

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**  
**A. Hasil Penelitian**

**1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Universitas Jenderal Achmad Yani beralamat di Jl.RingRoad Barat, Gamping Kidul, Ambarketawang, Kec.Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta 55294. Universitas Jenderal Achmad Yani merupakan perguruan tinggi yang berdiri sejak 15 juni 2006 silam, Program Studi keperawatan di dukung dengan pendidik yang berkualitas, kurikulum terbaru dan juga Terakreditasi oleh Lembaga Akreditasi Mandiri Perguruan Tinggi Kesehatan Indonesia (LAMPTkes) dengan akreditasi B dan di tetapkan sejak tahun 2018. Program Kesehatan Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki visi “Menghasilkan lulusan yang unggul dan terdepan dalam bidang pelayanan Kesehatan primer di tingkat nasional serta mewarisi nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani”. Misi “a. Melaksanakan pendidikan bidang keperawatan yang bermutu dan responsive terhadap kemajuan ilmu dan teknologi dalam pelayanan kesehatan primer, b. Melaksanakan kegiatan penelitian yang unggul di bidang keperawatan berdasarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan budaya bangsa, dan menghasilkan produk-produk inovasi berbasis pelayanan kesehatan primer, c.Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di bidang keperawatan yang berdayaguna dan berhasil guna di bidang pelayanan kesehatan primer, d.Melakukan kerja sama yang berkelanjutan dengan stakeholder untuk mewujudkan daya saing global, e.Menyelenggarakan dan mengembangkan manajemen yang baik dan mandiri (Good University Governance), f. Mendalami dan mengembangkan nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani untuk diterapkan oleh sivitas akademika dan pendukungnya.

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Unjaya) menyediakan fasilitas untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, seperti laboratorium modern, asrama mahasiswi, fasilitas olahraga, layanan

konseling, simulasi sidang internasional, dan area internet dan ada juga UKM di Unjaya, seperti seni, olahraga, debat, kewirausahaan, dan kegiatan sosial, membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan, keberanian, dan rasa percaya diri, Semua ini dirancang untuk mendukung pengembangan akademik dan keterampilan pribadi mahasiswa.

Upaya Universitas Jenderal Achmad Yani Secara Psikologis, Akademik, dan Kemahasiswaan untuk Mengatasi FoMO yaitu terdapat secara Psikologi ialah adanya Layanan Konseling dapat menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, tekanan sosial, atau FoMO. Dengan Konselor dapat memberikan teknik manajemen stres dan pelatihan pengelolaan waktu, Penggunaan pendekatan terapi kognitif-behavioral (CBT) untuk membantu mahasiswa mengatasi pikiran negatif terkait media sosial atau tekanan sosial.

Menyisipkan mata kuliah atau sesi pelatihan tentang digital *well-being* atau literasi digital untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial dengan Memberikan fleksibilitas dalam sistem akademik untuk mengurangi tekanan yang dapat memicu FoMO, seperti penjadwalan ulang atau program remedial, Memberikan program mentoring oleh dosen atau senior mahasiswa untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan sosial.

Kegiatan Kampus yang Menyeimbangkan Kebutuhan Sosial, Mengadakan kegiatan sosial seperti seminar, pelatihan soft skills, dan kegiatan non-akademik untuk membangun rasa kebersamaan tanpa ketergantungan pada media sosial. Seperti membentuk kelompok dukungan (support group) bagi mahasiswa yang merasa kesulitan mengelola tekanan sosial atau media sosial. Pembatasan Penggunaan Media Sosial.

Kampus dapat mengatur kebijakan penggunaan media sosial dalam lingkungan akademik, seperti pembatasan penggunaan ponsel saat kelas, agar mahasiswa lebih fokus.

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Memiliki kebijakan jelas terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti program konseling,

pelatihan manajemen stres, atau penyediaan tenaga psikolog kampus. Menyediakan ruang diskusi dan akses terhadap informasi terkait dampak media sosial, Menawarkan kegiatan yang membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri melalui partisipasi dalam organisasi, lomba, atau program pengembangan diri.

## 2. Analisis Hasil

### a. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester I, III, V, dan VII dengan jumlah 96 responden. Adapun karakteristik responden, analisis univariat dan bivariat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Karakteristik responden penelitian (N=96)**

Karakteristik Responden		Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	16,7
	Perempuan	80	83,3
Usia	18-20	61	63,5
	21-23	34	35,4
	24	1	1,0
Semester	1	23	24,0
	3	25	26,0
	5	27	28,1
	7	21	21,9

Hasil tabel 4.1 dari karakteristik responden yang berjumlah 96 responden, Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 83,3% dan berusia paling banyak adalah 18-20 tahun dengan persentase 63,5%. Ditinjau dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 16,7% dan perempuan sebanyak 83,3 % serta usia yang menunjukkan bahwa semua responden adalah seorang mahasiswa dan berada pada tahap perkembangan dewasa awal.

### b. Analisis Univariat

Analisis Univariat bertujuan menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase setiap variable.

#### 1) Gambaran Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada mahasiswa semester I, III, V, dan VII Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ini dikategorikan menjadi dua yaitu, kepercayaan diri tinggi

dan kepercayaan diri rendah. Adapun tabel kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 4.2 adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi dan presentase kepercayaan diri pada mahasiswa (N=96)**

<b>Kepercayaan diri mahasiswa</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tinggi	52	54,2
Rendah	44	45,8
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Pada tabel 4.2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kepercayaan diri Tinggi yaitu sebesar 54,2%.

**Tabel 4.3 Crosstabulasi Kepercayaan Diri dengan Jenis Kelamin**

<b>Karakteristik</b>	<b>Kepercayaan Diri</b>		
	Tinggi	Rendah	Total
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-Laki	6 (37.5%)	10 (62.5%)	16 (100.0%)
Perempuan	46 (57.5%)	34 (42.5%)	80 (100.0%)

Pada tabel 4.3 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden Perempuan memiliki kepercayaan diri Tinggi yaitu sebesar 57,5%.

**Tabel 4.4 Crosstabulasi Kepercayaan Diri dengan Umur**

<b>Karakteristik</b>	<b>Kepercayaan Diri</b>		
	Tinggi	Rendah	Total
<b>Usia</b>			
18-20	34 (55.7%)	27 (44.3%)	61 (100.0%)
21-23	17 (50.0%)	17 (50.0%)	34 (100.0%)
24	1 (100.0%)	0 (0.0%)	1 (100.0%)

Pada tabel 4.3 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden usia 18-20 memiliki kepercayaan diri Tinggi yaitu sebesar 55,7%.

**Tabel 4.5 Crosstabulasi Kepercayaan Diri dengan Semester**

<b>Karakteristik</b>	<b>Kepercayaan Diri</b>		
	Tinggi	Rendah	Total
<b>Semester</b>			
Semester 1	14 (60.9%)	9 (39.1%)	23 (100.0%)
Semester 3	12(48.0%)	13(52.0%)	25(100.0%)
Semester 5	15(55.6%)	12(44.4%)	27(100.0%)
Semester 7	11(52.4%)	10(47.6%)	21(100.0%)

Pada tabel 4.5 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden semester 5 memiliki kepercayaan diri Tinggi yaitu sebesar 55,6%.

## 2) Gambaran *Fear Of Missing Out*

*Fear Of Missing Out* pada mahasiswa semester I, III, V, dan VII di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ini dikategorikan menjadi tiga yaitu, FoMO tinggi, FoMO sedang, dan FoMO rendah. Adapun tabel *Fear Of Missing Out* dapat dilihat pada tabel 4.6 adalah sebagai berikut:

<i>Fear Of Missing Out</i> Mahasiswa	Frekuensi (f)	Presentase(%)
Tinggi	10	10,4
Sedang	75	78,1
Rendah	11	11,5
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *Fear Of missing Out* (FoMO) pada kategori sedang yaitu mencapai 75 responden dengan presentase 78,1%.

**Tabel 4.7 *Fear Of Missing Out* (FoMO) dengan Jenis Kelamin**

Karakteristik	<i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO)			
	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Jenis Kelamin				
Laki-laki	1 (6,3%)	13 (81,3%)	2 (12,5%)	16 (100,0%)
Perempuan	9 (11,3%)	62 (77,5%)	9 (11,3%)	80 (100,0%)

Pada tabel 4.7 menunjukkan hasil bahwa jenis kelamin perempuan terdapat tingkat *Fear Of Missing out* (FoMO) sedang sebesar 77,5%.

**Tabel 4.8 *Fear Of Missing Out* (FoMO) dengan Usia**

Karakteristik	<i>Fear of Missing out</i> (FoMO)			
	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Usia				
18-20	8 (13,1%)	47 (77,0%)	6 (9,8%)	61 (100,0%)
21-23	2 (5,9%)	27 (79,4%)	5 (14,7%)	34 (100,0%)
24	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)

Pada tabel 4.8 menunjukkan hasil bahwa usia 18-20 terdapat tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) sedang sebesar 79,4%.

Tabel 4.9 *Fear Of Missing out* (FoMO) dengan Semester

Karakteristik	Fear Of Missing out (FoMO)				
	Semester	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
	Semester 1	2 (8.7%)	20 (87.0%)	1 (4.3%)	23 (100.0%)
	Semester 3	3 (12.0%)	17 (68.0%)	5 (20.0%)	25 (100.0%)
	Semester 5	4 (14.8%)	20 (74.1%)	3 (11.1%)	27 (100.0%)
	Semester 7	1 (4.8%)	18 (85.7%)	2 (9.5%)	21 (100.0%)

Pada tabel 4.9 menunjukkan hasil bahwa semester 1 terdapat tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) sedang sebesar 87.0% dan semester 5 terdapat tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) sedang sebesar 74.1%.

### c. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa keperawatan universitas jenderal acmad yani Yogyakarta. Tabulasi silang dan uji *spearman* Hubungan kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Tabulasi silang dan uji *spearman* Hubungan kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa keperawatan universitas jenderal achmad yani Yogyakarta.

Kepercayaan Diri	<i>Fear of Missing Out</i>						Total	uji <i>Spearman</i> r	p- value	
	Tinggi		sedang		Rendah					
	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Tinggi</b>	1	1,9	44	84,6	7	13,5	52	54,2	1,000	0,000
<b>Rendah</b>	9	20,5	31	70,5	4	9,1	44	45,8		

Hasil tabel tabulasi silang menunjukkan bahwa 45,8% mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah dan 70,5% mahasiswa mempunyai tingkat FoMO sedang. Berdasarkan uji *spearman* didapatkan hasil *P Value* 0,00 ( $<0,05$ ) yang artinya ada korelasi bermakna antara kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa keperawatan pengguna media sosial di universitas jenderal achmad yani yogyakarta. Nilai kekuatan korelasi uji *spearman* didapatkan hasil 1,000 menunjukkan korelasi positif dengan keeratan korelasi sangat kuat.

## B. Pembahasan

### 1. Gambaran Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, responden adalah mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berjumlah 96 responden. Berdasarkan hasil analisis, karakteristik responden dilihat dari aspek jenis kelamin, usia, dan semester.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 83,3% dan laki-laki sebanyak 16,7%. Dominasi perempuan ini sejalan dengan fakta bahwa program studi keperawatan cenderung memiliki lebih banyak mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki. Sebuah penelitian menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan adalah perempuan karena program studi ini lebih diminati oleh perempuan daripada laki-laki (Hutasoit, 2024). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh keterlibatan sosial yang lebih tinggi di media sosial, yang membuat mereka lebih rentan terhadap FoMO, (Suhertina, 2022).

Responden berada dalam rentang usia 18-20 tahun, dengan persentase 63,5%. Usia ini termasuk dalam kategori remaja akhir atau *emerging adulthood*, di mana individu masih dalam proses eksplorasi identitas dan mencari validitas sosial. Arnett (2014) menyatakan bahwa masa *emerging adulthood* adalah periode penting dalam perkembangan psikologis, di mana individu lebih aktif dalam mencari pengalaman sosial dan lebih rentan terhadap pengaruh media sosial, termasuk FoMO. Dalam penelitian lain, usia ini juga dikaitkan dengan peningkatan penggunaan media sosial karena kebutuhan akan interaksi sosial dan pembentukan identitas digital (Stein et al., 2019).

Karakteristik berdasarkan semester menunjukkan bahwa dari 96 responden, mayoritas berada pada semester 5 dengan persentase 28,1%. Mahasiswa semester 5 umumnya berada pada tahap pertengahan studi, di mana mereka telah melalui beberapa tahun kuliah dan lebih matang dalam menghadapi tantangan akademik. Namun, pada periode ini, mereka sering menghadapi tekanan yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas, ujian, dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia profesional (Putri & Santoso,

2021). Tekanan akademik ini dapat berdampak pada kepercayaan diri mereka, terutama ketika mereka membandingkan pencapaian akademik dan sosial dengan teman sebaya di media sosial, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko FoMO (Alutaybi et al., 2020).

## 2. Gambaran Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah salah satu komponen kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, yang mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk bertindak sesuai kehendak, merasa optimis, serta dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa mudah terpengaruh oleh pendapat eksternal (Rianti & Darwis, 2021). Kepercayaan diri berperan sebagai penggerak dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang, sehingga memiliki dampak langsung pada kehidupan sosial dan akademik mereka (Rais, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani memiliki kepercayaan diri yang moderat hingga tinggi, dengan 45,8% responden menunjukkan tingkat kepercayaan diri rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hidayat, dkk (2022), yang menemukan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, yang dapat menghambat aktivitas mereka, termasuk dalam hal akademik. Mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah sering kali memiliki pandangan buruk tentang diri mereka, yang membuat mereka merasa tidak mampu dan cemas dalam mengambil tindakan atau keputusan.

Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 54,2% responden memiliki kepercayaan diri tinggi, yang sejalan dengan temuan Suryanti (2019), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung tidak menghindari tugas yang sulit atau menantang karena mereka merasa mampu untuk menyelesaikannya. Kepercayaan diri yang tinggi memberikan dorongan untuk bertindak lebih optimis dan percaya bahwa mereka dapat mengatasi berbagai tantangan, baik dalam kehidupan sosial maupun akademik.

Terkait dengan faktor jenis kelamin, penelitian ini menemukan bahwa 62,5% responden laki-laki dan 42,5% responden perempuan memiliki

kepercayaan diri rendah. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh perbedaan cara berinteraksi dengan media sosial. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Amalia, dkk (2022), perempuan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial, yang dapat meningkatkan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, terutama terkait dengan konten fashion atau penampilan. Hal ini berpotensi menurunkan kepercayaan diri, karena mereka sering merasa tidak sesuai dengan standar yang ada di media sosial.

Dalam hal usia, kelompok mahasiswa berusia 18-20 tahun menunjukkan persentase kepercayaan diri tinggi sebanyak 55,7%, yang menunjukkan bahwa pada usia ini, mahasiswa sedang berada dalam tahap transisi menuju kedewasaan dan cenderung lebih stabil dalam hal kepercayaan diri, terutama dalam menyusun cita-cita dan tujuan hidup mereka (Anna Freud, dalam Hidayat, dkk, 2022). Demikian pula, mahasiswa pada semester 5 menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi, dengan 55,6% responden menunjukkan tingkat kepercayaan diri tinggi. Pada usia ini, mereka sudah lebih matang secara akademik dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, usia, dan semester. Pengembangan kepercayaan diri yang lebih baik melalui kegiatan yang mendukung perkembangan pribadi, seperti pelatihan pengelolaan stres dan peningkatan keterampilan sosial, dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi tantangan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

### 3) **Gambaran *Fear Of Missing Out***

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas atau khawatir karena merasa ketinggalan informasi atau pengalaman yang terjadi pada orang lain, terutama yang dibagikan melalui media sosial. Przybylski (2013) mendefinisikan FoMO sebagai ketakutan seseorang jika tidak terlibat dalam aktivitas atau pengalaman yang dialami orang lain, yang cenderung mendorong individu untuk terus terhubung dan memantau aktivitas orang lain di media sosial. Penelitian ini menemukan

bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani mengalami FoMO dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 78,1% responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rahardjo (2022), Maheswari (2013), dan Fitri (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa juga berada dalam kategori FoMO sedang, serta kecanduan media sosial yang berada dalam kategori sedang. Salah satu faktor yang mempengaruhi fenomena ini adalah dorongan untuk terus mengakses media sosial, yang dapat berakibat pada kecanduan media sosial (Fathadika, 2018). Namun, selain FoMO, faktor lain seperti kecemasan sosial dan kesepian juga dapat memengaruhi kecanduan media sosial, meskipun faktor-faktor ini tidak diteliti dalam penelitian ini, Sari (2022).

Berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa 81,3% responden laki-laki dan 77,5% responden perempuan memiliki FoMO dalam kategori sedang. Penelitian yang dilakukan Komala, Imas, dan Witdiayati (2022) menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki skor FoMO yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan dengan kebutuhan perempuan yang lebih tinggi untuk diterima dan diakui dalam suatu kelompok sosial, serta kecenderungan perempuan untuk lebih rentan terhadap stres, terutama terkait dengan popularitas di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Meskipun demikian, beberapa penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Gezgin *et al.* (2017) dan Kargın *et al.* (2020), menyebutkan bahwa skor FoMO tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Selain itu, dalam hal usia, 77% responden berusia 18-20 tahun termasuk dalam kategori FoMO sedang. Secara khusus, mahasiswa pada semester 1 dan semester 5 memiliki persentase tinggi dalam kategori FoMO sedang, yaitu masing-masing 87% dan 74,1%. Penelitian oleh Komala *et al.* (2022) juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berusia 18-22 tahun mengalami tingkat FoMO yang sedang. Usia dewasa awal, terutama pada rentang usia 18-22 tahun, merupakan masa penyesuaian diri terhadap kehidupan sosial dan akademik yang baru. Pada usia ini, individu lebih cenderung menggunakan teknologi, terutama media sosial, untuk membangun

dan mempererat hubungan sosial, yang dapat memperburuk perasaan ketinggalan (Kibona & Mgaya, 2015).

Przybylski et al. (2013) juga menyebutkan bahwa FoMO lebih sering terjadi pada dewasa muda, sejalan dengan hasil survei JWT Intelligence (2012) yang menyatakan bahwa individu berusia 18-34 tahun memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini didorong oleh tingkat pemahaman dan kesadaran yang lebih tinggi terhadap teknologi di usia muda, serta kecenderungan penggunaan smartphone yang lebih intens pada usia 20-29 tahun (KOMINFO, 2017).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, serta faktor-faktor sosial lainnya, seperti penggunaan media sosial. Pengelolaan FoMO yang efektif penting untuk mengurangi dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mengurangi kecanduan media sosial.

#### **4) Hubungan Kepercayaan Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Keperawatan**

Kepercayaan diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah dua variabel psikologis yang saling berhubungan dan sangat relevan dalam kehidupan mahasiswa. Kepercayaan diri menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi tantangan, baik dalam kehidupan sosial maupun akademik. Sebaliknya, FoMO merujuk pada perasaan cemas dan khawatir tentang ketinggalan pengalaman yang sedang dialami orang lain, yang sering kali dipicu oleh penggunaan media sosial. Perasaan ini sering kali memperburuk kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama yang memiliki kepercayaan diri rendah. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dan FoMO pada mahasiswa, di mana mahasiswa dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi, zafirah (2022).

Kepercayaan diri adalah elemen penting dalam perkembangan pribadi, khususnya bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih percaya pada kemampuan diri mereka untuk menyelesaikan tugas

akademik dan berinteraksi dalam kehidupan sosial. Sebaliknya, mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah mungkin lebih rentan terhadap FoMO, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Studi lain juga menemukan bahwa self-esteem memiliki hubungan negatif dengan sindrom FoMO pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah tingkat FoMO yang dialami, Sarina (2023). Rais (2022) menjelaskan bahwa individu dengan kepercayaan diri tinggi akan merasa lebih optimis dan tidak mudah terpengaruh oleh pendapat atau tekanan dari orang lain. Sebaliknya, mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan diri mereka, merasa tidak mampu bersaing, dan lebih cemas dalam mengambil tindakan, yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan sosial mereka.

Penelitian sebelumnya oleh Hidayat *et al.* (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah lebih sering merasa terisolasi dan cemas dalam menghadapi tantangan, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Kartini (2019) mengungkapkan bahwa harga diri, kondisi fisik, serta interaksi sosial sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang, yang pada gilirannya mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan mengelola situasi sosial di sekitar mereka.

*Fear Of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan cemas atau khawatir tentang kehilangan informasi atau pengalaman yang penting, yang seringkali muncul karena perbandingan sosial melalui media sosial. Przybylski *et al.* (2013) mengemukakan bahwa FoMO sering kali terjadi pada individu yang merasa terhubung dengan dunia sosial melalui platform digital, namun tidak merasa terlibat dalam pengalaman sosial yang dibagikan orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani mengalami tingkat FoMO sedang, yaitu sebanyak 78,1% dari responden. Penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo (2022) juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat FoMO sedang, yang didorong oleh penggunaan media sosial yang intens. Selain itu, Maheswari (2013) dan Fitri (2020) menyatakan bahwa kecanduan media sosial dapat menjadi faktor penyebab utama yang memperburuk tingkat FoMO pada

individu, terutama pada mahasiswa yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial.

Analisis hubungan antara kepercayaan diri dan FoMO pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan FoMO adalah sangat signifikan (lebih kecil dari batas signifikansi 0,05). Selain itu, nilai kekuatan korelasi *Spearman* sebesar 1.000 menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan FoMO sangat kuat, yang berarti semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa, semakin tinggi tingkat FoMO yang mereka alami. Hasil ini sejalan dengan penelitian Suryanti (2019) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah. Mahasiswa yang merasa yakin dengan kemampuan diri mereka tidak terlalu merasa tertekan atau cemas dengan kehilangan pengalaman yang dibagikan orang lain di media sosial. Sebaliknya, mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah lebih sering membandingkan diri mereka dengan teman-temannya dan merasa tidak sebanding, yang meningkatkan perasaan FoMO mereka.

Gezgin et al. (2017) dan Kargin et al. (2020) dalam penelitian mereka juga menyebutkan bahwa perasaan FoMO dipengaruhi oleh faktor psikologis, termasuk kepercayaan diri. Mahasiswa yang merasa kurang percaya diri cenderung lebih terpengaruh oleh perbandingan sosial yang terjadi di media sosial, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan mereka mengenai ketinggalan pengalaman atau informasi penting. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia et al. (2022) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri rendah lebih cenderung merasakan ketidakpuasan terhadap diri mereka, yang memicu perasaan FoMO. Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani. Mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi.

Nilai *p-value* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan ini sangat signifikan, dan nilai kekuatan korelasi *Spearman* sebesar 1.000 menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut sangat kuat.

Temuan ini penting untuk memberikan wawasan tentang bagaimana kepercayaan diri dapat mempengaruhi perasaan cemas terkait ketinggalan pengalaman sosial di media sosial. Oleh karena itu, penting bagi universitas dan lembaga pendidikan untuk memberikan dukungan psikologis yang tepat untuk membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri mereka, serta mengedukasi mereka tentang cara yang sehat dalam menggunakan media sosial untuk mengurangi dampak negatif dari FoMO.

### **C. Hambatan dan keterbatasan penelitian**

#### 1. Hambatan pada penelitian ini yaitu:

Salah satu hambatan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah keberagaman semester dari responden yang berasal dari mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani. Mahasiswa yang berada di berbagai semester memiliki jadwal kuliah yang berbeda, sehingga menyulitkan peneliti untuk mengatur waktu yang tepat untuk bertemu dengan responden secara tatap muka. Karna perbedaan jadwal kuliah tersebut, penelitian ini akhirnya dilaksanakan secara online untuk memberikan fleksibilitas bagi responden. Meskipun pengambilan data secara online memungkinkan peneliti menjangkau mahasiswa dari berbagai semester dengan lebih efisien, hambatan lain muncul terkait dengan kemampuan dan kenyamanan responden dalam mengakses dan mengisi kuesioner secara online. Beberapa responden mungkin mengalami kesulitan teknis, seperti masalah jaringan internet atau perangkat yang tidak mendukung, yang dapat memengaruhi kualitas data yang diperoleh. Selain itu, responden yang mengisi kuesioner secara online mungkin tidak sepenuhnya fokus dan cenderung terganggu oleh faktor eksternal, yang dapat memengaruhi akurasi hasil penelitian.

2. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu:

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah pengambilan data yang dilakukan secara online, yang mengharuskan peneliti untuk mengandalkan responden yang memiliki akses internet dan perangkat yang memadai. Meskipun platform online memudahkan distribusi kuesioner, keterbatasan akses terhadap teknologi atau masalah koneksi internet pada beberapa responden dapat memengaruhi partisipasi dan kualitas data yang terkumpul. Selain itu, keberagaman semester di antara responden juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Mahasiswa dari berbagai semester memiliki jadwal kuliah yang berbeda, yang dapat mempengaruhi waktu dan kesiapan responden untuk mengisi kuesioner. Meskipun pengambilan data secara online menawarkan fleksibilitas, hal ini juga berisiko menyebabkan variasi dalam tingkat keterlibatan responden, terutama bagi mahasiswa yang sedang sibuk dengan tugas atau ujian. Keterbatasan lainnya adalah kurangnya interaksi langsung antara peneliti dan responden. Meskipun pengambilan data online memudahkan akses, kurangnya interaksi tatap muka dapat membatasi klarifikasi atau penjelasan lebih lanjut yang dapat diberikan kepada responden jika ada ketidakjelasan dalam kuesioner.