

Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Fomo (*Fear Of Missing Out*) Pada Remaja Di SMA 3 Kuningan

Muhamad Hamzah Nuresa Wahyudi¹, Cecep Heriana², Ronny Suhada³

How to cite (APA)

Wahyudi, M. H. N., Heriana, C., & Suhada, R. (2025).

Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku FoMO (Fear of Missing Out) pada remaja di SMA 3 Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 46–51.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Muhamad Hamzah Nuresa

Wahyudi, Fakultas Ilmu

Kesehatan, Universitas Bhakti

Husada Indonesia;

muhamadhamzahnuresawahyudi@gmail.com



This work is licensed under a

[Creative Commons](#)

[Attribution 4.0 International](#)

[License](#)

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

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

Pendahuluan

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).

Hasil

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan desain penelitian *korelasional* dan jenis penelitian *analitik deskriptif*.

Tabel 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 1 menunjukkan sebagian besar responden memiliki kecerdasan

emosional pada kategori baik yaitu sebanyak 84 responden (51,9%)

Tabel 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%)

Tabel 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 3 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.

Pembahasan

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.

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.

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.

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.

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.

Kesimpulan

1. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025 sebagian besar pada kategori baik
2. Gambaran Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja SMAN 3 Kuningan sebagian besar pada kategori cukup
3. Ada Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing*

Out (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.

Saran

1. Bagi Responden

Disarankan agar para responden, khususnya siswa, lebih meningkatkan kecerdasan emosional mereka melalui refleksi diri, pelatihan pengelolaan emosi, serta membatasi konsumsi media sosial secara berlebihan. Dengan memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik, siswa dapat mengendalikan dorongan untuk selalu mengikuti tren atau informasi digital yang memicu FOMO. Peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif media sosial juga penting agar keseimbangan antara kehidupan sosial digital dan realitas tetap terjaga.

2. Bagi Sekolah (SMAN 3 Kuningan)

Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program penguatan karakter dan kecerdasan emosional dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler. Workshop mengenai literasi digital, manajemen stres, serta regulasi emosi dapat menjadi bagian dari pengembangan kompetensi non-kognitif siswa. Selain itu, guru bimbingan konseling perlu dilibatkan lebih aktif dalam memberikan edukasi terkait dampak psikologis dari penggunaan media sosial, termasuk FOMO.

4. Bagi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Sebagai institusi pendidikan yang menyiapkan tenaga profesional kesehatan, Prodi S1 Ilmu Keperawatan diharapkan dapat memasukkan materi terkait kesehatan mental, kecerdasan emosional, dan dampak psikososial dari media sosial dalam kurikulum. Hal ini penting karena perawat nantinya akan menjadi garda depan dalam pelayanan kesehatan mental di masyarakat. Dengan pemahaman yang mendalam, mahasiswa keperawatan bisa menjadi agen promotif dan preventif dalam menangani kasus FOMO dan gangguan emosi lainnya.

5. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi emosional anak-anaknya, terutama dalam hal penggunaan gadget dan media sosial. Komunikasi terbuka, dukungan emosional, serta pemberian contoh dalam pengelolaan emosi menjadi sangat penting. Orang tua juga perlu membatasi akses media sosial yang berlebihan dan mengarahkan anak pada kegiatan yang membangun keterampilan sosial secara nyata.

Daftar Pustaka

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86–106.
- Amrianto. (2021). Remaja Vs Pendidikan (Guepedia (red)). The First on Publisher in Indonesia.
- Anggarini, P. eka, Mangkot, M. V., & Kamayani, M. O. A. (2022). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kecerdasan Emosional Pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5, 381–394.
- Febriyanti, M. (2023). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA. *Jurnal Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(2), 88–95. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Faktor/article/view/7451>
- Fitriani. (2024). *Peran pendidikan karakter dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 15(1), 22–34.
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2023). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 7(1), 44–53. <https://ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JPP/article/view/3280>
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). *Peran Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja*. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203.
- Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. (2021). *Hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Manado*. *Psikopedia*, 2(3).
- Lestari, D., & Handayani, S. (2024). Hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi terhadap stres kerja pada pekerja muda di DKI Jakarta. *Health Science Journal of Indonesia*, 15(2), 101–110. <https://hsji.kemkes.go.id/index.php/hsji/article/view/6473>
- Lestari, P. (2023). *Kontribusi faktor eksternal dan internal terhadap kecerdasan emosional siswa di MI Al Huda*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/56618>
- Mardhiyah, Z., & Maghfirah, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) in university student social media users: How does it correlate with emotional intelligence? *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 40(1). <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jpa/article/view/6720>
- Monacis, L., de Palo, V., Sinatra, M., & Griffiths, M. D. (2023). The Dark Triad and Trait Emotional Intelligence as Predictors of Problematic Social Media Use: The Mediating Role of the Fear of Missing Out. *Current Psychology*, 42, 1721–1730.

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37250759/>
- Murniati, S., & Maulana, D. (2023). Pengaruh stres terhadap kecerdasan emosional santri di salah satu pesantren di Bekasi. *Jurnal Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1), 45–56. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Faktor/article/view/15028>
- Nurhayati, T., & Fauziah, I. (2024). Perkembangan kecerdasan emosional dan pengaruhnya terhadap hubungan interpersonal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 55–66. <https://pji.uma.ac.id/index.php/2024/09/20/perkembangan-kecerdasan-emosional-dan-pengaruhnya-terhadap-hubungan-interpersonal/>
- 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.
- Puspitasari, N. (2024). *Pengaruh kecerdasan emosional dan kepribadian Big Five terhadap kinerja pelayanan karyawan di EF English First Surabaya* (Tesis, Universitas Gadjah Mada). <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/137048>
- Riyanto, A. (2023). Kontribusi kecerdasan emosional terhadap kemandirian belajar siswa SMK. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 18(2), 77–86. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/3390>
- Sumara, D. S., Humaedi, S., & SANTOSO, M. B. (2017). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14393>
- Wahyuni, D. (2023). Pengaruh kecerdasan emosional, iklim organisasi, dan pengembangan karir terhadap produktivitas kerja pegawai. *Jurnal Strategi: Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 10(1), 39–50. <https://ejournal.univ-tridinanti.ac.id/index.php/strategi/article/view/106>