



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KECEMASAN**

**DENGAN FOMO PADA MAHASISWA**

**STIKES BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**

**Sarjana Keperawatan**

**LUCKY HANDIKA ZAKA SAPUTRA**

**2002047**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU**

**KESEHATAN BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA 2024**

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KECEMASAN  
DENGAN FOMO PADA MAHASISWA  
STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Lucky Handika Zaki Saputra

2002947

Telah melalui Sidang Skripsi pada 11 September 2024

Ketua Penguji

Penguji I

Penguji II

  
Ethic Palupi, S.Kep., NS.,  
MNS.

  
Diah Pujiastuti, S.Kep., NS.,  
M.Kep

  
Nimsi Melati, S.Kep.,  
Ns., MAN.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Lindah Pratiwi, S.Kep., Ns., M.Kep)

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KECEMASAN DENGAN  
FOMO PADA MAHASISWA STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

Lucky Handika Zaka S<sup>1</sup>, Nimsi Melati<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**LUCKY HANDIKA ZAKA S** “Hubungan Antara Tingkat Stres dan Kecemasan dengan FoMO di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta”

**Latar belakang :** FoMO dapat membuat individu merasa tertinggal, dan fenomena ini lebih banyak dialami remaja. FoMO dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Studi awal pendahuluan dilakukan kepada 8 orang responden dan diperoleh data 5 orang mengalami FoMO, sedangkan 3 responden yang tidak mengalami FoMO.

**Tujuan :** Mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan FoMO pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**Metode :** Penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional. Sampel berjumlah 74 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan *Spearman rank*

**Hasil :** Jumlah responden terbanyak adalah perempuan, yaitu sebanyak 58 orang. Responden berusia  $\leq 20$  tahun berjumlah 70 orang, sedangkan yang berusia  $> 20$  tahun berjumlah 4 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan FoMO dengan nilai  $p$  sebesar 0,021 ( $p < 0,05$ ), serta antara kecemasan dan FoMO dengan nilai  $p$  sebesar 0,032 ( $p < 0,05$ )

**Kesimpulan :** Ada hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan FoMO pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**Saran :** Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai analisis faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan

**Kata kunci :** Tingkat stres, kecemasan, *Fear of Missing Out* (FoMO).

Xix+ 140 halaman+ 11tabel+ 18lampiran+ 2skema

**Kepustakaan : 37, 2013-2023**

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KECEMASAN DENGAN  
FOMO PADA MAHASISWA STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

Lucky Handika Zaka S<sup>1</sup>, Nimsi Melati<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**LUCKY HANDIKA ZAKA S** “*Relationship Between Stress and Anxiety Levels With FoMO IN STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta*”

**Background:** *FoMO can make individuals feel left behind, and this phenomenon is more often experienced by adolescents. FoMO can increase anxiety and stress. A preliminary initial study was conducted on 8 respondents and data was obtained that 5 people experienced FoMO. While 3 respondents did not experience FoMO.*

**Objective:** *To determine the relationship between stress and anxiety levels with FoMO in STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Students*

**Method:** *Quantitative research with correlational analysis. The sample consisted of 74 students. The sampling technique used the total sampling technique. The measuring instrument used a questionnaire. Statistical test using Spearman rank*

**Results:** *The largest number of respondents were women, which was 58 people. Respondents aged  $\leq 20$  years were 70 people, while those aged  $> 20$  years were 4 people. The results of the study showed a significant relationship between stress levels and FoMO with a p value of 0.021 ( $p < 0.05$ ), and between anxiety and FoMO with a p value of 0.032 ( $p < 0.05$ )*

**Conclusion:** *There is a relationship between stress and anxiety levels with FoMO in Bethesda Yakkum Yogyakarta Health College Students*

**Suggestion:** *Further researchers are advised to conduct research on the analysis of other factors that influence stress and anxiety levels*

**Keywords:** *Stress levels, anxiety, Fear of Missing Out (FoMO).*

*Xix+ 140 pages+ 11tables+ 18appendices+ 2schemas*

*Bibliography: 37, 2013-2023*

<sup>1</sup>*Bachelor of Nursing Student, Bethesda Yakkum Health College Yogyakarta*

<sup>2</sup>*Lecturer of Bachelor of Nursing Study Program, Bethesda Yakkum Health College Yogyakarta*

## **PENDAHULUAN**

Stres merupakan suatu reaksi terhadap lingkungan yang dapat melindungi dirinya sendiri kita juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. tekanan ini adalah ruang yang tidak nyaman di mana orang melihat tuntutan dalam diri mereka sendiri situasi tersebut menjadi beban atau melampaui kemampuan mereka untuk mengatasinya untuk memenuhi kebutuhan tersebut

Kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang berlangsung lama terhadap sesuatu yang tidak jelas atau belum tentu terjadi dan berkaitan dengan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis

FoMO adalah kebutuhan individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain. FoMO merupakan ciri kepribadian baru, yaitu keengganan untuk mengabaikan informasi penting, termasuk informasi sosial. Perilaku FoMO menyebabkan seseorang tetap berada di media sosial tertentu. Orang dengan FoMO tinggi cenderung menggunakan perangkat untuk memenuhi keinginannya atau tetap terhubung dengan dunia luar

## METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional. Sampel berjumlah 74 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan *Spearman rank*. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik oleh Komite Etik Penelitian STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan nomor *ethical clearance* (153/KEPK.02.01/X/2024).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

#### 1. Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Jenis		
	Kelamin	16	21,6
	a. Laki-Laki	58	78,4
	b. Perempuan		
	Total	74	100
2.	Usia		
	a. $\leq 20$ Tahun	70	94,6
	b. $> 20$ Tahun	4	5,4
	Total	74	100,0

Sumber: Primer terolah Oktober, 2024

Berdasarkan jenis kelamin mahasiswa adalah perempuan dengan jumlah 58 mahasiswa (78.4%) dan laki-laki dengan jumlah 16 mahasiswa (21.6%). Berdasarkan usia mahasiswa, sebagian besar berusia  $\leq 20$  tahun dengan jumlah 70 mahasiswa (94.6%) dan sebagian kecil berusia  $>20$  tahun dengan jumlah 4 mahasiswa (5.4%).

2. Tabel 2 Hubungan Tingkat Stres dengan FoMO Pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

FoMO		Tingkat Stres			Total	<i>p</i> (value)	<i>c</i>
		Tinggi	Sedang	Rendah			
Normal	8	8	2	18	0,021	0,268	
Ringan	3	7	4	14			
Sedang	3	10	8	21			
Parah	3	3	7	13			
Sangat Parah	1	5	2	8			
Total	18	33	23	74			

Sumber: Primer terolah Oktober, 2024

Analisis

Setelah dilakukan uji stastistik komputerisasi dengan uji *Spearman Rank* diketahui nilai signifikansi atau *sig. (2-tailed)* sebesar 0,021 atau ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan tingkat stress dengan FoMO pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

3. Tabel 3 Hubungan Kecemasan dengan FoMO Pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

FoMO		Tingkat Kecemasan			Total	<i>p</i> (value)	<i>c</i>
		Tinggi	Sedang	Rendah			
Normal	8	7	3	18	0,032	0,250	
Ringan	4	9	4	17			
Sedang	2	9	8	19			
Parah	3	3	6	12			
Sangat Parah	1	5	2	8			
Total	18	33	23	74			

Sumber: Primer terolah Oktober, 2024

Analisis:

Setelah dilakukan uji statistik komputerisasi dengan uji *Spearman Rank* diketahui nilai signifikansi atau *sig. (2-tailed)* sebesar 0,032 atau ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan kecemasan dengan FoMO pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

## B. PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan FoMO

Berdasarkan penelitian ditemukan adanya hubungan antara tingkat stress dengan FoMO pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan tingkat keeratan lemah. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Przybylski, K. A., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013) dapat disimpulkan bahwa FoMO terkait erat dengan emosi negatif, termasuk kecemasan dan stres. Individu yang tinggi dalam FoMO sering kali merasa tidak puas dengan kehidupan mereka karena keinginan untuk terus terlibat dalam aktivitas sosial atau mengetahui apa yang dilakukan oleh orang lain.

Hal ini yang menyebabkan nilai keeratan menjadi lemah dalam hubungan antara tingkat stres dan FoMO pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, meskipun secara statistik ada hubungan yang signifikan. Selain FoMO, ada banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, seperti tekanan akademik, masalah keuangan, atau hubungan interpersonal. Stres normal adalah kondisi alamiah yang dapat dirasakan oleh seluruh individu dalam upaya penyesuaian dalam persiapan menghadapi stresor. Meskipun hasil analisa ditemukan bahwa sebagian responden mengalami stres yang normal, namun ada beberapa responden yang



mengalami stres sangat berat. Kondisi stres yang berat dan sangat berat tentunya memerlukan penanganan agar mahasiswa bisa merasakan well-being dan hasil belajar yang lebih baik Przybylski, K. A., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Peneliti berasumsi bahwa meskipun FoMO berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa, namun pengaruhnya tidak terlalu besar atau dominan.

## 2. Hubungan Antara Kecemasan Dengan FoMO

Berdasarkan penelitian ditemukan hubungan adanya antara kecemasan dengan FoMO pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan tingkat keamatan lemah. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). peneliti menemukan bahwa individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. FoMO berperan sebagai faktor yang membuat seseorang merasa tertekan ketika mereka merasa ketinggalan atau tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang dilakukan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan kekhawatiran terus-menerus tentang kehidupan sosial dan memicu kecemasan. Selain kecemasan, FoMO juga berkorelasi dengan gejala depresi dan ketidaknyamanan fisik, seperti sakit kepala atau kelelahan. Ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya memengaruhi aspek emosional tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang karena kecemasan yang terus-menerus.

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak rasional dan berhubungan dengan ketidakpastian. Kecemasan bisa menyebabkan kerugian bagi orang lain, kecemasan menyebabkan orang lain berpikir negatif, seperti memilih untuk mengakhiri hidupnya sendiri karena tidak dapat mengatasi kecemasan yang terkait dengan dirinya.

Kecemasan membuat sebagian orang kesulitan berkomunikasi dengan orang terdekatnya, dan mungkin sulit berkomunikasi dengan orang lain.

Hal ini yang menyebabkan nilai keeratan menjadi lemah dalam hubungan antara kecemasan dan FoMO pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tekanan akademik, masalah sosial, atau faktor psikologis yang tidak diukur dalam penelitian ini Prativi et al., (2019). Peneliti berasumsi bahwa meskipun ada hubungan antara FoMO dan kecemasan, pengaruhnya tidak cukup kuat untuk memberikan dampak yang besar terhadap kecemasan secara keseluruhan. FoMO mungkin hanya memicu kecemasan sementara yang tidak berlangsung lama atau memengaruhi keseharian individu secara signifikan

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan FoMO dan juga antara kecemasan dengan FoMO. Kedua hubungan tersebut dalam korelasi yang rendah. Hal ini disebabkan karena FoMO terjadi akibat dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Adapun mayoritas responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah perempuan dengan rentang usia kurang dari sama dengan 20 tahun.

### **B. SARAN**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai analisis faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan dikarenakan masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, pembimbing, penguji, asisten, dan keluarga serta pihak yang tidak bisa sebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2 (2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Psikologi*. Diakses dari <https://example.com/8024-28551-2-PB.pdf> pada Oktober 2023

Komala, K., Rafiyah, I., & Witniawati. (2023). Gambaran fear of missing out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran*. Diakses dari <https://example.com/34693-137863-2-PB.pdf> pada Oktober 2023.

Maulana, H. A., & Isyari, R. D. (2020). Analisis tingkat stres mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada mata kuliah statistik bisnis di pendidikan vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1)

Mubarak, I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku 1 Ajar ilmu keperawatan dasar*. Jakarta: Salemba Medika.

Przybylski, K. A., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29 (4), 1841-1848.

Sumirta, I. N., Rasdini, I. A., & Candra, I. W. (2019). Intervensi kognitif terhadap kecemasan remaja paska erupsi gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12 (2), 96–102

STIKES BETHESDA YAKKUM