

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
PERILAKU FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*)
PADA REMAJA DI SMAN 3 KUNINGAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh:

**MUHAMAD HAMZAH NURESA WAHYUDI
CKR0210113**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
PERILAKU FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA REMAJA DI SMA
3 KUNINGAN**

Diajukan Oleh :

Nama : Muhamad Hamzah Nuresa Wahyudi
NIM : CKR0210113

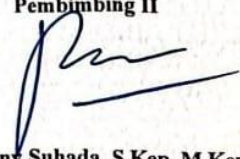
Kuningan, 22 September 2025

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I


Cecep Heriana, SKM., MPH., Ph D
NIDN. 430078501

Pembimbing II


Ns. Ronny Suhada, S.Kep., M.Kep
NIDN. 428128402

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PERILAKU FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA REMAJA DI SMA 3 KUNINGAN

Skripsi Ini Telah Di Ujikan Oleh Tim Penguji Program S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal 22 September 2025

Penguji I



Dr. Esty Febriani, M.Kes
NIDN.407026610

Penguji II



Cecep Heriana, SKM, MPH, Ph D
NIDN. 430078501

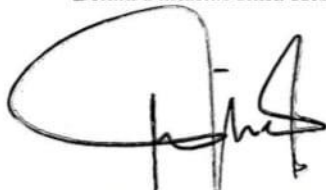
Penguji III



Ns. Ronny Suhada, S.Kep., M.Kep
NIDN. 428128402

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIK. 831102200904024

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Neneng Aria Ningsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad Hamzah Nuresa Wahyudi

NIM : CKR0210113

Kelas : Reguler C

Program : SI Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Kuningan, 22 September 2025
Peneliti,



Muhamad Hamzah Nuresa Wahyudi
NIM. CKR0210113

LEMBAR PERSEMBAHAN

“Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini saya persembahkan”

1. **Mamah kandung saya, Neni Rohaeni**, terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus. Terima kasih atas segala pengorbanan dan keikhlasan Mamah dalam setiap langkah, meski rasa rindu selalu ada, kasih sayang Mamah tak pernah berkurang sedikit pun. Terima kasih sudah memperlihatkan kekuatan yang sesungguhnya sebagai seorang ibu, selalu mendukung dan mendoakan setiap saat, serta senantiasa hadir di kala anaknya sakit maupun terpuruk. Terima kasih atas perhatian kecil maupun besar yang Mamah berikan, mulai dari menjaga saya ketika sakit, menenangkan di saat sedih, hingga menguatkan ketika saya hampir menyerah. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa besar peran Mamah dalam hidup saya. Berkat doa, cinta, dan ridho Mamah, saya mampu melewati perjalanan perkuliahan yang penuh tantangan ini hingga tuntas, dan setiap pencapaian ini sesungguhnya adalah milik Mamah juga.
2. **Ibu Enah**, terima kasih atas ketulusan dan kasih sayang yang selalu Ibu berikan, merawat saya dengan sepuh hati dan merangkul saya dengan cinta seorang ibu tanpa membeda-bedakan. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah terhenti, atas perhatian yang membuat saya merasa selalu memiliki tempat untuk kembali, serta kesabaran yang Ibu tunjukkan di setiap waktu. Mohon maaf apabila saya kadang kurang peka atau tidak selalu menurut, namun kasih sayang Ibu tetap menjadi kekuatan besar dalam hidup saya. Kehadiran Ibu

adalah anugerah yang begitu berharga, yang membuat saya mampu bertahan dan melangkah hingga sampai di titik ini.

3. **Bapak saya, Satum Sana Saputra**, terima kasih telah menjadi motivator pribadi sekaligus mentor terbaik yang selalu mendukung saya untuk terus maju. Terima kasih atas nasihat dan solusi di saat saya terpuruk, atas keteguhan hati yang Bapak tunjukkan sebagai kepala keluarga, serta segala upaya yang telah Bapak lakukan demi memenuhi kebutuhan dan harapan keluarga. Terima kasih juga sudah memperlakukan anakmu layaknya seorang sahabat, bukan semata-mata sebagai anak, serta telah menunjukkan dan membuktikan bahwa emosi bisa dikendalikan dengan bijak.
4. **Alm. Bapak Puhun Heri Susianto, ayah angkat saya**, terima kasih atas dedikasi dan segala upaya yang telah Bapak lakukan. Terima kasih telah mengajarkan tata krama dan sopan santun yang kini menjadi bagian dari kepribadian saya. Terima kasih telah membiayai perkuliahan saya dari awal hingga akhir. Meski raga Bapak sudah tiada, jasa dan pengorbananmu tetap terasa begitu nyata. Sungguh sedih rasanya berada di titik ini tanpa kehadiran Bapak, namun saya berdoa semoga Allah SWT senantiasa memberikan tempat yang terbaik di sisi-Nya dan menempatkan Bapak di surga-Nya yang mulia.
5. **Kekasih saya, Kasmira Maharani Gafur Khan**, terima kasih telah kebersamai saya dengan penuh kesabaran. Terima kasih atas semangat yang selalu diberikan, atas dorongan di saat rasa malas datang, serta kesediaan untuk menerima segala kekurangan saya. Terima kasih untuk setiap kali mengingatkan, meski kadang membuatmu lelah, namun semua itu menjadi

bukti kasih dan perhatian yang tulus. Terima kasih juga telah membantu dalam berbagai hal yang saya lakukan, sehingga saya bisa lebih kuat menjalani perjalanan ini.

6. Teman-teman seangkatan dan seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah kita jalani bersama. Kalian adalah bagian dari perjalanan ini, mulai dari perjuangan mengerjakan tugas hingga suka duka menyelesaikan skripsi.

7. Dosen pembimbing dan seluruh dosen di Program Studi Keperawatan, terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan arahan yang begitu berharga. Dengan penuh kesabaran Bapak/Ibu telah mendidik, mengarahkan, serta membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga setiap ilmu yang diberikan menjadi amal jariyah yang tidak pernah terputus dan Allah SWT membalas dengan pahala yang berlipat ganda.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan memanjatkan puji dan rasa syukur ke kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025”.

Adapun dalam penyusunan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Maka dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK).
2. Dr. Abdal Rohim, S.Kp., M.H., selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM, selaku Dekan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
5. Dr. Esty Febriani, M.Kes, selaku Dosen Penguji
6. Cecep Heriana, SKM.,MPH.,Ph D., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ns. Ronny Suhada, S.Kep.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh Staf Dosen Program Studi S1 Keperawatan yang telah mendidik, membimbing dan membekali ilmu kepada saya.
9. Kepada rekan-rekan mahasiswa/i Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2021, yang telah memberikan semangat serta dukungan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas jasa yang telah diberikan dan menjadikan ladang pahala bagi kita semua, Aamiin. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak sekali kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi terciptanya perbaikan di masa yang akan datang.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kuningan, 22 September 2025
Peneliti,

Muhamad Hamzah Nuresa Wahyudi
NIM. CKR0210113

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, SEPTEMBER 2025

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
PERILAKU FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA REMAJA DI SMAN
3 KUNINGAN**

6 Bab + xvi + 85 Halaman + 8 Tabel + 2 Bagan + 7 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai perubahan mental emosional, termasuk fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal dalam aktivitas sosial yang dialami orang lain. Dari survei di Indonesia terhadap remaja, sekitar 64,6% remaja mengalami *Fear of Missing Out* dan prevalensi gangguan mental pada remaja secara global diperkirakan mencapai sekitar 10–20%. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dan jenis penelitian analitik deskriptif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 350 siswa dan siswi, dengan sampel sebanyak 186 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Rank Spearman.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional dalam kategori baik sebanyak 84 responden (51,9%), dan sebagian besar responden memiliki *Fear of Missing Out* dalam kategori sedang sebanyak 119 responden (73,5%). Hasil uji bivariat diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan perilaku *Fear of Missing Out* pada remaja.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan perilaku *Fear of Missing Out* pada remaja di SMAN 3 Kuningan.

Saran: Diperlukan upaya pengembangan kecerdasan emosional remaja melalui pendidikan karakter dan bimbingan konseling guna meminimalkan perilaku FOMO

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, kecerdasan emosional, kecerdasan emosional, remaja

Kepustakaan : 36 Jurnal (2020-2025), 12 Buku (2015-2025)

BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, SEPTEMBER 2025

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND FOMO (FEAR OF MISSING OUT) BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 3 KUNINGAN

6 Chapters + xvi +85 Pages + 8 Tables + 2 Charts + 7 Appendices

ABSTRACT

Background: Adolescents are an age group that is vulnerable to various emotional and social changes, including the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), which refers to the fear of being left out of social activities experienced by others. One of the factors suspected to be related to Fear of Missing Out is emotional intelligence. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and Fear of Missing Out behavior among adolescents at SMAN 3 Kuningan.

Methods: This research used a quantitative method with a correlational research design and a descriptive analytic approach. The study employed a cross-sectional design. The population consisted of 350 male and female students, with a sample of 186 respondents selected using purposive sampling. The research instrument used was a questionnaire. Data were analyzed univariately using frequency distribution and bivariately using the Spearman Rank test.

Results: The findings showed that most respondents had emotional intelligence in the good category, totaling 84 respondents (51.9%), and most respondents had Fear of Missing Out in the moderate category, totaling 119 respondents (73.5%). The bivariate test using Spearman Rank yielded a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between emotional intelligence and Fear of Missing Out behavior in adolescents.

Conclusion: There is a significant relationship between emotional intelligence and Fear of Missing Out behavior among adolescents at SMAN 3 Kuningan.

Suggestion: Efforts are needed to develop adolescents' emotional intelligence through character education and counseling guidance to minimize Fear of Missing Out behavior.

Keywords: Fear of Missing Out, emotional intelligence, adolescents

References : 36 Journals (2020-2025), 12 Books (2015–2025)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORI.....	11
2.1 Konsep Remaja	11
2.1.1 Definisi Remaja.....	11
2.1.2 Fase Remaja	13
2.1.3 Perkembangan Remaja	14
2.1.4 Karakteristik Remaja	16
2.2 Konsep Kecerdasan Emosional	18
2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional	18

2.2.2	Komponen Kecerdasan Emosional	18
2.2.3	Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional	20
2.2.3	Aspek Aspek Kecerdasan Emosional	22
2.2.4	Mengukur Kecerdasan Emosional	23
2.2.5	Tingkatan Kecerdasan Emosional	24
2.3	Konsep <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	25
2.3.1	Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	25
2.3.2	Aspek – aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	27
2.3.3	Faktor-faktor <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	29
2.3.4	Indikator <i>Fear of Missing Out</i>	30
2.4	Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS...		34
3.1	Kerangka Konsep.....	34
3.2	Definisi Operasional	35
3.3	Hipotesis	36
BAB IV METODE PENELITIAN.....		37
4.1.	Jenis Penelitian	37
4.2.	Variabel Penelitian.....	37
4.3.	Populasi Dan Sampel	38
4.3.1	Populasi	38
4.3.2	Sampel.....	38
4.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	39
4.4.	Instrumen Penelitian.....	41
4.4.1	Uji Validitas	42
4.4.2	Uji Reliabilitas.....	43
4.5.	Teknik dan Pengumpulan Data	44
4.5.1	Sifat dan Sumber Data.....	44
4.5.2	Teknik Pengumpulan Data	45
4.6.	Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data	46
4.6.1	Teknik Pengolahan Data.....	46
4.6.2	Analisa Data	48

4.6.3 Interpretasi Data	50
4.7. Etika Penelitian	50
4.8. Waktu dan Lokasi Penelitian	51
4.9. Jadwal Penelitian	51
BAB V	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
5.1 Hasil Penelitian	52
5.1.1 Analisis Univariat.....	52
5.1.2 Analisis Bivariat	53
5.3 Pembahasan	54
BAB VI	66
SIMPULAN DAN SARAN	66
6.1. Simpulan.....	66
6.2. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4. 1 Perhitungan Sampel Penelitian Masing-Masing kelas	40
Tabel 4. 2 Kisi – kisi Kuisisioner	42
Tabel 4. 3 Nilai Parameter.....	49
Tabel 4. 4 Interpretasi Data	50
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025	52
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dengan Perilaku <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025	53
Tabel 5.3 Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	26
Bagan 3. 1 Kerangka Konseptual.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	73
Lampiran 2 Lembar Permohonan Responden	74
Lampiran 3 Lembar Persetujuann Responden	75
Lampiran 4 Kuesioner Kecerdasan Emosional	76
Lampiran 5 Kuesioner Fear of Missing Out (FoMO)	79
Lampiran 6 Output SPSS	82
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	84