



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**LUCKY HANDIKA ZAKA SAPUTRA**

**2002047**

**PROGAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA  
YAKKUM YOGYAKARTA**

**2024**

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

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian**

**LUCKY HANDIKA ZAKA S**

**2002047**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres dan Kecemasan Dengan FoMO pada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya

Yogyakarta, November 2024



Lucky Handika Zaka

2002047

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

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk dilakukan  
sidang skripsi

Yogyakarta, 5 November 2024

Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada

2024

**Ketua Penguji**

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

**Penguji I**

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

**Penguji II**

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

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda

Yogyakarta  
Nurlika Ikaingtyas, S.Kep., Ns.,  
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS



Mengetahui,

Ketua Prodi Sajana

Keperawatan

(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

## MOTO

“Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali”

~HR Tirmidzi

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

~QS Al-Baqarah 286

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali”

~Nelson Mandela

“Yang sudah dimulai harus diselesaikan”

~Winda Basudara

STIKES BETHESDA WAKKUM

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

### **Allah Subhanahu Wa Ta'ala**

Skripsi ini mampu saya selesaikan semua berkat campur tanganmu melalui sarana dan orang-orang yang Engkau utus sehingga skripsi ini mampu saya selesaikan.

### **Orang Tua**

Bapak Andi dan Ibu Murniati yang selalu memberikan dukungan dan semangat dan doa serta memberi fasilitas yang cukup sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

### **Pembimbing Skripsi**

Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN. Yang selalu memberikan bimbingan dan dukungan dalam proses pengerjaan skripsi ini dari awal sampai akhir.

### **Teman-Teman**

Ebner, Hatma, Jose, Wayan, Paska, Bagus yang telah memberikan dukungan, semangat, membantu doa dan menjadi rekan seperjuangan dalam mengerjakan skripsi.

### **Seseorang**

Seseorang yang telah menemani, membantu, mendoakan, dan yang selalu memberi semangat dikala rasa putus asa datang dan menghibur untuk mengembalikan semangat dalam mengerjakan skripsi.

## 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+ 11 tabel+ 18 lampiran+ 2 skema

**Kepustakaan :** 37, 2013-2023



## ABSTRACT

LUCKY HANDIKA ZAKA S "THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND ANXIETY WITH FOMO AT STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA"

**Background:** FoMO can make individuals feel left behind, and this phenomenon is more commonly experienced by adolescents. FoMO can increase anxiety and stress levels. A preliminary study conducted on 8 respondents showed that 5 experienced FoMO, while 3 did not.

**Objective:** To determine the relationship between stress and anxiety levels with FoMO among students at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

**Methods:** This quantitative study used a correlational analysis approach. The sample consisted of 74 students, selected using a total sampling technique. Data were collected using a questionnaire, and statistical analysis was conducted using the Spearman rank test.

**Results:** Most respondents were female, totaling 58. The majority were aged  $\leq 20$  years (70 respondents), while those aged  $> 20$  years were 4 respondents. The study results indicated a significant relationship between stress levels and FoMO ( $p$ -value = 0.021,  $p < 0.05$ ) and between anxiety and FoMO ( $p$ -value = 0.032,  $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There is a relationship between stress and anxiety levels with FoMO among students at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

**Recommendation:** Future researchers are encouraged to conduct studies analyzing other factors that may influence stress and anxiety levels.

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

**Documentation:** Xix + 140 pages + 11 tables + 17 appendices + 2 schemes

**References:** 37, 2013–2023

## PRAKATA

Puji dan syukur peneliti persembahkan kehadiran Tuhan Yang Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya semata sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan FoMO pada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta”.

Penyusunan skripsi dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak.

Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., Ns selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua prodi Sarjana Keperawatan
3. Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Ketua Penguji
4. Diah Pujiastuti, S.Kep., NS., M.Kep selaku Penguji I
5. Ibu Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN selaku pembimbing skripsi yang sudah membantu membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
6. Staff dan Karyawan STIKES Bethesda Yakkum yang telah menyediakan referensi kajian teori.
7. Teman-teman mahasiswa angkatan tahun 2020 STIKES Bethesda yang telah memberikan dukungan, masukan dan saran dalam penelitian ini.

8. Serta semua berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga dalam melancarkan penyusunan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, November 2024



Lucky Handika Zaka S

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PESETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR SKEMA.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I : PENDAHULUAN .....	1

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II : KAJIAN TEORI.....	11
A. Landasan Teori.....	11
1. FoMO .....	11
a. Pengertian.....	11
b. Aspek-aspek.....	13
c. Faktor-faktor FoMO.....	15
d. Alat ukur FoMO.....	16
2. Tingkat stress.....	18
a. Pengertian.....	18
b. Tingkat stress.....	19
c. Jenis stress .....	20
d. Alat ukur stress .....	27
3. Kecemasan.....	22
a. Pengertian.....	22
b. Tingkat kecemasan.....	22
c. Penyebab kecemasan.....	25

d. Alat ukur kecemasan .....	27
4. Mahasiswa .....	28
a. Pengertian .....	28
5. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta .....	29
a. Sejarah .....	29
b. Visi misi .....	31
c. Progam studi .....	32
B. Kerangka Teori .....	35
C. Kerangka Konsep .....	36
D. Hipotesis Penelitian .....	37
E. Variabel Penelitian .....	37
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Desain Penelitian .....	44
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel .....	44
D. Alat Ukur Penelitian .....	45
E. Uji Validitas dan Reabilitas .....	46
F. Etika Penelitian .....	48
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	50
H. Analisa Data .....	52
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHSAN .....</b>	<b>58</b>

A. Hasil penelitian.....	58
B. Pembahasan .....	66
C. Keterbatasan.....	75
 BAB V : KESIMPULAN .....	 76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran .....	77
 DAFTAR PUSTAKA .....	 78
 LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2 : Definisi Operasional .....	39
Tabel 3 : Kisi-kisi Umum .....	45
Tabel 4 : Kisi-kisi Khusus.....	46
Tabel 5 : Nilai Keeratan.....	56
Tabel 6 ; Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia .....	58
Tabel 7 : Frekuensi Tingkat Stres.....	59
Tabel 8 : Frekuensi Kecemasan.....	60
Tabel 9 : Frekuensi FoMO.....	61
Tabel 10 : Hubungan Tingkat Stres Dengan FoMO .....	62
Tabel 11 : Hubungan Kecemasan Dengan FoMO .....	63



## DAFTAR SKEMA

Skema 1 : Kerangka Teori.....	35
Skema 2 : Kerangka Konsep .....	36

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Perijinan Studi Awal
- Lampiran 2 Surat Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Tabel Umum
- Lampiran 7 Tabel Khusus
- Lampiran 8 Tabulasi Tingkat Stres
- Lampiran 9 Hubungan Tingkat Stres Dengan FoMO
- Lampiran 10 Tabulasi Kecemasan
- Lampiran 11 Hubungan Kecemasan Dengan FoMO
- Lampiran 12 Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 13 Keterangan Layak Etik
- Lampiran 14 Pengajuan *Ethical Clearance*
- Lampiran 15 Hasil Turnitin