

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Setelah melakukan Penelitian di SMA N 3 KUNINGAN mengenai Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025

5.1.1 Analisis Univariat

1. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025

Kecerdasan Emosional	Frekuensi	Persentase
Baik	84	51.9
Cukup	71	43.8
Kurang	7	4.3
Total	162	100,0

Tabel 5.1 menunjukkan sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional pada kategori baik yaitu sebanyak 84 responden (51,9%)

2. Gambaran Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025

FOMO	Frekuensi	Persentase
Tinggi	39	24,1
Sedang	119	73,5
Rendah	4	2,5
Total	162	100,0

Tabel 5.2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki FOMO pada kategori sedang yaitu sebanyak 119 responden (73,5%)

5.1.2 Analisis Bivariat

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

Tabel 5.3 Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025

Kecerdasan Emosi	FOMO						Total		p-value (rho)
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Baik	28	33,3	56	66,7	0	0,0	84	100	0,002 (-244)
Cukup	9	12,7	59	83,1	3	4,2	71	100	
Kurang	2	28,6	4	57,1	1	14,3	7	100	
Total	39	24,1	119	73,5	4	2,5	162	100	

Tabel 5.2 menunjukkan dari 84 responden yang memiliki kecerdasan emosi baik sebagian besar memiliki FOMO sedang yaitu sebanyak 56 responden (66,7%) dan dari 71 responden kecerdasan emosi cukup sebagian besar kecerdasan emosi cukup sebanyak 59 responden (83,1%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman

diperoleh $p\text{-value} = 0,002 (<0,05)$ sehingga terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku Fear of missing (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan. Diperoleh nilai $\rho = -0,244$, memiliki kekuatan ringan dengan arah negatif artinya semakin baik kecerdasan emosi akan semakin rendah *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.

5.3 Pembahasan

1. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025.

Kecerdasan emosional (KE) merupakan aspek penting yang menentukan bagaimana seseorang mengenali, memahami, dan mengelola emosi dirinya maupun orang lain. Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan dalam Tabel 5.1, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional dalam kategori baik, yaitu sebanyak 84 orang (51,9%) dari total 162 responden. Temuan ini mencerminkan bahwa lebih dari separuh populasi yang diteliti telah memiliki kemampuan yang memadai dalam hal pengendalian emosi, empati, dan keterampilan sosial lainnya yang relevan.

Capaian angka KE kategori baik ini sejalan dengan temuan dari Lestari dan Handayani (2024), yang menyatakan bahwa sebanyak 51,9% pekerja muda di Jakarta juga memiliki KE yang baik. Hal ini memperkuat asumsi bahwa tingkat KE yang baik bukanlah hal yang langka, dan bisa dicapai apabila lingkungan sekitar mendukung. Faktor

lingkungan seperti pola asuh, pendidikan emosional, dan lingkungan kerja atau belajar yang sehat menjadi penentu utama berkembangnya KE seseorang (Nurhayati & Fauziah, 2024). Maka, besarnya proporsi responden dalam kategori baik menunjukkan bahwa kondisi lingkungan tempat responden beraktivitas cukup kondusif dalam membentuk kompetensi emosional.

Namun demikian, terdapat pula 71 responden (43,8%) yang memiliki kecerdasan emosional dalam kategori cukup. Jumlah ini cukup signifikan, dan menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki kemampuan dasar dalam memahami dan mengelola emosi, namun masih terdapat ruang perbaikan. Fitriani (2024) menyatakan bahwa pendidikan emosional melalui pembelajaran yang bersifat reflektif dan empatik dapat membantu individu berpindah dari kategori cukup menjadi baik. Oleh karena itu, penguatan program pengembangan karakter dan pelatihan emosi menjadi penting untuk mendorong kelompok ini mencapai tingkat KE yang optimal.

Adapun sebanyak 7 responden (4,3%) tercatat memiliki kecerdasan emosional dalam kategori kurang. Walau persentasenya kecil, hal ini tetap perlu mendapat perhatian. Kelompok ini berpotensi mengalami kesulitan dalam mengenali emosi, mengendalikan amarah, atau membangun hubungan sosial yang sehat. Murniati dan Maulana (2023) menyebutkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan KE seseorang. Artinya, jika responden dalam kategori kurang

mengalami tekanan emosional yang tinggi tanpa dukungan sosial memadai, maka risiko terhambatnya fungsi sosial dan psikologis juga meningkat.

Peran guru atau pendamping sangat penting dalam membentuk dan memperkuat kecerdasan emosional, terutama pada responden usia sekolah. Lestari (2023) menunjukkan bahwa peran guru menyumbang hingga 64,2% terhadap perkembangan KE siswa. Jika dikaitkan dengan data hasil penelitian, bisa diasumsikan bahwa lingkungan pendidikan tempat sebagian besar responden berada telah memiliki peran aktif dalam memfasilitasi pembelajaran emosi secara tidak langsung, sehingga menghasilkan proporsi besar dalam kategori KE baik.

Tingginya proporsi KE baik juga mungkin dipengaruhi oleh tingkat resiliensi responden. Lestari dan Handayani (2024) menjelaskan bahwa individu dengan KE tinggi umumnya juga memiliki tingkat resiliensi emosional yang tinggi, yang membuat mereka lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Hal ini berdampak positif tidak hanya pada kesehatan mental, tapi juga pada kemandirian dan prestasi belajar, sebagaimana diungkapkan oleh Riyanto (2023) yang menemukan bahwa KE menyumbang 21,85% terhadap kemandirian belajar siswa SMK.

Dengan demikian, data pada Tabel 5.1 memperkuat berbagai hasil penelitian sebelumnya bahwa mayoritas individu mampu mengembangkan kecerdasan emosional yang baik jika ditunjang oleh

lingkungan yang mendukung dan pengalaman belajar yang tepat. Namun, angka KE dalam kategori cukup dan kurang juga mengingatkan perlunya intervensi lanjutan, seperti pelatihan manajemen emosi, konseling, dan penguatan pendidikan karakter agar KE secara keseluruhan dapat ditingkatkan pada populasi yang lebih luas.

2. Gambaran Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat FOMO dalam kategori sedang, yakni sebanyak 119 orang (73,5%). FOMO atau *Fear of Missing Out* adalah perasaan takut tertinggal informasi atau momen penting yang dirasakan ketika seseorang melihat aktivitas orang lain, terutama melalui media sosial. Kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup sering merasa cemas atau khawatir jika tidak mengikuti aktivitas terkini, meskipun tidak sampai mengganggu keseharian secara ekstrem. Ini mengindikasikan bahwa FOMO menjadi fenomena umum dalam masyarakat digital saat ini, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa.

Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Pratama dan Sari (2023), yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berbanding lurus dengan tingkat FOMO, terutama pada usia 18–25 tahun. Kategori sedang juga bisa menandakan adanya kebutuhan sosial yang tinggi, seperti keinginan untuk diakui, diterima, atau

terhubung secara konstan dengan lingkungan. Meskipun tidak semua FOMO berdampak negatif, jika tidak dikendalikan, kondisi ini bisa memicu stres, gangguan tidur, hingga penurunan konsentrasi dalam belajar atau bekerja.

Sebanyak 39 responden (24,1%) tercatat berada dalam kategori FOMO tinggi. Persentase ini cukup signifikan dan patut menjadi perhatian karena individu dengan FOMO tinggi cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan jika tidak dapat mengakses media sosial atau tidak mengetahui kabar terbaru dari lingkungannya. Menurut Suryani dan Astuti (2024), FOMO tinggi dapat menyebabkan gangguan perilaku seperti kebiasaan begadang untuk terus memantau notifikasi, overthinking terhadap aktivitas teman, hingga menurunnya kepuasan hidup secara umum. Artinya, hampir seperempat dari responden berada dalam posisi rentan terhadap efek negatif dari FOMO.

Hanya 4 responden (2,5%) yang berada dalam kategori FOMO rendah. Ini menunjukkan bahwa sangat sedikit individu yang benar-benar memiliki kontrol diri yang kuat terhadap pengaruh media sosial atau tidak merasa terganggu jika tidak mengikuti perkembangan sosial di sekitarnya. Orang dengan FOMO rendah biasanya memiliki tingkat self-awareness dan self-esteem yang tinggi, serta lebih fokus pada tujuan pribadi daripada perbandingan sosial. Hal ini sesuai dengan temuan dari Nugroho dan Hasanah (2022), yang menunjukkan bahwa FOMO rendah berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis.

Sebagian besar FOMO kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih dalam tahap “waspada” yakni mereka memiliki kecenderungan FOMO, namun belum masuk dalam fase yang mengganggu produktivitas atau kesehatan mental secara langsung. Maka, kelompok ini menjadi sasaran ideal untuk intervensi edukatif atau preventif, seperti pelatihan literasi digital, manajemen waktu online, dan peningkatan kesadaran diri terhadap penggunaan media sosial. Lebih lanjut, tingginya angka FOMO (kategori sedang dan tinggi jika digabung mencapai 97,5%) menunjukkan bahwa tekanan sosial digital saat ini sangat nyata. Lingkungan online yang kompetitif, budaya *update* yang cepat, dan algoritma media sosial yang mendorong keterlibatan emosional turut memperkuat dorongan FOMO. Individu yang memiliki kontrol diri yang lemah atau merasa kurang percaya diri lebih mudah terjebak dalam pola kecanduan sosial digital tersebut, yang dapat berdampak pada kualitas hidup, prestasi akademik, dan relasi sosial mereka.

Selain FOMO (Fear of Missing Out), terdapat beberapa faktor lain yang turut memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional (KE) remaja. Salah satunya adalah **lingkungan keluarga**, di mana pola asuh orang tua sangat berperan dalam membentuk kemampuan anak untuk mengenali dan mengelola emosinya. Anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh dukungan emosional cenderung memiliki KE yang lebih tinggi dibandingkan anak yang sering mengalami penolakan atau

konflik keluarga. Selain itu, pengalaman masa kecil, seperti trauma, kehilangan, atau kekerasan verbal dan fisik, juga dapat berdampak signifikan terhadap kestabilan emosi seseorang di masa remaja. Kesehatan mental, seperti adanya gangguan kecemasan, depresi, atau ADHD, juga dapat menjadi penghambat dalam pengembangan KE karena individu mungkin kesulitan mengenali emosi dengan tepat atau merespons secara adaptif.

Selain lingkungan sosial dan kondisi psikologis, efikasi diri juga merupakan faktor penting yang memengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Efikasi diri, menurut Bandura adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan menjalankan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Remaja dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan emosional, mampu mengelola stres dengan lebih baik, serta lebih efektif dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan remaja mudah merasa cemas, ragu dalam mengambil keputusan, dan kesulitan dalam mengelola emosi negatif.

Faktor-faktor tersebut dapat dijelaskan melalui Teori Kecerdasan Emosional Goleman, yang mencakup lima domain utama: kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Goleman menekankan bahwa KE bukan hanya bawaan lahir, tetapi sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan pengalaman

emosional sepanjang hidup. Dari sudut pandang psikologi perkembangan, Teori Erik Erikson juga relevan, khususnya pada tahap "Identity vs. Role Confusion" yang dialami remaja. Dalam tahap ini, remaja berusaha membentuk identitas diri, dan keberhasilan mereka dalam membangun KE sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan kestabilan emosi. Ketidakseimbangan pada tahap ini dapat memicu kebingungan identitas dan kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya berdampak pada kecerdasan emosional mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan fenomena psikologis yang luas dan relevan, terutama di era digital yang penuh distraksi. Meskipun sebagian besar responden masih dalam tahap sedang, tren ini harus diwaspadai agar tidak berkembang menjadi gangguan emosional yang serius. Maka, penting bagi institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas sosial untuk menyediakan ruang diskusi, edukasi, dan intervensi yang dapat membantu individu mengenali dan mengelola dorongan FOMO secara sehat.

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

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan FOMO, dibuktikan dengan nilai $p\text{-value} = 0,002$. Artinya, tingkat kecerdasan emosional secara

statistik berpengaruh terhadap kecenderungan seseorang mengalami FOMO (Fear of Missing Out). Data menunjukkan bahwa responden dengan kecerdasan emosional baik cenderung memiliki FOMO pada tingkat sedang hingga tinggi, sedangkan mereka dengan kecerdasan emosional cukup dan kurang memiliki distribusi FOMO yang lebih beragam. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Mardhiyah dan Maghfirah (2022) yang menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan FOMO pada mahasiswa pengguna media sosial.

Mardhiyah dan Maghfirah (2022) mencatat bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin rendah tingkat FOMO yang dialami. Dalam penelitiannya, koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,480$ dan $p = 0,000$, yang berarti hubungan ini kuat dan signifikan. Menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional mampu menjelaskan 23% variasi FOMO. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi dinilai lebih mampu mengelola kecemasan sosial dan tekanan dari media sosial, serta lebih fokus pada kesejahteraan diri sendiri dibandingkan dengan perbandingan sosial yang tidak sehat.

Dalam data penelitian ini, sebanyak 33,3% responden dengan kecerdasan emosional baik justru mengalami FOMO tinggi. Hal ini mungkin tampak kontradiktif, tetapi Hasanuddin, Azka, dan Haramain (2023) menjelaskan bahwa meskipun kecerdasan emosional dapat menjadi pelindung terhadap FOMO, individu dengan tingkat KE tinggi

juga cenderung memiliki kepekaan sosial yang tinggi dan keterlibatan digital aktif. Dengan kata lain, mereka tetap ingin terhubung secara sosial, namun biasanya memiliki kemampuan untuk mengatur respons emosional terhadap tekanan sosial yang muncul.

Dalam kelompok dengan kecerdasan emosional cukup dan kurang, terdapat kecenderungan peningkatan proporsi FOMO rendah. Misalnya, dalam kategori KE kurang, 14,3% responden memiliki FOMO rendah. Hal ini bisa disebabkan oleh rendahnya keterlibatan sosial atau bahkan ketidakpedulian terhadap lingkungan sosial digital. Dalam konteks ini, Nugroho dan Hasanah (2022) menambahkan bahwa rendahnya FOMO tidak selalu mencerminkan kondisi psikologis yang sehat bisa juga mencerminkan isolasi sosial atau ketidakmampuan menjalin koneksi interpersonal secara sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Monacis (2023) di jurnal *Current Psychology* juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional rendah berkorelasi positif dengan penggunaan media sosial bermasalah dan FOMO tinggi. Dalam studi tersebut, emotional intelligence bertindak sebagai pelindung terhadap pengaruh *dark triad personality* (seperti narsisme dan manipulatif) terhadap perilaku adiktif di media sosial. Artinya, kecerdasan emosional tidak hanya membantu dalam pengendalian emosi, tetapi juga dalam membangun identitas diri yang stabil di tengah tekanan sosial online.

Hubungan antara kecerdasan emosional dan Fear of Missing Out (FoMO) dapat dijelaskan melalui beberapa teori, salah satunya adalah Model Kecerdasan Emosional Mayer-Salovey-Caruso yang menyatakan bahwa kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi sangat berperan dalam respon individu terhadap situasi sosial yang memicu FoMO, seperti penggunaan media sosial. Dalam konteks keperawatan, Teori Sistem Interaksi King juga relevan karena memandang manusia sebagai sistem personal dan interpersonal yang saling memengaruhi; individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam hubungan sosial dan tekanan lingkungan, termasuk tekanan sosial akibat FoMO. Selain itu, pendekatan teori stres dan koping dari Lazarus & Folkman menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat membantu individu memilih strategi koping yang lebih adaptif, baik yang berfokus pada masalah maupun emosi, sehingga mampu mengurangi dampak negatif FoMO terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dalam praktik keperawatan, peningkatan kecerdasan emosional dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengelola FoMO, terutama pada remaja dan dewasa muda yang rentan terhadap tekanan sosial digital.

Konsep caring atau kepedulian khususnya dalam konteks relasi interpersonal memiliki hubungan yang erat dengan fenomena FOMO pada remaja. Caring, sebagaimana dijelaskan oleh Watson dalam *Theory*

of Human Caring, melibatkan kehadiran emosional, empati, dan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, yang dapat membantu menciptakan rasa aman dan diterima dalam hubungan sosial. Ketika remaja merasa diperhatikan dan dihargai oleh lingkungan sekitar baik keluarga, teman, maupun guru kecenderungan mereka untuk merasa tertinggal atau tidak cukup "update" terhadap tren digital cenderung menurun. Dengan adanya caring yang konsisten, remaja tidak terlalu bergantung pada validasi dari media sosial, karena mereka sudah merasa memiliki koneksi sosial yang bermakna secara nyata. Hal ini dapat memperkuat kecerdasan emosional remaja, khususnya dalam aspek regulasi emosi dan empati, serta menurunkan dorongan kompulsif untuk selalu terlibat dalam aktivitas online demi pengakuan sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini dan temuan dari Mardhiyah dan Maghfirah (2022), Hasanuddin et al. (2023), serta Monacis et al. (2023) mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif FOMO. Meskipun tidak semua individu dengan KE tinggi bebas dari FOMO, mereka cenderung memiliki kontrol diri lebih baik dalam menghadapi tekanan sosial digital. Oleh karena itu, meningkatkan kecerdasan emosional menjadi strategi utama dalam menjaga kesehatan mental generasi digital saat ini.