

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase di mana seseorang beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja dapat dianggap sebagai masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Pada periode ini, individu menghadapi banyak tantangan dalam proses perkembangan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sosial. Selama masa ini, individu tidak hanya harus bersosialisasi dengan keluarga, tetapi juga dengan masyarakat, sehingga mereka dapat berbaur dan menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat (Hidayanto et al., 2021).

Masa remaja sering disebut sebagai periode menantang atau fase negatif, di mana remaja cenderung menunjukkan emosi yang berlebihan dan mudah memunculkan perasaan negatif seperti marah, benci, maupun sedih. Pada tahap ini, remaja juga kerap merasa malas, cepat bosan, serta mudah jenuh (Amrianto, 2021). Dalam proses perkembangannya, remaja menghadapi berbagai tantangan dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri. Kondisi emosi dan spiritual yang masih labil serta belum matang membuat remaja rentan mengalami berbagai permasalahan, termasuk munculnya perilaku kenakalan remaja.

Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional membantu remaja dalam mengenali dan memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain, sehingga

mereka mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi sosial yang dihadapi. Selain itu, kecerdasan emosional juga berperan dalam mengembangkan potensi diri, mendorong remaja untuk merealisasikan ide-ide yang dimiliki, serta meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri. Rendahnya kecerdasan emosional dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti sikap acuh tak acuh, mudah terpengaruh oleh lingkungan, hingga kesulitan dalam mengarahkan diri secara positif (Anggarini et al., 2022). Oleh karena itu, kecerdasan emosional tidak hanya berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengatur emosi, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan fisik, mental, maupun sosial remaja agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara lebih optimal.

Rendahnya kecerdasan emosional dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja, baik terhadap diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat. Dampak pada diri sendiri dapat terlihat dari aspek fisik, mental, dan psikologis. Secara fisik, remaja lebih rentan mengalami gangguan kesehatan akibat gaya hidup yang tidak teratur. Dari sisi mental, muncul ketidakstabilan emosi serta penyimpangan moral yang dapat memengaruhi perilaku sehari-hari. Sementara itu, dampak psikologis yang mungkin terjadi antara lain gangguan kecemasan dan kecenderungan perilaku antisosial (Goleman, 2018). Bagi keluarga, rendahnya kecerdasan emosional dapat mengganggu keharmonisan dan komunikasi antara orang tua dengan anak, sedangkan dalam masyarakat dapat menimbulkan stigma negatif bahwa

remaja merupakan individu yang sering menimbulkan masalah (Sumara et al., 2017).

Dengan berkembangnya teknologi digital, smartphone saat ini lebih dari sekadar alat komunikasi sederhana, seperti panggilan dan SMS, dengan fitur tambahan. Smartphone memiliki banyak fitur yang dapat memenuhi kebutuhan pengguna dengan cepat di era komunikasi digital. Fitur-fitur ini tidak hanya berfungsi untuk berinteraksi, membangun hubungan, mengungkapkan emosi, berbagi pemikiran, dan memperoleh pengetahuan (Fadhilah et al., 2021), tetapi juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya fenomena psikologis baru pada remaja, salah satunya adalah fear of missing out (FoMO).

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan akronim dari perasaan “takut tertinggal” yang biasanya banyak dialami oleh generasi muda. FoMO digambarkan sebagai bentuk kecemasan ketika individu merasa tidak nyaman atau gelisah jika tertinggal informasi terbaru, terutama yang berhubungan dengan aktivitas di media sosial (Ningtyas & Wiyono, 2020). Przybylski (dalam Syahrina, 2021) menjelaskan bahwa individu dengan FoMO cenderung memiliki dorongan kuat untuk selalu terhubung dengan teman maupun kelompoknya melalui media sosial. Hal serupa diungkapkan dalam penelitian yang menyatakan bahwa FoMO muncul sebagai perasaan cemas dan takut melewatkan momen penting atau berharga yang dibagikan oleh teman sebaya di media sosial, sehingga menimbulkan kekhawatiran jika tertinggal dari tren yang sedang berlangsung. FoMO juga dapat menjadi

fenomena sosial yang membuat individu semakin sering mengecek smartphone dan terpaku pada berbagai aplikasi di dalamnya (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

FoMO umumnya muncul karena adanya pembaruan aktivitas dari orang lain yang dengan mudah dibagikan dan diterima melalui media sosial, terutama mengenai kegiatan sehari-hari (Sachiyati et al., 2023). Individu yang mengalami FoMO cenderung lebih sering menggunakan media sosial karena merasa harus selalu terhubung dengan lingkungannya (Akbar et al., 2019). Mereka sulit melepaskan diri dari smartphone, merasa cemas dan gelisah jika tidak mengecek media sosial, serta lebih mengutamakan interaksi di dunia maya dibandingkan secara langsung. Kondisi ini juga ditandai dengan obsesi terhadap postingan dan status orang lain, dorongan untuk selalu membagikan aktivitas pribadi, hingga munculnya perasaan tertekan atau depresi ketika perhatian yang diperoleh dari media sosial dirasa kurang (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Secara sederhana *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat dipahami sebagai ketakutan seseorang ketika merasa tertinggal dari suatu informasi atau aktivitas yang sedang dilakukan oleh individu maupun kelompok terdekat. FoMO ditandai dengan adanya dorongan kuat untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui internet dan media sosial. Pada dasarnya, FoMO merupakan bentuk kecemasan sosial yang semakin meningkat seiring dengan berkembangnya internet dan media digital. Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (dalam

Sachiyati et al., 2023), aspek-aspek FoMO berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (kedekatan dengan individu lain) serta kebutuhan psikologis akan *self*.

Individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) cenderung merasakan sensasi kesenangan ketika dapat terus mengakses internet, sehingga memunculkan perilaku adiktif terhadap penggunaannya. Sebaliknya, ketika kesempatan untuk mengakses internet terbatas, individu tersebut akan merasa tidak nyaman, cemas, dan gelisah karena menganggap dirinya tertinggal informasi serta tidak mengikuti perkembangan terbaru. Kondisi ini muncul akibat adanya dorongan kuat untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial. Ketakutan akan tertinggal informasi inilah yang menjadi salah satu ciri utama dari FoMO (Ningtyas & Wiyono, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 15 siswa di SMAN 3 Kuningan, ditemukan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang cukup tinggi. Hal ini ditandai dengan perasaan gelisah dan takut tertinggal informasi atau aktivitas teman sebaya ketika tidak mengakses media sosial. Beberapa siswa mengaku sering memeriksa ponsel secara berulang, bahkan saat sedang belajar atau di malam hari menjelang tidur, hanya untuk memastikan mereka tidak ketinggalan kabar atau unggahan terbaru dari teman-teman mereka. Di sisi lain, kecerdasan emosional yang dimiliki oleh para responden tampak bervariasi. Ada yang mampu mengelola emosi dengan baik saat menghadapi tekanan sosial dari media sosial, namun tidak sedikit

pula yang mengaku sulit mengendalikan perasaan cemas, iri, atau tidak percaya diri setelah melihat aktivitas orang lain secara daring. Temuan awal ini menunjukkan adanya potensi hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dengan kecenderungan perilaku FoMO di kalangan remaja. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui sejauh mana kecerdasan emosional dapat memengaruhi perilaku FoMO pada siswa SMAN 3 Kuningan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025” ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun Tujuan khusus yang ingin penulis capai dalam penelitian adalah:

1. Mengidentifikasi gambaran Kecerdasan Emosional Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025.
2. Mengidentifikasi gambaran Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025.

3. Menganalisis Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan referensi ilmu keperawatan untuk menunjang proses belajar mengajar dan penelitian tentang kecerdasan emosional dan perilaku FoMO pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja memahami pentingnya kecerdasan emosional dalam mengatasi perasaan FOMO dan mengelola dampak media sosial dengan lebih bijak.

2. Bagi Sekolah SMAN 3 Kuningan

Penelitian ini diharapkan dapat Memberikan informasi mengenai kondisi emosional remaja serta menjadi dasar dalam merancang program pengembangan kecerdasan emosional di lingkungan sekolah.

3. Bagi Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan menjadi pengembangan bahan ajar untuk mata kuliah keperawatan komunitas yang berbasis riset pada kesehatan jiwa remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

1	Judul	Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam 14 Al Azhar Semarang.
	Peneliti	Dhimas Rifqi Priyo Purwiantomo (2022)
	Metode	Kuantitatif – <i>cross sectional</i>
	Hasil	Hasil penelitian ini mengungkapkan sumbangan efektif variabel stres akademik terhadap kecerdasan emosi sebesar 21,9 % dan sisa 78,1 % dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diukur di dalam penelitian.
	Perbedaan	Penelitian sebelumnya meneliti tentang stress akademik dan tidak meneliti tentang FOMO
2	Judul	Hubungan kecerdasan emosi dan <i>self efficacy</i> dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di STIKes Kuningan tahun 2024
	Peneliti	Apista (2024)
	Metode	Kuantitatif – <i>cross sectional</i>
	Hasil	Gambaran kecerdasan Emosi pada mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di STIKes Kuningan sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 56 responden (61,5%).
	Perbedaan	Penelitian tersebut membahas tentang hubungan kecerdasan emosi dan <i>self efficacy</i> dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di STIKes Kuningan tahun 2024, sedangkan Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.
3	Judul	Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) dan Konformitas Terhadap <i>Psychological well-being</i> Pada Pengguna Media Sosial <i>Emerging Adulthood</i>
	Peneliti	(Izzah & Yoenanto, 2024)
	Metode	Kuantitatif – <i>cross sectional</i>
	Hasil	Berdasarkan rangkaian hasil analisis oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa <i>fear of missing out</i> memengaruhi <i>psychological well-being</i> , sedangkan konformitas tidak terbukti memengaruhi <i>psychological well-being</i> . Meskipun begitu, variabel <i>fear of missing out</i> dan konformitas terbukti secara parsial dan signifikan memengaruhi <i>psychological well-being</i> sebesar 10,1% bagi <i>emerging adulthood</i> pengguna media sosial.

	Perbedaan	Penelitian sebelumnya tidak meneliti tentang Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.
4	Judul	Hubungan efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran daring pada pandemi covid-19 di MAN Kota Bengkulu
	Peneliti	Buana (2022)
	Metode	Kuantitatif – <i>cross sectional</i> .
	Hasil	Penelitian menunjukkan (1) tingkat prokrastinasi akademik siswa (2) efikasi diri (3) kecerdasan emosional mayoritas masuk dalam kategori yang tinggi (4) ada hubungan yang negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa dengan <i>thitung</i> – 18.615 $p < 0,05$, (5) ada hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik siswa dengan <i>thitung</i> – 13.854 $p < 0,05$, (6) ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik siswa dengan sig. 0,000 $< 0,05$. Sumbangan efektif efikasi diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 41,19%, kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik sebesar 35,92%, efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik sebesar 76,9%
	Perbedaan	Penelitian tersebut membahas tentang Hubungan efikasi diri dan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran daring pada pandemi covid-19 di MAN Kota Bengkulu sedangkan penelitian ini membahas tentang Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.
5	Judul	Hubungan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri dalam mengambil keputusan karir pada mahasiswa tahun keempat angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
	Peneliti	Sholiha (2021)
	Metode	Kuantitatif – <i>cross sectional</i>
	Hasil	Analisis Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,649$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan efikasi diri dalam mengambil keputusan karir. Artinya, semakin tinggi

		kecerdasan emosional, maka semakin tinggi efikasi diri dalam mengambil keputusan karir.
	Perbedaan	Penelitian tersebut membahas tentang Hubungan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri dalam mengambil keputusan karir pada mahasiswa tahun keempat angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, sedangkan Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.