: Salemba Empat, 2012.

Hasan M. Ali., “Gambaran FoMO pada Mahasiswa di Pekan Baru”, Skripsi Psikologi Universitas Islam Riau, 2021.

<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>, Diakses pada 22 Agustus 2022 pukul 10.00 WIB

<https://dataindonesia.id/digital/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022>, Diakses pada 22 Agustus 2022 pukul 11.20 WIB

<https://www.umkc.edu/mcom/docs/snapchat-instagram-facebook-teens-scg-study.pdf>, Diakses pada 22 Agustus 2022 pukul 19:40 WIB

Jumantoro, T., & Samsul Munir A., *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2012.

Kementrian Agama RI, *Qur'an Kemenag*, Latnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'a, Aplikasi Play Store: Indonesia 2016

Komala, K., Imas, & Wtdia, “Gambaran FoMO pada Mahasiswa Keperawatan”, JNC Vol. 5, No. 1, Februari 2022.

Przybylski, A. K., et.al, “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out”, dalam *Computers in Human Behavior* 29, April 2013.

Putra, Y. S., “Teori Perbedaan Generasi”, *Jurnal Among Makarti*, Vol. 9, No. 18, Desember 2016.

Retnaningrum, Dwi, Y., “Hubungan antara Self Esteem dengan FoMO Pada Mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta”, Skripsi Fakultas Psikologi, Oktober 2019.

Santrock, J. W., *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, Jakarta: Elangga, 2012.

- Sianipar, N. A., & Dian V., “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UNDIP”, *Jurnal Enpati*, Vol 8, No. 1, Januari 2019.
- Siddik, S., Mafaza M., & Lala Septiyani S., “Pengaruh Diri Terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial”, *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, Vol. 10, No. 2, Februari 2020.
- Siddik, Satria, Mafaza, & Lala, “Peran Harga Diri Terhadap FoMO pada Remaja Pengguna Sosmed”, dalam *Jurnal Psikologi Terapan*, Vol.10, No.2, February 2022.
- Siregar, Syofian, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sujiono, Anas, *Statistika Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010.
- Syahrina, A. R., “Pengaruh Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Makassar”, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar, 2021.
- Syukur, Amin, *Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*, Semarang, 2010.
- Syukur, Amin, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pusataka Pelajar, 2004.
- Ulfah, Mia “Pengaruh Zuhud Terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa”, Skripsi Prodi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati, 2019.
- Wawancara dengan Mahasiswa Fuhum, 23 Agustus 2022.
- Wibowo, D. S., & Ratna, W., “Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out”, *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, Mei 2019.
- Widana, W. & Putu Lia M., *Uji Persyaratan Analisis*, Sukodono: Klik Media, 2020.

- Wulandari, Asri, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial”, Skripsi Fakultas Ushuluddin dn Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Wulandari, Asri, “Hubungan Kontrol Diri Dengan FoMO Pada Mahasiswa Penggunaan Media Sosial”, Skripsi UIN Raden UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Yusra, A. M., “Hubungan Regulasi Diri Dengan FoMO Pada Mahasiswa Tahun Terakhir di Universitas Islam Riau”, Skripsi Fakultas Psikologi UIN Riau, 2021.
- Yusuf, A. Muri, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenadamedia, 2014.

LAMPIRAN

BAGIAN LAMPIRAN DATA PENELITIAN

Lampiran 1 : Uji Coba Skala Zuhud dan FoMO

Identitas Diri

Nama :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian oleh Responden

1. Silakan baca semua pernyataan dengan cermat dan teliti, selanjutnya silakan pilih jawaban dari empat (4) pernyataan yang tersedia sesuai dengan keadaan diri anda
2. Berilah tanda ceklis (✓) atau klik pada salah satu kolom yang tersedia, dengan pilihan jawaban:

Klik kolom satu (1) : Sangat Tidak Setuju

Klik kolom dua (2) : Tidak Setuju

Klik kolom tiga (3) : Setuju

Klik kolom empat (4) : Sangat Setuju

SKALA ZUHUD

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Uang/barang berharga yang saya miliki, bukan sumber kebahagiaan utama bagi saya				
2	Bagi saya materi/uang yang dimiliki saat ini, sepenuhnya hasil dari kerja keras saya				
3	Saya biasa saja ketika memiliki barang mahal dan bagus				

4	Bisa membeli barang yang bagus dan mahal membuat saya bangga				
5	Saya senang ketika bisa meminjamkan uang kepada teman				
6	Saya memberikan hadiah kepada teman, karena ingin dibalas dengan hal yang serupa				
7	Saya masih bisa tenang ketika kehilangan barang yang baru saya beli				
8	Saya akan menyalahkan teman/orang lain ketika barang berharga saya hilang				
9	Ketika kehilangan sesuatu, saya akan lebih berhati-hati untuk menyimpannya				
10	Saya merasa sangat kecewa ketika kehilangan barang yang saya miliki				
11	Saya menyisihkan uang belanja untuk ditabung				
12	Ketika memiliki uang lebih, saya menghabiskan untuk membeli sesuatu yang saya inginkan				
13	Ketika sedang sibuk mengerjakan tugas kuliah, saya masih bisa sholat tepat waktu				
14	Saya sengaja menunda waktu sholat sampai tugas selesai dikerjakan				
15	Walaupun saya merasa siap secara lahir				

	menghadapi ujian, saya tidak lupa untuk berdo'a				
16	Bagi saya, berdo'a tidak terlalu penting ketika sudah belajar dengan maksimal				
17	Walaupun tugas kuliah banyak, saya menyempatkan waktu untuk berdo'a dan mengaji				
18	Banyaknya tugas kuliah dan aktivitas sehari-hari, mengurangi kualitas serta kuantitas saya dalam beribadah				
19	Saya bisa mengerjakan tugas kuliah, dengan usaha yang disertai do'a				
20	Apapun yang sudah saya capai saat ini, termasuk hasil jerih payah saya semata				
21	Keberhasilan yang saya capai, tidak membuat saya merasa lebih baik dari orang lain				
22	Penting bagi saya memberitahukan kepada teman/orang lain prestasi yang saya miliki				
23	Saya suka bertukar pendapat atau berdiskusi dengan teman				
24	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya merasa tidak perlu meminta pendapat dari orang lain				
25	Menurut saya, kegagalan dalam mengerjakan ujian tidak patut untuk disesali				

26	Saya mudah kecewa ketika mengalami kegagalan				
27	Saya menerima dengan lapang kritikan dari teman				
28	Saya merasa gugup ketika teman memberikan saran atau masukan kepada saya				
29	Walaupun gagal berkali-kali, saya optimis untuk terus belajar				
30	Saya mudah putus asa, ketika mendapatkan nilai/capaian yang rendah				
31	Ketika saya mendapatkan nilai yang tinggi, saya tidak membanggakan diri				
32	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya merasa lebih pintar dari orang lain				
33	Ketika saya mempunyai masalah, saya mengatasinya dengan kepala dingin (tenang)				
34	Saya tergesa-gesa ketika menghadapi masalah				
35	Ketika kondisi kesehatan saya menurun, saya menerima dengan tabah				
36	Saya menggerutu, ketika kondisi kesehatan tidak stabil				
37	Berpenampilan mewah ketika kuliah, tidak penting bagi saya				
38	Saya harus selalu berpenampilan sempurna di				

	depan umum				
39	Menurut saya, mendahulukan kepentingan bersama teman jauh lebih penting dari pada kepentingan saya pribadi				
40	Kepentingan yang berkaitan dengan diri saya, lebih penting dari apapun				
41	Ketika kumpul bersama teman, saya mengingatkan teman untuk sholat				
42	Saya selalu lupa waktu saat bersama teman				
43	Ketika teman sedang mempunyai masalah, saya membantu mencari solusinya				
44	Saya tidak peduli ketika teman berbuat kesalahan				

SKALA FOMO HASIL UJI COBA

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa khawatir ketika tidak ikut bergabung dalam kegiatan bersama teman				
2	Saya merasa tenang ketika tidak intens mengakses kegiatan teman/orang lain di media sosial				
3	Saya merasa tidak update ketika melewatkan kegiatan menarik dari publik figur, fanbase, dan teman di media sosial				
4	Saya merasa biasa saja ketika mengabaikan trend terbaru di media sosial				
5	Ketika tidak bersama teman, saya selalu memikirkan aktivitas yang sedang mereka lakukan				
6	Saya menghindari penggunaan media sosial untuk sibuk <i>stalking</i> aktivitas teman				
7	Saya melakukan <i>scrolling</i> media sosial sembari mendengarkan teman berbicara				
8	Ketika teman mengajak pergi ke tempat hiburan, saya memilih untuk mengerjakan tugas				
9	Saya <i>overthinking</i> ketika teman memiliki pengalaman lebih menarik dari saya				
10	Ketika kumpul bersama teman, penting bagi saya				

	mengetahui topik obrolannya				
11	Saya selalu menyempatkan untuk membuka gadget ketika sedang melakukan kegiatan produktif maupun di waktu senggang				
12	Bagi saya mencoba dan mengikuti trend-trend terbaru di media sosial bukan sebuah keharusan				
13	Saya merasa khawatir ketika tidak mempunyai paket data atau tidak memiliki sinyal internet				
14	Saya bisa lebih produktif ketika sering membuka gadget/media sosial				
15	Menonaktifkan media sosial merupakan hal yang sulit bagi saya				
16	Saya bisa menikmati aktivitas sehari-hari walaupun tanpa <i>handphone</i>				
17	Saya merasa gelisah ketika <i>handphone</i> tertinggal				
18	Saya merasa tenang tanpa mengakses <i>gadget</i> /media sosial				
19	Saya merasa suntuk ketika tidak membuka <i>gadget</i>				
20	Setiap hari saya bisa mengatur intensitas dan waktu penggunaan <i>smatphone</i>				
21	Saya merasa risau ketika dianggap gagap teknologi (gaptek)				

Lampiran 2 : Tabulasi Data Uji Skala Zuhud

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	4	3	3	2	3	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3
2	4	3	3	1	4	3	2	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3
3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3
4	3	2	3	2	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4
5	4	3	1	1	3	1	2	4	4	1	4	3	3	3	4	4	3	2	4	1	1	4
6	4	2	3	1	3	3	1	2	4	1	4	1	4	4	4	4	4	3	4	1	3	1
7	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
8	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
9	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3
10	4	3	3	3	2	4	3	4	3	1	4	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4
11	4	3	3	3	2	4	1	3	4	1	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4
12	4	3	2	3	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4
13	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	1	4	2	4	3
14	2	3	2	3	4	3	2	3	4	1	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3
15	4	2	2	2	3	2	1	3	4	1	2	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3
16	4	3	4	4	3	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4
17	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2
18	4	3	3	3	3	3	2	2	4	1	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3
19	4	3	3	2	3	2	3	3	4	1	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3
20	4	4	3	2	4	3	2	2	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4
21	4	4	4	4	3	3	2	3	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	4	4	2	1	2	3	2	3	3	2	4	1	4	4	4	4	3	1	4	2	3	2
23	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4
24	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3
25	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
26	1	3	3	3	2	1	1	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4
27	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3
28	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4
29	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4
30	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	Total
4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	139
3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	132
4	4	3	1	3	2	2	3	3	3	2	1	3	1	3	2	4	3	3	2	4	3	130
3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	4	134
4	4	1	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	2	1	3	3	4	4	130
2	3	3	2	4	3	4	4	1	4	4	3	4	1	2	2	1	1	3	3	3	3	121
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	167
3	4	3	2	4	3	3	3	1	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	144
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	120
3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	142
3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	3	132
3	4	2	2	3	2	4	2	4	4	4	3	2	2	1	4	3	3	4	3	4	3	137
3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	134
3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	1	4	3	4	3	124
3	3	2	1	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	3	4	3	123
4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	148
3	4	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	110
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	3	1	3	125
3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	121
4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	140
4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	1	4	2	4	4	4	3	4	149
4	4	1	2	3	2	4	2	3	3	3	1	3	3	4	3	3	2	4	1	2	2	121
4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	148
4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	147
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	160
4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	1	4	4	3	2	3	4	4	4	142
2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	138
3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	157
3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	156
4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	158

Lampiran 3 : Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas Skala Syukur

Aitem	Correlations	Jumlah
X1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-0,043 0,821 30
X2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,396 [*] 0,030 30
X3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,773 ^{**} 0,000 30
X4	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,561 ^{**} 0,001 30
X5	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,313 0,092 30
X6	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,562 ^{**} 0,001 30
X7	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,366 [*] 0,047 30
X8	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,317 0,088 30
X9	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,312 0,093 30

X10	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,482** 0,007 30
X11	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,280 0,133 30
X12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,603** 0,000 30
X13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,227 0,228 30
X14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,088 0,642 30
X15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,440* 0,015 30
X16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,417* 0,022 30
X17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,224 0,235 30
X18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,523** 0,003 30
X19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,291 0,119 30

X20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,635** 0,000 30
X21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,498** 0,005 30
X22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,702** 0,000 30
X23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,340 0,066 30
X24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,526** 0,003 30
X25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,528** 0,003 30
X26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,548** 0,002 30
X27	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,532** 0,002 30
X28	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,721** 0,000 30
X29	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,314 0,091 30

X30	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,387* 0,035 30
X31	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,480** 0,007 30
X32	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,517** 0,003 30
X33	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,419* 0,021 30
X34	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,555** 0,001 30
X35	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,104 0,583 30
X36	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,318 0,087 30
X37	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,233 0,215 30
X38	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,340 0,066 30
X39	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,510** 0,004 30

X40	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,535** 0,002 30
X41	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,389* 0,034 30
X42	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,656** 0,000 30
X43	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,359 0,051 30
X44	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,684** 0,000 30
Total	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil Uji Reliabilitas Skala Zuhud

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,911	28

Hasil Uji Validitas Skala FoMO (Penelitian Terdahulu)

Item Total Statistics				
	Scale Mean if tem Delete	Scale Variance if Item Delete	Corrected Item- Total Correlation	Sronbach's Alpha If Item Deleted
F1_U	37,24	38,530	,173	,821
F2_F	38,37	36,102	,506	,804
F3_U	38,06	34,892	,553	,800
F4_F	37,87	37,845	,222	,819
F5_U	37,25	38,540	,185	,825
F6_F	37,27	35,445	,412	,808
F7_F	37,87	37,844	,222	,819
F8_F	38,27	34,754	,597	,798
F9_F	38,60	35,766	,516	,804
F10_F	38,07	34,687	,625	,796
F11_U	38,30	34,700	,583	,797
F12_U	38,09	34,895	,552	,802
F13_U	38,05	34,795	,552	,801
F14_U	37,91	40,752	-,105	,837
F15_F	37,92	37,842	,251	,817
F16_F	38,50	36,546	,566	,802
F17_F	38,85	34,855	,365	,805

F18_F	38,70	37,967	,576	,801
F19_U	28,23	31,955	,483	,836
F20_U	27,83	30,544	,542	,839
F21_U	27,28	31,035	,583	,838
F22_U	37,65	38,752	,125	,822
F23_F	27,82	29,959	,490	,838
F24_U	28,37	30,034	,544	,836
F25_F	28,05	28,780	,678	,850
F26_U	27,05	29,218	,567	,835
F27_F	27,63	38,653	,120	,826
F28_F	27,85	28,554	,605	,843
F29_F	28,25	29,178	,646	,832
F30_U	37,83	37,833	,220	,815

Hasil Uji Reliabilitas Skala FoMO (Penelitian Terdahulu)

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	100	100,0

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,882	30

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 4 : Skala Penelitian Zuhud dan *Fear of Missing Out*

A. Identitas Responden

Nama :

Angkatan :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah semua pernyataan dengan teliti, selanjutnya pilihlah jawaban dari empat (4) pernyataan yang tersedia sesuai dengan keadaan diri anda
2. Berilah tanda ceklis (✓) atau klik pada salah satu kolom yang tersedia, dengan pilihan jawaban:

Klik kolom satu (1) : Sangat Tidak Setuju

Klik kolom dua (2) : Tidak Setuju

Klik kolom tiga (3) : Setuju

Klik kolom empat (4) : Sangat Setuju

SKALA ZUHUD

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Bagi saya materi/uang yang dimiliki saat ini, sepenuhnya hasil dari kerja keras saya				
2	Saya biasa saja ketika memiliki barang mahal dan bagus				
3	Bisa membeli barang yang bagus dan mahal membuat saya bangga				
4	Saya memberikan hadiah kepada teman, karena ingin dibalas dengan hal yang serupa				
5	Saya masih bisa tenang ketika kehilangan barang yang baru saya beli				
6	Saya merasa sangat kecewa ketika kehilangan barang yang saya miliki				
7	Ketika memiliki uang lebih, saya menghabiskan untuk membeli sesuatu yang saya inginkan				
8	Walaupun saya merasa siap secara lahir menghadapi ujian, saya tidak lupa untuk berdo'a				
9	Bagi saya, berdo'a tidak terlalu penting ketika sudah belajar dengan maksimal				
10	Banyaknya tugas kuliah dan aktivitas sehari-hari, mengurangi kualitas serta kuantitas saya dalam				

	beribadah				
11	Apapun yang sudah saya capai saat ini, termasuk hasil jerih payah saya semata				
12	Keberhasilan yang saya capai, tidak membuat saya merasa lebih baik dari orang lain				
13	Penting bagi saya memberitahukan kepada teman/orang lain prestasi yang saya miliki				
14	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya merasa tidak perlu meminta pendapat dari orang lain				
15	Menurut saya, kegagalan dalam mengerjakan ujian tidak patut untuk disesali				
16	Saya mudah kecewa ketika mengalami kegagalan				
17	Saya menerima dengan lapang kritikan dari teman				
18	Saya merasa gugup ketika teman memberikan saran atau masukan kepada saya				
19	Saya mudah putus asa, ketika mendapatkan nilai/capaian yang rendah				
20	Ketika saya mendapatkan nilai yang tinggi, saya tidak membanggakan diri				
21	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya merasa lebih pintar dari orang lain				
22	Ketika saya mempunyai masalah, saya mengatasinya				

	dengan kepala dingin (tenang)				
23	Saya tergesa-gesa ketika menghadapi masalah				
24	Menurut saya, mendahulukan kepentingan bersama teman jauh lebih penting dari pada kepentingan saya pribadi				
25	Kepentingan yang berkaitan dengan diri saya, lebih penting dari apapun				
26	Saya selalu lupa waktu saat bersama teman				
27	Ketika teman sedang mempunyai masalah, saya membantu mencari solusinya				
28	Saya tidak peduli ketika teman berbuat kesalahan				

SKALA FOMO

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa khawatir ketika tidak ikut bergabung dalam kegiatan bersama teman				
2	Saya merasa tenang ketika tidak intens mengakses kegiatan teman/orang lain di media sosial				
3	Saya merasa tidak update ketika melewatkan kegiatan menarik dari publik figur, fanbase, dan teman di media sosial				
4	Saya merasa biasa saja ketika mengabaikan trend terbaru di media sosial				
5	Ketika tidak bersama teman, saya selalu memikirkan aktivitas yang sedang mereka lakukan				
6	Saya menghindari penggunaan media sosial untuk sibuk <i>stalking</i> aktivitas teman				
7	Saya melakukan <i>scrolling</i> media sosial sembari mendengarkan teman berbicara				
8	Ketika teman mengajak pergi ke tempat hiburan, saya memilih untuk mengerjakan tugas				
9	Saya <i>overthinking</i> ketika teman memiliki pengalaman lebih menarik dari saya				
10	Ketika kumpul bersama teman, penting bagi saya				

	mengetahui topik obrolannya				
11	Saya selalu menyempatkan untuk membuka gadget ketika sedang melakukan kegiatan produktif maupun di waktu senggang				
12	Bagi saya mencoba dan mengikuti trend-trend terbaru di media sosial bukan sebuah keharusan				
13	Saya merasa khawatir ketika tidak mempunyai paket data atau tidak memiliki sinyal internet				
14	Saya bisa lebih produktif ketika sering membuka gadget/media sosial				
15	Menonaktifkan media sosial merupakan hal yang sulit bagi saya				
16	Saya bisa menikmati aktivitas sehari-hari walaupun tanpa <i>handphone</i>				
17	Saya merasa gelisah ketika <i>handphone</i> tertinggal				
18	Saya merasa tenang tanpa mengakses <i>gadget</i> /media sosial				
19	Saya merasa suntuk ketika tidak membuka <i>gadget</i>				
20	Setiap hari saya bisa mengatur intensitas dan waktu penggunaan <i>smatphone</i>				
21	Saya merasa risau ketika dianggap gagap teknologi (gaptek)				

Lampiran 5 : Tabulasi Data Penelitian Skala Zuhud dan *Fear of Missing Out*

Hasil Tabulasi Skala Zuhud

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	106
2	3	2	2	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	83
3	3	4	4	4	2	1	3	4	4	2	4	2	4	4	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	85
4	4	3	2	3	1	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	91
5	4	3	3	3	1	1	1	3	2	1	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	74
6	2	2	2	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	1	4	4	3	81
7	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	82
8	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	4	2	3	83
9	3	4	3	4	2	1	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	91
10	4	3	3	4	2	1	4	4	4	3	1	2	4	4	3	2	3	2	1	2	4	1	1	2	4	3	3	2	76
11	2	3	1	3	1	1	2	4	4	4	2	4	3	4	1	3	3	1	2	2	4	2	3	4	3	4	2	4	76
12	1	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	94
13	4	1	1	4	1	1	1	4	4	4	1	1	3	3	3	2	4	2	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	77
14	2	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	99
15	3	2	1	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	87
16	4	3	2	3	2	1	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	1	4	2	2	4	4	3	3	3	84
17	3	2	2	4	2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	76
18	3	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	78
19	1	3	2	4	2	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	76
20	4	1	4	4	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	1	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	86
21	4	4	4	4	1	2	2	4	4	3	4	2	4	4	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	83
22	4	3	2	4	3	1	1	4	4	4	3	3	2	4	3	1	2	3	1	3	4	2	1	3	2	2	2	4	75
23	4	2	3	4	1	1	4	4	4	3	4	1	4	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	3	3	83
24	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
25	3	2	2	1	1	2	2	4	4	4	1	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	1	4	1	3	72
26	4	3	2	4	1	1	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	87
27	4	3	2	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	85
28	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	77
29	4	3	3	2	3	1	3	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	82
30	3	3	2	4	2	3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	79
31	4	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	68
32	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	98
33	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
34	1	4	3	2	4	1	3	4	1	4	1	4	3	3	3	1	4	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	4	83
35	3	3	2	4	2	1	3	4	4	2	3	3	3	4	1	3	3	2	4	1	4	3	4	2	3	3	3	2	79
36	3	3	1	3	2	1	2	4	4	3	4	3	3	4	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	73
37	3	2	2	4	2	2	3	4	4	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
38	2	3	1	3	1	1	3	4	4	4	2	2	4	4	3	1	2	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	83
39	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	77
40	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	4	4	4	4	3	2	1	4	2	3	92
41	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	77
42	1	3	2	1	1	4	1	4	1	2	3	4	1	4	4	1	3	1	1	3	4	3	1	4	1	3	1	1	63
43	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	1	3	2	80
44	2	3	2	4	2	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	79
45	3	4	2	4	2	1	3	4	3	1	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	3	3	87

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
46	2	3	2	4	2	2	2	4	4	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	79
47	1	3	1	1	2	1	3	4	1	3	1	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	80
48	3	3	1	3	2	1	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	1	1	4	2	3	75
49	2	3	2	4	2	2	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	79
50	3	4	3	2	2	1	1	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	76
51	4	2	2	4	2	1	1	3	4	4	4	3	3	4	3	1	4	3	1	3	4	3	1	3	2	2	1	4	76
52	4	2	2	4	2	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	92
53	2	3	2	3	2	2	3	4	1	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	78
54	4	2	3	4	1	4	1	4	4	3	4	2	3	3	1	1	3	1	2	3	2	2	1	3	4	3	3	3	74
55	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	1	4	3	3	3	4	2	2	3	2	78
56	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	3	4	1	4	2	3	2	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	92
57	4	4	2	4	1	1	2	4	4	3	2	4	3	4	2	1	4	2	1	3	4	3	1	4	4	4	2	4	81
58	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	91
59	3	2	1	4	3	1	1	4	4	3	4	4	4	2	4	1	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	1	2	83
60	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	85
61	3	3	2	3	2	1	1	4	4	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	83
62	4	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	70
63	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	106
64	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	99
65	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	97
66	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	102
67	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	100
68	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	102
69	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	91
70	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	95
71	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
72	4	2	4	4	3	2	3	4	4	4	2	1	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	89
73	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	92
74	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	95
75	3	2	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	80
76	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
77	3	3	3	3	2	1	3	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	4	3	1	78
78	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	1	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	82
79	4	1	2	4	1	2	1	4	4	4	3	1	4	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	1	4	3	4	75
80	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	2	1	4	4	2	2	4	3	4	3	4	3	3	1	4	4	3	3	81
81	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	91
82	3	3	1	4	1	4	3	4	4	4	1	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	1	4	4	4	90
83	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	77
84	1	2	2	4	2	1	3	3	4	3	1	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	70
85	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	75
86	4	2	1	3	3	2	2	3	4	4	2	3	2	4	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	78
87	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	82
88	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	93
89	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	76
90	2	2	2	2	1	2	2	4	4	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	72

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
91	2	4	2	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	3	2	3	4	4	2	2	4	2	4	80
92	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	94
93	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
94	4	3	2	3	2	2	2	3	1	1	4	2	1	2	4	4	2	4	3	4	2	4	3	1	1	3	4	2	73
95	1	4	4	4	1	1	3	4	4	1	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	86
96	1	2	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	94
97	2	4	3	4	2	1	3	4	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	79
98	3	4	1	2	1	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	4	2	3	2	1	1	4	3	3	71
99	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	4	2	4	78
100	2	4	2	1	4	2	3	4	3	3	3	4	2	1	3	1	4	2	1	3	4	4	3	2	3	3	3	4	78
101	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	73
102	3	4	2	4	1	2	2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	93
103	4	3	2	4	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	80
104	2	2	1	2	1	4	3	3	3	4	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
105	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	76
106	1	3	2	4	3	2	4	4	4	4	1	2	3	4	1	1	3	4	2	3	4	3	2	4	2	4	3	4	81
107	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	88
108	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	1	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	75
109	4	2	4	4	2	4	1	4	4	1	4	3	4	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	84
110	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	101
111	3	3	4	4	2	1	3	4	4	2	3	2	4	4	2	1	3	3	2	4	4	2	2	1	1	3	4	3	78
112	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	85
113	2	3	2	4	1	3	2	4	4	3	3	3	4	2	2	1	3	2	1	3	2	3	3	4	4	4	4	3	79
114	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	1	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	95
115	3	4	1	3	1	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	85
116	4	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	84
117	3	2	2	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	85
118	4	3	2	3	2	3	1	4	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	90
119	3	3	2	2	3	1	2	4	4	1	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	75
120	1	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	92
121	3	3	2	3	2	1	2	4	3	3	4	1	4	4	4	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	76
122	3	3	1	2	2	1	1	3	4	3	2	3	3	1	4	1	2	2	1	3	3	1	1	2	2	3	3	4	64
123	4	2	1	3	2	1	1	3	4	1	4	2	3	4	3	1	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	75
124	1	3	2	1	3	2	2	4	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	2	2	79
125	2	4	3	2	3	1	4	4	4	4	2	4	3	1	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	1	84
126	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	98
127	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	107
128	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	104
129	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103
130	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105
131	4	4	4	1	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	94
132	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	100
133	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	98
134	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	100
135	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	89

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
136	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	90
137	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	98
138	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	96
139	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	94
140	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	95
141	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	95
142	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	95
143	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	101
144	4	3	3	3	3	1	1	4	4	1	1	4	3	4	4	1	3	2	2	4	4	2	1	4	2	4	1	2	75
145	4	2	2	1	2	1	2	4	4	4	2	2	3	4	2	1	2	2	1	2	4	1	1	3	4	3	2	4	69
146	2	2	1	3	1	1	2	4	4	3	2	1	3	4	2	1	3	1	1	4	4	3	1	4	2	3	1	4	67
147	3	2	3	4	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	92
148	3	3	2	3	1	1	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	70
149	4	3	4	4	3	1	2	1	4	3	3	3	3	3	2	1	4	1	1	4	4	4	4	1	3	4	4	4	82
150	3	3	2	3	1	1	4	4	4	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	82
151	2	4	2	4	1	2	2	4	4	2	1	2	3	3	1	2	3	1	1	4	3	4	1	4	3	4	2	3	73
152	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	63
153	4	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	90
154	4	2	3	3	1	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	4	1	2	2	3	1	3	73
155	3	3	4	3	1	1	4	3	4	4	4	3	4	3	2	1	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	84
156	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	69
157	4	2	4	4	2	1	3	4	4	3	3	2	4	4	2	2	3	1	2	3	4	2	3	2	2	4	3	3	80
158	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	83
159	3	3	3	3	1	1	3	4	4	2	2	4	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	79
160	4	3	3	2	1	4	2	4	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	1	2	2	1	3	2	3	76
161	3	3	2	3	1	1	2	4	4	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	2	4	77
162	4	2	2	1	3	2	3	4	4	3	1	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	2	2	3	1	1	66
163	3	4	3	4	1	1	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	1	4	2	3	90
164	4	3	4	3	1	1	1	3	3	2	1	4	4	3	4	2	4	1	2	4	4	3	3	2	1	2	1	3	73
165	4	3	2	3	2	1	2	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	81
166	4	4	2	4	1	1	4	4	4	3	1	1	1	4	2	1	4	3	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	83
167	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	90
168	2	1	2	4	2	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	94	
169	3	3	3	4	3	1	2	4	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	88
170	2	3	2	1	4	1	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2	4	2	4	1	1	69
171	2	3	3	2	1	1	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	1	4	3	4	79
172	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	66
173	2	4	4	1	1	1	3	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	88
174	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	78
175	4	4	4	4	3	1	1	4	4	3	4	1	3	4	1	4	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	87
176	1	2	2	4	3	1	3	4	1	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	4	3	3	4	2	4	4	3	73
177	4	2	3	3	2	1	2	4	4	2	4	1	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	78
178	3	2	1	1	2	2	3	4	4	1	2	4	4	4	1	2	4	3	1	3	4	4	1	4	4	4	4	4	80
179	2	2	3	1	1	2	2	4	4	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	73
180	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	81

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
181	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
182	3	2	2	4	1	1	2	3	4	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	1	2	1	2	1	4	74
183	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	73
184	2	4	4	4	4	1	4	4	2	2	1	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	2	3	3	4	2	3	85
185	1	3	3	3	2	1	3	4	4	3	1	2	1	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	82
186	4	3	3	4	1	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	1	2	4	4	2	2	4	3	4	3	4	82
187	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	77
188	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	88
189	2	3	4	4	1	1	4	4	4	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	3	87
190	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	1	2	1	1	3	1	4	2	3	2	2	2	2	62
191	3	3	2	4	4	1	1	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	92
192	2	3	3	3	4	2	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	4	88
193	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	75
194	2	3	3	1	1	2	4	4	4	4	1	2	4	4	3	2	4	1	2	4	4	4	3	3	1	4	4	3	81
195	2	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	81
196	3	4	3	4	3	1	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	86
197	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	79
198	3	3	2	4	1	1	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	3	84
199	3	3	4	4	4	1	1	4	4	1	3	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	93
200	4	4	3	2	2	1	1	4	3	3	4	4	4	4	2	1	3	2	2	1	4	3	1	3	2	4	2	3	76
201	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	77
202	4	1	2	1	2	2	3	4	4	1	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	75
203	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	79
204	3	3	2	3	3	1	3	2	4	4	4	3	2	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	4	3	79
205	2	1	2	4	1	1	2	4	1	2	4	2	4	2	4	1	2	1	1	2	4	3	1	3	1	1	3	1	60
206	3	2	2	2	1	1	3	4	4	4	1	1	4	4	2	2	1	4	2	2	4	4	3	2	1	4	4	4	75
207	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	82
208	3	3	3	4	1	2	1	3	4	2	2	4	2	4	1	1	3	2	1	4	4	3	1	3	3	1	1	3	69
209	3	3	2	4	1	2	4	4	4	2	3	2	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	90
210	2	3	2	3	1	2	3	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	2	2	4	4	3	4	2	4	3	3	3	83
211	2	3	2	3	1	2	3	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	2	2	4	4	3	4	2	4	3	3	3	83
212	2	3	1	4	1	4	3	4	4	4	1	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	79
213	1	4	1	2	4	2	1	3	3	4	1	4	1	2	4	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	4	2	2	71
214	1	3	3	3	2	1	2	4	1	4	1	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	2	4	1	3	4	4	70
215	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	99
216	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	95
217	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	95
218	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	98
219	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	99
220	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	96
221	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	97
222	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	95
223	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	96
224	4	3	1	4	1	2	2	4	4	4	3	3	4	4	3	1	3	3	2	4	4	3	1	2	2	4	4	4	83
225	3	3	3	3	2	2	1	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	81

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah	
226	1	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	77	
227	2	4	1	4	3	3	3	4	4	1	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	91	
228	3	2	4	3	1	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	2	3	4	3	3	2	1	3	3	3	83	
229	4	4	1	2	2	1	1	3	4	4	1	4	4	4	3	2	3	2	2	4	4	4	2	2	1	4	3	3	78	
230	4	4	2	4	1	1	3	4	4	4	1	2	3	4	3	1	3	2	1	4	4	4	1	3	2	4	4	4	81	
231	3	4	1	4	3	2	2	4	4	3	1	4	2	3	3	1	4	3	1	3	3	4	4	2	2	3	1	4	78	
232	3	3	3	4	2	2	1	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	1	3	3	3	1	1	3	3	2	77	
233	4	3	4	4	4	1	1	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	91	
234	4	3	2	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	78
235	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	97	
236	1	4	3	3	2	1	2	4	4	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	4	2	1	3	2	3	2	2	70	
237	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	77	
238	3	2	3	4	1	2	3	4	4	2	2	4	4	3	3	1	3	2	1	4	4	2	2	4	2	3	3	3	78	
239	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	94	
240	4	2	3	3	1	1	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	80	
241	3	3	3	4	2	1	3	4	4	2	4	4	3	4	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	2	82	
242	3	3	2	4	3	2	2	4	4	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	85	
243	4	3	1	2	1	1	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	70	
244	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	74	
245	4	3	3	3	1	2	1	4	4	1	4	4	4	4	2	1	3	2	1	1	4	3	1	4	2	4	4	3	77	
246	4	3	4	4	1	1	1	4	4	4	1	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	4	74	
247	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
248	4	3	3	3	2	2	1	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	74	
249	3	3	1	3	3	1	3	4	4	4	2	3	3	3	4	1	3	1	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	84	
250	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	97	
251	4	3	3	4	2	1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	3	80	
252	3	2	1	4	1	1	3	4	4	4	1	4	2	4	3	1	4	3	1	4	4	4	4	2	3	4	2	4	81	
253	4	3	4	4	2	1	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	91	
254	4	3	3	3	1	4	2	4	4	3	2	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
255	4	3	3	3	1	1	2	3	4	3	3	4	4	4	1	1	3	1	1	3	4	2	3	2	2	3	3	4	75	
256	1	4	4	4	2	1	2	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	3	4	88	
257	3	2	3	4	1	1	3	4	4	4	1	3	4	3	1	3	3	3	1	4	4	4	2	2	3	4	1	3	78	
258	4	2	2	4	1	4	2	4	4	1	2	3	2	4	3	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	78	
259	3	2	4	4	2	1	2	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	78	
260	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	4	3	4	79	
261	4	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	2	4	89	
262	4	3	3	4	1	3	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	1	3	3	3	1	2	77	
263	2	3	2	4	2	3	4	4	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	81	
264	1	3	1	2	4	2	2	3	2	1	1	4	1	2	3	1	4	1	1	4	1	4	2	3	2	4	1	2	62	
265	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	98	
266	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	69	
267	4	4	3	3	2	2	3	4	4	2	4	1	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	92	
268	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	70	
269	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	1	2	69	
270	4	4	4	4	2	2	3	4	4	2	4	1	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	96	
271	3	3	3	3	1	1	1	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	69	
272	4	4	3	3	1	1	3	3	2	1	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	69	
273	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	70	

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
274	3	4	3	3	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	70
275	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	3	95
276	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	83
277	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	96
278	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	94
279	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	95
280	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	97
281	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
282	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105
283	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	104
284	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	100
285	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	98
286	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	97
287	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	103
288	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	101
289	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	98
290	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	93
291	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	94
292	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	98
293	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	99
294	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	102
295	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	96
296	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
297	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	94
298	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	89
299	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	97
300	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	98
301	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	100
302	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	97
303	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	101
304	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	99
305	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	101
306	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	96
307	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	101
308	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	95
309	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	87
310	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2	69
311	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	100
312	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	99
313	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	99
314	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	100
315	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	89
316	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	92
317	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	98
318	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	88
319	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	92
320	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	95	
321	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
322	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	95

Hasil Tabulasi Skala *Fear of Missing Out*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Jumlah
1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	70
2	2	2	1	1	1	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	3	2	2	3	4	57
3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	60
4	1	3	1	3	1	3	1	4	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	48
5	1	1	3	1	1	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	3	4	4	3	60
6	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	55
7	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
8	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	55
9	2	2	4	1	3	4	1	4	2	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	56
10	3	1	1	1	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	1	2	1	3	3	4	56
11	3	3	3	2	2	3	2	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	64
12	2	2	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	1	2	1	1	1	4	1	4	42
13	3	3	1	2	1	4	4	4	1	4	3	3	4	2	4	4	4	2	4	1	4	62
14	1	2	3	1	2	4	1	3	2	3	1	1	2	4	3	1	4	1	1	1	4	45
15	3	2	3	2	3	2	4	1	2	4	3	2	2	3	1	4	2	3	3	3	3	55
16	4	2	1	1	1	3	2	3	1	4	4	3	3	3	3	1	1	3	1	3	4	51
17	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	55
18	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	57
19	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	67
20	2	3	2	2	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	4	51
21	2	3	2	1	2	2	1	4	4	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	3	47
22	2	3	1	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	67
23	3	3	2	2	2	4	1	4	1	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	64
24	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	54
25	2	3	1	2	3	2	2	3	4	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	2	3	54
26	3	3	3	2	2	4	1	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	58
27	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	1	2	2	1	2	4	52
28	3	4	2	4	1	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	63
29	2	2	3	1	4	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	1	4	1	3	2	3	52
30	3	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	3	4	2	2	1	4	48
31	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	51
32	2	3	3	2	1	4	1	4	1	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	47
33	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	49
34	4	2	3	1	1	4	1	4	1	4	3	3	4	1	4	2	2	2	3	1	4	54
35	3	1	2	2	1	4	1	3	2	3	2	1	1	2	3	1	3	1	3	2	3	44
36	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	66
37	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	60
38	1	3	1	3	1	2	1	4	4	4	1	3	4	2	4	1	3	1	2	1	1	47
39	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	57
40	3	2	1	4	1	3	1	2	4	3	4	3	2	3	4	1	4	1	1	3	4	54
42	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1	4	68
43	2	4	4	4	2	3	1	3	2	3	3	3	2	4	3	1	2	1	3	2	2	54
44	3	2	2	3	2	3	2	4	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	53
45	2	4	3	4	1	4	2	4	2	3	2	4	4	1	4	4	4	4	2	1	4	63

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Jumlah
46	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	48
47	1	3	4	2	1	4	2	4	4	4	2	1	4	2	4	1	4	3	4	1	4	59
48	3	3	3	3	3	1	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	70
49	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	59
50	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	59
51	3	2	4	3	4	2	2	2	3	3	2	1	4	2	3	1	3	2	4	2	3	55
52	4	4	1	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	3	3	3	2	4	66
53	3	2	3	1	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	56
54	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	68
55	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	1	3	57
56	3	4	3	3	2	3	3	1	4	4	3	1	4	1	4	2	4	1	3	1	4	58
57	4	3	3	3	2	3	1	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	68
58	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	51
59	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	1	4	1	4	53
60	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	59
61	3	1	1	3	2	3	1	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	63
62	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	45
63	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	40
64	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	45
65	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	43
66	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	40
67	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	43
68	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	43
69	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	48
70	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	43
71	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	39
72	3	4	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	4	2	2	2	3	3	4	55
73	3	2	1	2	4	4	1	4	1	3	3	3	1	3	3	1	1	2	2	2	3	49
74	2	3	2	2	1	3	2	3	1	3	3	2	3	4	3	2	2	1	2	2	4	50
75	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	54
76	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	54
77	2	1	4	1	1	1	2	3	4	4	2	1	4	3	4	1	3	1	2	1	3	48
78	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	70
79	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	56
80	3	2	2	2	3	2	1	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	53
81	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	73
83	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	59
84	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	56
85	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	58
86	2	4	1	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	60
87	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
88	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	4	55
89	2	3	2	2	2	2	1	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	58
90	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4	2	4	58

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Jumlah
91	3	4	1	1	2	4	1	4	2	4	3	2	1	3	3	1	2	1	1	1	4	48
92	1	2	1	1	1	3	1	3	3	2	2	1	1	4	2	1	1	1	4	2	1	38
93	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	52
94	1	3	4	1	1	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	2	1	3	3	58
95	1	2	4	1	1	3	1	4	3	3	2	1	2	4	4	1	3	1	1	3	4	49
96	4	1	2	3	2	4	1	4	1	4	2	1	4	1	4	3	4	4	4	2	2	57
97	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	2	64
98	2	1	3	1	2	2	2	3	4	3	4	2	4	1	4	2	4	3	3	1	3	54
99	3	1	1	1	3	1	2	2	3	3	3	4	4	1	4	4	4	2	3	3	4	56
100	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	1	4	3	3	1	4	50
101	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	57
102	2	1	4	1	2	4	2	4	2	2	3	3	2	1	1	3	4	1	4	1	1	48
103	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	4	55
104	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	58
105	4	1	4	1	1	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	4	63
106	3	4	2	2	3	1	1	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	4	57
107	2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	1	2	4	2	1	2	2	2	4	47
108	1	4	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	51
109	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	56
110	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	1	2	3	3	2	3	51
111	1	1	1	2	2	3	1	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2	4	58
112	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	3	4	54
113	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	70
114	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	1	2	2	4	55
115	3	3	1	1	3	4	1	4	1	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	57
116	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	1	2	1	2	2	4	51
117	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	58
118	2	2	1	1	2	3	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
119	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	65
120	4	2	1	1	1	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	4	47
121	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	57
122	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	58
124	2	3	3	3	1	3	2	4	2	2	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	60
125	3	4	3	2	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	49
126	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	76
127	3	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	75
128	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	79
129	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	79
130	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	82
131	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	76
132	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	72
133	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	2	2	3	2	2	2	46
134	3	2	2	1	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	46
135	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	43

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Jumlah
136	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	44
137	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	4	2	2	4	2	3	2	2	45
138	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	42
139	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	42
140	2	2	2	1	2	1	1	1	3	3	3	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	39
141	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	43
142	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	45
143	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	72
144	4	3	4	1	4	2	1	4	3	4	4	1	4	1	4	1	3	2	1	4	3	58
145	4	4	1	4	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	1	70
146	4	2	2	2	4	1	1	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	64
147	3	4	1	2	2	3	1	4	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	55
148	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	54
149	2	2	2	1	1	4	1	4	1	3	3	2	2	4	4	3	4	1	4	1	3	52
150	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	47
151	4	2	4	3	2	2	2	3	3	4	3	1	4	2	3	3	4	3	3	1	3	59
152	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	57
153	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	53
154	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	1	4	3	1	4	1	4	4	57
155	2	2	3	2	2	3	1	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	55
156	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	55
157	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	57
158	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	52
159	2	3	1	2	1	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	2	4	56
160	2	1	4	1	1	3	1	2	3	4	3	3	2	1	4	3	4	3	3	1	4	53
161	3	4	2	3	2	3	1	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	68
162	1	1	4	3	2	3	1	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	3	60
163	1	4	2	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	1	4	2	2	2	2	2	2	57
165	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	57
166	4	1	4	1	4	1	1	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	2	2	62
167	2	3	2	1	4	2	3	4	4	3	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	4	48
168	2	4	3	2	2	3	1	4	1	3	3	1	2	3	4	1	3	2	2	2	2	50
169	1	3	3	2	2	2	2	4	1	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	58
170	2	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	4	47
171	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4	3	2	4	3	3	2	4	3	4	2	2	62
172	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	54
173	4	4	1	3	3	4	2	4	4	4	3	2	4	1	3	3	4	4	4	1	3	65
174	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	58
175	2	3	4	1	1	2	4	3	2	2	4	4	1	4	4	1	2	1	4	3	4	56
176	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	65
177	2	3	3	3	1	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	55
178	2	3	4	4	1	4	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	55
179	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	55
180	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	53

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Jumlah
181	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	49
182	2	4	1	2	2	3	1	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	65
183	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	56
184	2	3	3	2	1	3	1	1	1	4	1	3	1	4	4	3	3	2	3	2	4	51
185	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	54
186	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	68
187	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	53
188	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	47
189	3	3	1	3	2	4	1	3	1	4	4	1	3	2	2	1	1	2	2	2	3	48
190	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	52
191	3	3	2	2	2	3	2	4	1	4	2	1	2	3	3	1	1	2	1	2	3	47
192	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	2	4	2	53
193	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	58
194	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	4	61
195	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	52
196	2	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	4	62
197	3	3	3	3	2	4	1	3	3	4	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	4	56
198	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	55
199	1	3	3	3	2	3	1	4	1	4	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	4	44
200	2	2	4	1	1	2	3	3	4	4	4	3	4	1	4	3	3	2	4	3	4	61
201	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	54
202	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	60
203	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	4	55
204	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	68
206	4	3	4	1	2	4	1	3	4	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	1	3	61
207	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	53
208	4	1	2	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	67
209	1	3	2	1	1	2	1	3	3	1	1	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	47
210	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	52
211	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	52
212	3	2	2	2	3	2	1	4	3	4	2	2	3	2	4	2	2	4	3	2	4	56
213	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	50
214	1	3	1	2	2	2	1	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	54
215	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	45
216	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	44
217	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	46
218	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	44
219	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	39
220	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	2	3	2	2	2	2	44
221	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	43
222	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1	3	3	3	43
223	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	47
224	1	2	1	1	1	4	1	1	4	3	4	3	2	3	4	1	4	2	3	3	4	52
225	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	49

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Jumlah
226	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	4	1	3	1	2	3	4	53
227	1	3	1	1	1	2	3	4	4	4	4	2	1	1	4	1	1	1	1	4	4	48
228	3	3	2	2	1	3	1	4	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	51
229	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	58
230	2	3	3	2	2	3	2	2	1	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	1	4	58
231	1	1	4	1	1	3	1	3	2	4	2	2	2	2	4	1	1	2	2	4	3	46
232	1	1	1	1	1	3	4	1	2	3	3	3	1	2	2	1	2	3	1	3	4	43
233	2	1	1	1	1	2	2	4	1	4	1	1	2	3	4	1	1	1	2	1	3	39
234	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	57
235	2	3	1	2	3	3	1	4	1	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	1	3	54
236	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	3	4	2	4	2	1	3	4	49
237	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	46
238	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	52
239	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	1	4	1	4	1	4	2	4	1	4	59
240	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	65
241	2	3	2	2	1	3	3	4	1	2	3	3	3	1	4	1	1	2	1	2	3	47
242	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	50
243	3	1	4	2	1	2	2	2	1	3	2	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	59
244	1	3	2	2	1	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	52
245	3	4	1	1	4	2	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	4	65
247	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	58
248	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	65
249	2	2	4	1	3	3	3	3	3	4	3	1	2	2	4	3	4	3	3	2	4	59
250	1	1	2	1	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	4	1	3	2	2	1	4	46
251	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	4	59
252	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	4	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	43
253	2	4	2	2	1	3	1	4	2	3	3	3	2	4	4	1	3	1	4	3	4	56
254	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	54
255	1	1	1	1	1	1	2	4	2	4	3	4	2	3	4	2	2	2	2	3	4	49
256	1	4	2	4	1	1	1	3	4	4	3	3	4	1	3	3	4	3	2	4	2	57
257	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	60
258	2	3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	67
259	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	1	3	2	2	3	4	49
260	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	1	3	2	4	2	3	2	3	1	3	54
261	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	1	3	1	57
262	2	4	1	2	3	3	1	4	2	1	3	3	4	3	2	3	2	1	4	3	3	54
263	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	59
264	3	2	3	2	3	2	4	1	4	3	3	2	3	1	3	1	3	2	4	1	4	54
265	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	67
266	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	72
267	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	74
268	4	3	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	73
269	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	72
270	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	68
271	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	71
272	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	78
273	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	74

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Jumlah
274	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	78
275	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	65
276	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	50
277	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
278	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
279	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	42
280	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	48
281	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	42
282	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	48
283	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	42
284	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	39
285	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	43
286	1	1	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	3	2	2	39
288	2	1	2	1	2	2	2	3	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	3	3	43
289	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	42
290	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	41
291	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	41
292	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	43
293	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	42
294	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	2	1	2	1	1	3	3	41
295	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	40
296	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	4	2	1	2	1	2	3	1	38
297	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2	40
298	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	43
299	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	45
300	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	47
301	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	2	41
302	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	1	2	3	43
303	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	1	2	1	2	2	2	42
304	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	43
305	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	42
306	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	42
307	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	37
308	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	43
309	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	54
310	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	3	3	2	40
311	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	45
312	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	40
313	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	43
314	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	39
315	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	42
316	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	42
317	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	41
318	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	48
319	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	40
320	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	43
321	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	45
322	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	46

Lampiran 6 : Total Skor Skala Zuhud dan FoMO

Jumlah Skor Penelitian		
R	Zuhud	FOMO
1	106	70
2	83	57
3	85	60
4	91	48
5	74	60
6	81	55
7	82	55
8	83	55
9	91	56
10	76	56
11	76	64
12	94	42
13	77	62
14	99	45
15	87	55
16	84	51
17	76	55
18	78	57
19	76	67
20	86	51
21	83	47
22	75	67
23	83	64
24	81	54
25	72	54
26	87	58
27	85	52
28	77	63
29	82	52
30	79	48
31	68	51
32	98	47
33	78	49
34	83	54

35	79	44
36	73	66
37	82	60
38	83	47
39	77	57
40	92	54
41	77	56
42	63	68
43	80	54
44	79	53
45	87	63
46	79	48
47	80	59
48	75	70
49	79	59
50	76	59
51	76	55
52	92	66
53	78	56
54	74	68
55	78	57
56	92	58
57	81	68
58	91	51
59	83	53
60	85	59
61	83	63
62	70	45
63	106	40
64	99	45
65	97	43
66	102	40
67	100	43
68	102	43
69	91	48
70	95	43
71	104	39
72	89	55

73	92	49
74	95	50
75	80	54
76	82	54
77	78	48
78	82	70
79	75	56
80	81	53
81	91	73
82	90	56
83	77	59
84	70	56
85	75	58
86	78	60
87	82	59
88	93	55
89	76	58
90	72	58
91	80	48
92	94	38
93	83	52
94	73	58
95	86	49
96	94	57
97	79	64
98	71	54
99	78	56
100	78	50
101	73	57
102	93	48
103	80	55
104	70	58
105	76	63
106	81	57
107	88	47
108	75	51
109	84	56
110	101	51

111	78	58
112	85	54
113	79	70
114	95	55
115	85	57
116	84	51
117	85	58
118	90	54
119	75	65
120	92	47
121	76	57
122	64	58
123	75	54
124	79	60
125	84	49
126	98	76
127	107	75
128	104	79
129	103	79
130	105	82
131	94	76
132	100	72
133	98	46
134	100	46
135	89	43
136	90	44
137	98	45
138	96	42
139	94	42
140	95	39
141	95	43
142	95	45
143	101	72
144	75	58
145	69	70
146	67	64
147	92	55
148	70	54

149	82	52
150	82	47
151	73	59
152	63	57
153	90	53
154	73	57
155	84	55
156	69	55
157	80	57
158	83	52
159	79	56
160	76	53
161	77	68
162	66	60
163	90	57
164	73	62
165	81	57
166	83	62
167	90	48
168	94	50
169	88	58
170	69	47
171	79	62
172	66	54
173	88	65
174	78	58
175	87	56
176	73	65
177	78	55
178	80	55
179	73	55
180	81	53
181	79	49
182	74	65
183	73	56
184	85	51
185	82	54
186	82	68

187	77	53
188	88	47
189	87	48
190	62	52
191	92	47
192	88	53
193	75	58
194	81	61
195	81	52
196	86	62
197	79	56
198	84	55
199	93	44
200	76	61
201	77	54
202	75	60
203	79	55
204	79	68
205	60	62
206	75	61
207	82	53
208	69	67
209	90	47
210	83	52
211	83	52
212	79	56
213	71	50
214	70	54
215	99	45
216	95	44
217	95	46
218	98	44
219	99	39
220	96	44
221	97	43
222	95	43
223	96	47
224	83	52

225	81	49
226	77	53
227	91	48
228	83	51
229	78	58
230	81	58
231	78	46
232	77	43
233	91	39
234	78	57
235	97	54
236	70	49
237	77	46
238	78	52
239	94	59
240	80	65
241	82	47
242	85	50
243	70	59
244	74	52
245	77	65
246	74	58
247	81	58
248	74	65
249	84	59
250	97	46
251	80	59
252	81	43
253	91	56
254	84	54
255	75	49
256	88	57
257	78	60
258	78	67
259	78	49
260	79	54
261	89	57
262	77	54

263	81	59
264	62	54
265	98	67
266	69	72
267	92	74
268	70	73
269	69	72
270	96	68
271	69	71
272	69	78
273	70	74
274	70	78
275	95	65
276	83	50
277	96	41
278	94	45
279	95	42
280	97	48
281	100	42
282	105	48
283	104	42
284	100	39
285	98	43
286	97	39
287	103	37
288	101	43
289	98	42
290	93	41
291	94	41
292	98	43
293	99	42
294	102	41
295	96	40
296	101	38
297	94	40
298	89	43
299	97	45
300	98	47

301	100	41
302	97	43
303	101	42
304	99	43
305	101	42
306	96	42
307	101	37
308	95	43
309	87	54
310	69	40
311	100	45
312	99	40
313	99	43
314	100	39
315	89	42
316	92	42
317	98	41
318	88	48
319	92	40
320	95	43
321	84	45
322	95	46

Lampiran 7 : Kumpulan Hasil Pengolahan Data dengan SPSS 24 For Windows

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Zuhud	322	47	60	107	27295	84,77	0,574	10,306	106,223
FoMO	322	45	37	82	17308	53,75	0,515	9,246	85,489
Valid N (listwise)	322								

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual 322
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	8,35919001
Most Extreme Differences	Absolute	0,109
	Positive	0,109
	Negative	-0,070
Kolmogorov-Smirnov Z		0,109
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,071

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil Uji Linearitas

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
FOMO * Zuhud	322	100,0%	0	0,0%	322	100,0%

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO *	Between Groups	(Combined)	9023,683	45	200,526	3,005	0,000
Zuhud		Linearity	5011,910	1	5011,910	75,103	0,000
		Deviation from Linearity	4011,773	44	91,177	1,366	0,072
	Within Groups		18418,442	276	66,733		
	Total		27442,124	321			

Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	86,250	3,872		22,278	0,000
Zuhud	-0,383	0,045	-0,427	-8,456	0,000

a. Dependent Variable: FOMO

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5011,910	1	5011,910	71,502	,000 ^b
Residual	22430,214	320	70,094		
Total	27442,124	321			

a. Dependent Variable: FOMO

b. Predictors: (Constant), Zuhud

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,427 ^a	0,183	0,180	8,372

a. Predictors: (Constant), Zuhud

b. Dependent Variable: FOMO

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nurul Fujiati
NIM : 1904046003
Prodi : Tasawuf & Psikoterapi
TTL : Tambe, 30 Desember 2000
Alamat : Desa Tambe RT.004 RW 002 Kecamatan Bolo, Kabupaten Bima
Orangtua :
Ayah : H. Julkifli A wahab
Ibu : Hj. Mariamah
Anak ke : 1 dari 3 bersaudara

Riwayat Pendidikan

SDN Inpres Tambe : 2008 - 2014
SMPN 4 BOLO : 2014 - 2017
SMAN 1 BOLO : 2017 - 2019
UIN Walisongo Semarang : 2019 - 2022