Gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan

Kintan Komala, Imas Rafiyah, Witdiawati
Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Email: kintankomala26@gmail.com

Abstrak

Media sosial memudahkan pengguna internet dalam berkomunikasi yang tidak terbatas oleh waktu dan tempat. Berlebihan dalam penggunaan media sosial dapat timbul dampak negatif yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO pada mahasiswa akan berdampak pada meningkatnya durasi pemakaian *smartphone* ketika belajar didalam kelas yang dapat mengganggu konsentrasi belajar serta menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran level *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Jenis penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan program sarjana berstatus aktif pada semester genap tahun akademik 2020/2021 di Universitas Padjadjaran. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*, dengan sampel 242 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah *Fear of Missing Out scale* (FoMOs). Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dengan menggunakan *mean* dan standar deviasi. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden mengalami FoMO level sedang (67,8%), sebagian kecil berada pada FoMO level rendah (16,9%) dan FoMO level tinggi (15,3%). Kesimpulan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami FoMO level sedang, sehingga perlu adanya edukasi dan konseling bagi mahasiswa terkait *Fear of Missing Out*. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor dan dampak FoMO pada mahasiswa keperawatan yang lebih mendalam.

Kata kunci: *Fear of missing out*, keperawatan, mahasiswa.

Description Fear of Missing Out (FoMO) in Undergraduate Students at Faculty of Nursing

Abstract

Social media makes it easy for internet users to communicate that is not limited by time and place. Excessive use of social media can have a negative impact, namely *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO on students will have an impact on increasing the duration of *smartphone* use while studying in class which can interfere with learning concentration and reduce students' academic achievement. This study aims to determine the description of *Fear of Missing Out* (FoMO) in undergraduate students of the Faculty of Nursing, Padjadjaran University. This study uses a quantitative descriptive design. The population of this study was nursing students of an undergraduate program with active status in the even semester of the 2020/2021 academic year at Padjadjaran University. The sampling technique used in this study was *stratified random sampling* with a value of $e = 5\%$ (0.05), a sample of 242 students was obtained. The instrument used in this study was the *Fear of Missing Out scale* (FoMOs). Data analysis in this study is univariate analysis using the mean and standard deviation. Based on the results of this study, it was found that most of the respondents experienced moderate level of FoMO (67.8%), then a small proportion were at low level of FoMO (16.9%) and high level of FoMO (15.3%). The conclusion of this study is that most respondents experience moderate level of FoMO, education and counseling are needed for students regarding *Fear of Missing Out*. Future researchers can conduct more in-depth research on the factors and impact of FoMO on nursing students.

Keywords: *College Student, Fear of Missing Out, nursing.*

Pendahuluan

Seiring perkembangan zaman, peran internet dalam kehidupan manusia semakin penting dan mempengaruhi kemajuan teknologi dunia. Kebutuhan manusia akan internet dari hari ke hari, tahun ke tahun semakin meningkat. Hal tersebut dikarenakan internet mampu menyediakan kemudahan dan kemajuan bagi manusia untuk memenuhi kebutuhannya. Pengguna internet diseluruh dunia terus menerus mengalami peningkatan, hal tersebut dibuktikan dengan data *International Telecommunication Union* (ITU) yang menyebutkan jumlah pengguna internet dunia pada tahun 2018 sebesar 3,7 miliar. Jumlah tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2019 yaitu mencapai 4 miliar pengguna internet atau 51% dari populasi dunia (*International Telecommunication Union*, 2021).

Kenaikan pengguna internet juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2019-2020, jumlah penetrasi pengguna internet di Indonesia sebesar 73,7% yaitu 196,71 juta jiwa dari total populasi 266,91 juta jiwa penduduk Indonesia (APJII, 2020).

Perkembangan internet yang semakin pesat membuat orang-orang dari berbagai belahan dunia dengan mudah terhubung satu sama lain untuk berkomunikasi. Melalui perkembangan aplikasi media sosial, beragam aplikasi media sosial bermunculan seperti *Facebook*, *Line*, *WhatsApp*, *Twitter*, *Instagram*, *LinkedIn*, *Telegram* dan lain sebagainya. Media sosial merupakan sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologis web 2.0 yang memungkinkan terjadinya penciptaan dan pertukaran informasi dari penggunaannya (Kaplan & Haenlein, 2010 dalam Haryono, 2018). Adanya media sosial dapat memudahkan pengguna internet dalam berkomunikasi yang tidak

terbatas oleh waktu dan tempat. Kegunaan media sosial tidak hanya sebagai media komunikasi, media sosial juga dapat menjadi tempat untuk aktualisasi diri seseorang. Adanya media sosial orang-orang menjadi lebih mudah mengetahui aktivitas, kegiatan dan keseharian orang lain.

FoMO dapat mengindikasikan regulasi diri yang kurang baik pada seseorang yang timbul karena defisit atau tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis secara berkelanjutan. *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen/ pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013).

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa keperawatan karena berdasarkan survei yang dilakukan oleh KOMINFO (2017), menunjukkan bahwa usia 20-29 tahun (generasi milenial) menjadi pengguna media sosial terbanyak yang mana usia tersebut termasuk rentang usia mahasiswa yang telah dibahas sebelumnya. Selain itu juga, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat mendeteksi secara dini *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa keperawatan agar tidak mengganggu asuhan keperawatan yang akan diberikan nantinya yang telah dijelaskan sebelumnya. Terlepas dari perkembangan pesat internet di seluruh dunia, penelitian yang membahas FoMO ini masih terbatas. Sehingga peneliti berharap penelitian mengenai FoMO ini dapat membantu untuk mengeksplorasi FoMO di kalangan mahasiswa terutama mahasiswa keperawatan. Berdasarkan penelitian yang telah dibahas diatas, dapat disimpulkan bahwa FoMO dapat terjadi pada mahasiswa keperawatan dan dapat menimbulkan dampak negatif seperti meningkatnya durasi pemakaian

smartphone ketika belajar didalam kelas yang dapat mengganggu konsentrasi belajar serta menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan.

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan program sarjana berstatus aktif pada semester genap tahun akademik 2020/2021 dengan tahun pertama masuk kuliah atau angkatan 2017, 2018, 2019 dan 2020 sebanyak 846 mahasiswa. Sampel diambil menggunakan metode *stratified random sampling* pada 242 responden. Pengisian kuisisioner dilakukan secara *online* menggunakan *google form* dan penelitian dilakukan pada tanggal 3 – 11 Mei 2021.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Fear of*

Missing Out Scale yang dibuat oleh Przybylski et al. (2013) dan telah diterjemahkan oleh Fathadhika dan Afriani (2018), skala pengukuran menggunakan skala *Likert*. Kuisisioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat FoMO. Instrumen telah diuji validitas menggunakan analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement* untuk melihat keakuratan dari setiap pertanyaan dan hasil uji reliabilitas instrumen ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,74.

Skor *Fear of Missing Out* (FoMO) dikategorikan FoMO rendah, sedang dan tinggi berdasarkan nilai mean (26,60) dan standar deviasi (6,958) kemudian dilakukan tabulasi silang dengan karakteristik responden. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Padjadjaran dengan Nomor surat 351/UN6.KEP/EC/2021.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Wilayah Kampus		
Jatinangor dan Garut	223	92,1
Pangandaran	19	7,9
Angkatan		
2017	70	28,9
2018	71	29,3
2019	46	19
2020	55	22,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	8,7
Perempuan	221	91,3

Usia

18 tahun	20	8,3
19 tahun	52	21,5
20 tahun	57	23,6
21 tahun	74	30,6
22 tahun	39	16,1
Nilai IP/ IPK		
2.00 – 2.75	4	1,7
2.76 – 3.50	164	67,8
3.51 – 4.00	74	30,6
Nilai IP mengalami		
Peningkatan	124	51,2
Penurunan	63	26
Durasi Penggunaan Media Sosial dalam sehari		
1-2 jam	14	5,8
3-4 jam	61	25,2
5-6 jam	90	37,2
≥7 jam	77	31,8

Tabel 1 berisi tentang gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini yang meliputi data demografi dan nilai IP/IPK serta durasi penggunaan media sosial. Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa responden di dominasi perempuan sebanyak 221 responden. Rentang usia responden berada pada usia

18 – 22 tahun, dapat diketahui responden terbanyak berada pada usia 21 tahun sebanyak 74 responden. Sebanyak 164 responden memiliki nilai IP/ IPK pada rentang 2.76 – 3.50, nilai IP responden terbanyak mengalami peningkatan sebanyak 124 responden dan durasi penggunaan media sosial terbanyak pada 5-6 jam sebanyak 90 responden.

Tabel 2 Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Keperawatan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Level FoMO		
Rendah	41	16,9
Sedang	164	67,8
Tinggi	37	15,3
Total	242	100

(n=242)

Tabel 2 diatas menampilkan hasil penelitian berdasarkan kategorisasi rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan hasil bahwa level FoMO pada mahasiswa keperawatan sebagian

besar berada pada level sedang sebanyak 164 responden, kemudian sebagian kecil mengalami level rendah sebanyak 41 responden dan level tinggi sebanyak 37 responden.

Tabel 3 Gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Keperawatan Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori						
	Rendah		Sedang		Tinggi		Mean
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Wilayah Kampus							
Jatinangor dan Garut	37	15,3	153	63,2	33	13,6	26,59
Pangandaran	4	1,7	11	4,5	4	1,7	26,73
Angkatan							
2017	16	6,6	47	19,4	7	2,9	25,19
2018	13	5,4	47	19,4	11	4,5	26,33
2019	4	1,7	34	14	8	3,3	27,67
2020	8	3,3	36	14,9	11	4,5	27,85
Jenis Kelamin							
Laki-laki	3	1,2	13	5,4	5	2,1	28,29
Perempuan	38	15,7	151	62,4	32	13,2	26,44
Usia							
18 tahun	4	1,7	12	5	4	1,7	27,75
19 tahun	8	3,3	33	13,6	11	4,5	27,61
20 tahun	6	2,5	46	19	5	2,1	26,35
21 tahun	15	6,2	48	19,8	11	4,5	26,36
22 tahun	8	3,3	25	10,3	6	2,5	25,49
Nilai IP/IPK							
2.00 – 2.75	1	0,4	3	1,2	0	0	23,75
2.76 – 3.50	31	12,8	107	44,2	26	10,7	26,48
3.51 – 4.00	9	3,7	54	22,3	11	4,5	27,04
Nilai IP							
Peningkatan	24	9,9	87	36,0	13	5,4	25,57
Penurunan	9	3,7	41	16,9	13	5,4	27,54
Durasi Penggunaan Media Sosial dalam sehari							

1-2 jam	3	1,2	11	4,5	0	0	24,21
3-4 jam	16	6,6	40	16,5	5	2,1	24,27
5-6 jam	18	7,4	57	23,6	15	6,2	26,31
≥7 jam	4	1,7	56	23,1	17	7	29,22

Tabel 3 diatas berisi tentang hasil penelitian berdasarkan kategorisasi yang kemudian dilakukan tabulasi silang dengan karakteristik responden penelitian. Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa pada karakteristik responden, mahasiswa kampus Jatinangor dan Garut serta kampus Pangandaran level FoMO terbanyak berada pada FoMO level sedang. Selanjutnya berdasarkan angkatan, pada angkatan 2017 dan 2018 level FoMO tertinggi berada pada kategori sedang disusul kategori rendah, sedangkan pada angkatan 2019 dan 2020 level FoMO tertinggi berada pada kategori sedang disusul kategori tinggi. Level FoMO berdasarkan jenis kelamin pada keduanya level FoMO terbanyak pada level sedang, namun pada jenis kelamin laki-laki level tinggi memiliki jumlah yang lebih banyak dari level rendah. Berdasarkan usia, pada usia 18 tahun level FoMO terbanyak berada pada kategori sedang, sedangkan kategori rendah dan tinggi memiliki total yang sama. Pada usia 19 tahun level FoMO terbanyak pada kategori sedang, kategori tinggi menjadi terbanyak kedua. Kemudian pada usia 20, 21 dan 22 tahun level FoMO terbanyak yaitu pada kategori sedang, disusul kategori rendah dan tinggi. Selanjutnya berdasarkan nilai IP/ IPK, diketahui bahwa pada semua rentang nilai level FoMO terbanyak berada pada level sedang. Berdasarkan nilai IP dapat diketahui bahwa pada responden yang mengalami peningkatan maupun penurunan nilai IP level FoMO terbanyak pada kategori sedang. Kemudian berdasarkan durasi penggunaan media sosial dalam sehari diketahui bahwa pada semua durasi, level FoMO tertinggi berada pada kategori sedang.

Pembahasan

Mahasiswa sebagai pengguna internet aktif merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet karena pada usia tersebut merupakan usia transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang sedang mengalami dinamika psikologis (L. S. Putri, Purnama, & Idi, 2019), sehingga hal tersebut dapat meningkatkan resiko mahasiswa mengalami FoMO. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu fenomena dimana seseorang mengalami rasa takut ketinggalan ketika orang lain memperoleh momen/ pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari 242 orang mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan hasil level FoMO pada mahasiswa keperawatan sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 164 orang (67,8%), sebagian kecil pada kategori rendah sebanyak 41 orang (16,9%) dan kategori tinggi sebanyak 37 orang (15,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa cukup khawatir ketika tidak dapat terhubung dengan orang lain melalui media sosial dan cemas akan tertinggal suatu informasi di media sosial (Przybylski et al., 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019) dan Islami (2020), yang menyebutkan level FoMO mahasiswa tingkat pertama berada pada kategori sedang kemudian kategori rendah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan

penelitian Maysitoh & Ardi (2020) yang menunjukkan FoMO pada mahasiswa berada pada kategori rendah disusul dengan kategori cukup tinggi dan penelitian Kargin et al., (2020) pada mahasiswa keperawatan di Turki yang menyebutkan bahwa FoMO pada mahasiswa keperawatan memiliki rata-rata yang rendah.

Hasil dalam penelitian ini diperoleh durasi penggunaan media sosial mayoritas berada pada durasi ≥ 5 jam/ hari ($n=167$), yang mana Gezgin et al. (2017) menyebutkan tingkat FoMO lebih tinggi pada seseorang yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial terutama bagi seseorang yang menghabiskan waktu sekitar 5-7 jam setiap hari. Terdapat beberapa faktor lainnya yaitu seperti usia, jenis kelamin dan kurangnya pemenuhan psikologis dasar yang diindikasikan dengan regulasi diri yang kurang baik.

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan terbanyak mengalami FoMO level sedang. Pada penelitian ini responden hampir seluruhnya adalah perempuan (91,3%), hal tersebut disebabkan karena mayoritas mahasiswa keperawatan di Fakultas Keperawatan Unpad berjenis kelamin perempuan. Menurut Siswanto, Erwin dan Woferst (2014), hal tersebut dapat terjadi karena perempuan memiliki sikap dasar ramah, lemah lembut, telaten, berbelas kasihan dan juga dianggap memiliki naluri keibuan serta sifat *caring* kepada orang lain, dengan sifat tersebut perempuan dianggap cocok dan identik berprofesi sebagai perawat. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti tidak dapat mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi FoMO berdasarkan jenis kelamin.

Hasil penelitian Przybylski et al., (2013), JWT Intelligence (2012) dan Qutishat & Sharour (2019) yang menyebutkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki level FoMO lebih tinggi daripada perempuan. Laki- laki cenderung

lebih kompetitif saat menggunakan *smarthphone* dan mengandalkan *smarthphone* untuk banyak tujuan seperti keperluan belajar, tugas, hiburan dan hubungan sosial sementara perempuan menjadikan *smartphone* sebagai cara untuk memiliki ikatan sosial (Andone et al., 2016; Shim et al., 2017 dalam Qutishat & Sharour, 2019). Penelitian Stead & Bibby (2017) dan Beyens et al. (2016), menyebutkan bahwa perempuan memiliki skor FoMO yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Perempuan cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi akan diakui dan diterima pada suatu kelompok serta perempuan lebih rentan mengalami stres ketika tidak populer terutama di media sosialnya (Sianipar & Kaloeti, 2019). Sedangkan, penelitian lain menyebutkan skor FoMO tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin (Gezgin et al., 2017; Kargin et al., 2020).

Hasil penelitian level FoMO berdasarkan usia dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa dari usia 18-22 tahun mengalami FoMO level sedang. Usia 18 tahun merupakan usia termuda dalam penelitian ini dan mayoritas responden berada pada usia 21 tahun. Berdasarkan hasil tabulasi silang semakin muda usia nilai rata-rata FoMO semakin tinggi. Usia dewasa awal sebagian besar masih belum menikah, sehingga mereka menggunakan *smartphone* untuk mempererat hubungan atau mencari hubungan melalui media sosial seperti Facebook, twitter, Instagram daripada menggunakan ponsel mereka untuk tujuan akademik (Kibona & M gaya, 2015). Hal tersebut dapat terjadi karena pada usia dewasa awal merupakan tahap penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru (A. F. Putri, 2019).

Przybylski et al., (2013) dalam penelitiannya menyebutkan FoMO lebih sering terjadi pada dewasa muda dan menurut survei yang dilakukan oleh JWT Intelligence, (2012) usia 18-34 tahun cenderung memiliki FoMO yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan usia

yang lebih muda. Hal tersebut dapat terjadi karena usia muda cenderung memiliki kesadaran dan pemahaman yang lebih akan teknologi (Kibona & Mgaya, 2015) dan menurut survey yang dilakukan KOMINFO (2017), jumlah individu yang memiliki *smartphone* terbanyak berada pada usia 20-29 tahun dibanding usia lainnya yaitu sebanyak 75,95% memiliki *smartphone*. Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan oleh Gezgin et al. (2017) dan Kargin et al. (2020), menyebutkan bahwa usia tidak berpengaruh terhadap skor FoMO.

Berdasarkan nilai IP/ IPK, hasil penelitian menunjukkan mayoritas berada pada level sedang. Semakin tinggi rentang nilai IP/ IPK nilai rata-rata FoMO semakin tinggi. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan nilai IP/ IPK yang tinggi memiliki nilai rata-rata FoMO yang tinggi, yang mana hal tersebut dapat diasumsikan mahasiswa dengan IPK tinggi menggunakan *smartphone* untuk keseimbangan antara kehidupan akademik dengan sosialnya, sehingga FoMO menjadi mediator antara kebutuhan akademik dengan hubungan sosial mahasiswa (Qutishat & Sharour, 2019). Qutishat & Sharour (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara FoMO pada mahasiswa dengan nilai IPK.

Hasil penelitian berdasarkan nilai IP menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada level sedang baik yang mengalami peningkatan maupun penurunan nilai IP. Pada responden yang mengalami penurunan nilai IP lebih banyak yang mengalami FoMO level tinggi daripada level rendah. Przybylski et al. (2013) menyebutkan bahwa ketika seseorang mudah terdistraksi pada saat belajar hal tersebut menandakan seseorang itu memiliki level FoMO yang tinggi, sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik. Hilangnya waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial disebabkan karena kurangnya kontrol yang dapat mengakibatkan terganggunya waktu

belajar sehingga mempengaruhi kinerja akademik jangka panjang (O'Brien, 2011 dalam Wanjohi et al., 2015). Penelitian menyebutkan bahwa regulasi diri yang tinggi dapat mengurangi frekuensi serta durasi dalam mengakses media sosial dan berkorelasi positif dengan kinerja akademik mahasiswa (Rouis et al, 2011 dalam Wanjohi et al., 2015). Pada pertanyaan ini responden angkatan 2020 menjadi pengecualian dikarenakan pada angkatan 2020 hanya memiliki satu nilai IP sehingga tidak dapat diidentifikasi apakah mengalami peningkatan atau penurunan nilai IP.

Hasil penelitian berdasarkan durasi penggunaan media sosial menunjukkan sebagian besar responden mengakses media sosial per harinya berdurasi ≥ 5 jam sebanyak 167 responden dan terbanyak berada pada FoMO level sedang. Dapat diketahui pula bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial nilai rata-rata FoMO nya pun semakin tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Gezgin et al. (2017) dan Bestari dan Widayat (2018), yang menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO seseorang maka durasi penggunaan media sosialnya pun tinggi terutama bagi seseorang yang menghabiskan waktu sekitar 5-7 jam setiap hari. Menurut Setiadi dan Agus (2020) dalam penelitiannya menyebutkan terdapat hubungan positif antara FoMO dengan durasi penggunaan media sosial.

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa level FoMO pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran sebagian besar berada pada level sedang serta sebagian kecil berada pada level rendah dan level tinggi. Martha Beck seorang sosiolog yang pernah mengalami FoMO mengemukakan pendapatnya mengenai cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi FoMO (Dossey, 2014), diantaranya adalah individu harus menyadari bahwa FoMO didasarkan pada suatu kebohongan, yang mana apabila seseorang memposting aktivitasnya di media sosial seseorang

tersebut telah memilih momen yang berkesan dari aktivitas tersebut yang akan dibagikan; individu dapat melawan FoMO dengan mengubah pola pikir, individu dapat mengubah definisi dari FoMO itu sendiri seperti FoMO yang dimaksud adalah “*Feel Okay More Often*” atau “*Find One Magnificent Object*”; individu harus berhenti dan mengurangi waktu dalam mengakses media sosial serta individu harus menyadari bahwa yang terjadi saat ini adalah lebih penting dan berinteraksi secara langsung lebih menyenangkan daripada di dunia maya. Fakultas Keperawatan juga dapat membuat strategi untuk mencegah dan menurunkan level FoMO dengan diadakannya konseling dan edukasi terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) bagi mahasiswa.

Peneliti melakukan penyebaran kuis online secara *online* dengan pengambilan data menggunakan *google form*, hal tersebut menjadi kelebihan sekaligus kelemahan dalam penelitian ini. Penelitian dengan *google form* ini membuat peneliti tidak dapat menjelaskan secara langsung cara pengisian kuis sehingga pada saat pengisian masih terdapat data yang kurang atau tidak sesuai keinginan responden.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 242 orang mahasiswa keperawatan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan sebagian besar mengalami FoMO level sedang yaitu dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen/pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga individu tersebut berkeinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor dan dampak FoMO pada mahasiswa keperawatan yang lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- APJII. (2020). *Laporan Survei Internet AP JII 2019 – 2020* (Vol. 2020).
- Bestari, I. U., & Widayat, I. W. (2018). HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN JEJARING SOSIAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 7, 19–29.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64(November), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Haryono, H. F. (2018). *PENGARUH INTERNET DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP POLA PERILAKU KOMUNIKASI DI MASYARAKAT (UNIVERSITAS DR.SOETOMO*
- JNC - Volume 5 Issue 1 February 2022

- SURABAYA).
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/UBF3P>
- International Telecommunication Union. (2021). Statistics. Retrieved from <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/stat/default.aspx>
- Islami, Z. M. N. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out , Kontrol Diri , Narsisme , dan Strategi Koping terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek.
- JWT Intelligence. (2012). Study: The FOMO gender gap. In *JWT Intelligence*. Retrieved from <https://www.jwtintelligence.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap/>
- Kargın, M., Türkben Polat, H., & Coşkun Şimşek, D. (2020). Evaluation of internet addiction and fear of missing out among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 726–731. <https://doi.org/10.1111/ppc.12488>
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777–784. Retrieved from www.jmest.org
- KOMINFO. (2017). *Survey Penggunaan TIK Tahun 2017 Serta Implikasinya terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat*. Jakarta.
- Maysitoh, I., & Ardi, Z. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millennial. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 1–4.
- Przybylski, A. K., 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.23916/08430011> Pentingnya
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out Di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. Retrieved from <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: A descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404–411. <https://doi.org/10.5001/omj.2019.75>
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial Dan Tingkat Fear of Missing Out Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA. *Empati*, 8(1), 136–143.
- Siswanto, F., Erwin, & Woferst, R. (2014). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MOTIVASI MAHASISWA UNTUK MELANJUTKAN PROFESI NERS. *JOM PSIK*, 1(2), 1–10.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). JNC - Volume 5 Issue 1 February 2022

Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>

Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109–113. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1773217041?accountid=14744>

Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-