

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT*
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA
DI KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam
bidang ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh
Khansa Meradaputhi
NIM 1904742

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2024**

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT*
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA
DI KOTA BANDUNG**

Oleh
Khansa Meradaputhi
1904742

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Khansa Meradaputhi
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2024

Hakcipta dilindungi Undang-Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
Dengan dicetak ulang atau, fotokopi atau cara lainnya tanpa izin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**KHANSA MERADAPUTHI
1904742**

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT*
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA
DI KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing



**Dadang Sudrajat, M.Pd.
NIP 19680828 199802 1 002**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan**



**Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 19771014 200112 2 001**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecerdasan Emosional Remaja di Kota Bandung” sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Januari 2024



Khansa Meradaputhi

1904742

ABSTRAK

Khansa Meradaputhi, (2024). “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecerdasan Emosional Remaja di Kota Bandung”. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena *Fear of Missing Out* yang muncul karena dorongan untuk tetap aktif di media sosial yang salah satunya terjadi karena rendahnya kecerdasan emosional. FoMO merupakan suatu perasaan atau ketakutan yang timbul karena melewatkan suatu peristiwa yang sedang terjadi. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seorang individu untuk dapat mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey dan korelasional. Pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan teknik sampel jenuh sebanyak 306 siswa kelas 10 SMAN 23 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen FoMO yang diadaptasi dari instrumen ON-FoMO dan kecerdasan emosional yang diadaptasi dari Abdillah. Skala yang digunakan yaitu skala likert dengan data yang dihasilkan yaitu data ordinal sehingga uji korelasi menggunakan spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan gambaran umum FoMO dan kecerdasan emosional berada pada kategori sedang. Hasil pengujian hipotesis dengan analisis korelasi spearman's rho yaitu $r = 0.080$, Sig. = 0.006 yang artinya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan *fear of missing out*.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, Kecerdasan Emosional, Remaja

ABSTRACT

Khansa Meradaputhi, (2024). "The Relationship between Fear of Missing Out and Adolescents' Emotional Intelligence in Bandung City". Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia.

The research was motivated by the Fear of Missing Out phenomenon which emerged due to the urge to remain active on social media, one of which occurred due to low emotional intelligence. FoMO is a feeling or fear that arises from missing an event that is happening. Emotional intelligence is an individual's ability to recognize emotions, manage emotions, motivate oneself, recognize other people's emotions, and build relationships with other people. Research using a quantitative approach with survey and correlational methods. Sampling used non-probability sampling with a saturated sampling technique of 306 grade 10 students at SMAN 23 Bandung for the 2023/2024 academic year. Data collection techniques used the FoMO instrument adapted from the ON-FoMO instrument and emotional intelligence adapted from Abdillah. The scale used is a Likert scale with the resulting data being ordinal data so the correlation test uses Spearman's rho. The research results show that the general picture of FoMO and emotional intelligence is in the medium category. The results of hypothesis testing using Spearman's rho correlation analysis are $r = 0.080$, $\text{Sig.} = 0.006$ which means a negative relationship between emotional intelligence and fear of missing out.

Keywords: Fear of Missing Out, Emotional Intelligence, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis diberikan kemudahan agar dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecerdasan Emosional Remaja di Kota Bandung” sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana pada bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi banyak sekali bantuan yang diterima baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak seperti doa orang tua, bimbingan dari dosen, dan bantuan dari teman-teman sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik sesuai dengan kemampuan penulis. Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada skripsi. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang mengembangkan dari berbagai pihak.

Bandung, Januari 2024



Khansa Meradaputhi

1904742

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penulis menyelesaikan skripsi ini, tentu banyak pihak yang memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, yaitu kepada:

1. Dr. Amin Budi Amin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
2. Dadang Sudrajat, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Ibu Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memfasilitasi dan mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi.
4. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas.
5. Dr. Rudi Susilana, M.Si selaku Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas.
6. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah berkenan membantu penimbangan program.
7. Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd. selaku Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah berkenan membantu penimbangan program.
8. Dra. Hani Hasanah, Kons. selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Laboratorium UPI yang telah berkenan membantu penimbangan program.
9. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, arahan, dan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan.
10. Tenaga Kependidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling yang selalu membantu dalam kebutuhan administrasi dalam penyelesaian skripsi.

11. Kepala SMA Negeri 23 Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
12. Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 23 Bandung yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
13. Siswa kelas X SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 yang telah bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian yang telah dilakukan.
14. Kunkun Kusmanto dan Rina Hanurani selaku orang tua penulis yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis selama hidup dan dalam penyelesaian skripsi.
15. Reggi Prathama, Direlia Rayqa Prathama, dan Dinnar Ambarwulan yang senantiasa mendukung dan menghibur penulis selama proses skripsi.
16. Fadhilah Addina Kamal selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
17. Seluruh rekan bimbingan skripsi yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi, terutama kepada Moch Ibnu Ramdani, Fauzan Latif Rifa'i, dan Mega Suciyanti Dewi
18. Keluarga Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.

Penulis berdoa agar seluruh kebaikan dan dukungan yang diberikan oleh pihak-pihak tersebut kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini dapat dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	1
ABSTRAK	2
ABSTRACT	3
KATA PENGANTAR	4
UCAPAN TERIMA KASIH	5
DAFTAR ISI	i
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1. Manfaat Teoretis	9
1.4.2. Manfaat Praktis	9
1.5. Struktur Organisasi Skripsi	10
BAB II	11
2.1 <i>Fear of missing out</i>	11
2.1.1 Sejarah singkat dan definisi <i>Fear of missing out</i>	11
2.1.2 Aspek-aspek <i>Fear of missing out</i>	13
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi.....	14
2.1.4 Dampak dari <i>Fear of missing out</i>	16
2.1.5 Upaya mereduksi <i>Fear of Missing Out</i>	16
2.1.6 Instrumen <i>Fear of Missing Out</i>	20
2.2 Kecerdasan Emosional	22
2.2.1 Definisi Kecerdasan Emosional	22
2.2.2 Komponen Kecerdasan Emosional	24

2.2.3	Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	25
2.2.4	Ciri-ciri Kecerdasan Emosional	27
2.2.5	Faktor yang Memengaruhi	28
2.2.6	Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional	28
2.3	Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecerdasan Emosional	29
2.4	Program Bimbingan dan Konseling Pribadi untuk Mereduksi <i>Fear of missing out</i> dengan Meningkatkan Kecerdasan Emosional	30
2.4.1	Konsep Bimbingan dan Konseling.....	30
2.4.2	Standar Kompetensi Konselor.....	31
2.4.3	Definisi Bimbingan dan Konseling Pribadi	41
2.4.4	Tujuan Bimbingan dan Konseling Pribadi	42
2.4.5	Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling Pribadi	43
2.5	Penelitian Terdahulu.....	46
2.6	Posisi Teoretis Penelitian	48
BAB III	49
METODE PENELITIAN	49
3.1.	Desain Penelitian	49
3.2.	Partisipan Penelitian	50
3.3.	Populasi dan Sampel	50
3.4.	Instrumen Penelitian.....	51
3.4.1.	Definisi Oprasional Variabel	51
3.4.1.1.	Definisi Oprasional <i>Fear of Missing Out</i>	51
3.4.1.2.	Definisi Oprasional Kecerdasan Emosional	52
3.4.2.	Kisi-Kisi Instrumen.....	52
3.4.2.1.	<i>Fear of Missing Out</i>	53
3.4.2.2.	Kecerdasan Emosional.....	53
3.4.3.	Pengujian Instrumen.....	55
3.4.3.1.	Uji Keterbacaan	55
3.4.3.2.	Uji Validitas.....	56
3.4.3.3.	Uji Reliabilitas	61
3.5.	Prosedur Penelitian.....	63

3.6.	Teknik Analisis Data	64
3.6.1.	Verifikasi Data	64
3.6.2.	Penentuan Skor	65
3.6.3.	Kategorisasi Data	65
3.6.3.1.	Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	65
3.6.3.2.	Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	66
3.6.4.	Analisis Pengolahan Data	68
3.9.	Rencana Program Bimbingan dan Konseling Pribadi	69
BAB IV	70
PEMBAHASAN	70
4.1.	Temuan Penelitian	70
4.2.	Temuan Penelitian <i>Fear of Missing Out</i>	70
4.2.1.	Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa SMAN 23 Bandung .	70
4.2.2.	Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi.....	71
4.2.2.1	Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi <i>Need to Belong</i>	71
4.2.2.2.	Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi <i>Need for Popularity</i>	72
4.2.2.3.	Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi <i>Anxiety</i>	73
4.2.2.4.	Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi <i>Addiction</i>	73
4.2.3.	Distribusi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Kelas X SMAN 23 Bandung Berdasarkan Dimensi.....	74
4.2.4.	Distribusi frekuensi fenomena <i>Fear of Missing Out</i> Siswa kelas X SMAN 23 Bandung Berdasarkan Jenis Kelamin.....	75
4.2.5.	Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa SMAN 23 Bandung berdasarkan Usia.....	76
4.2.6.	Distribusi Frekuensi Media Sosial yang Digunakan oleh Siswa SMAN 23 Bandung.....	76
4.2.7.	Distribusi Frekuensi <i>Fear of Missing Out</i> Siswa Kelas X di SMAN 23 Bandung berdasarkan Kelas.....	78

4.2.8.	Distribusi Frekuensi Durasi Pengguna Media Sosial Siswa SMAN 23 Bandung	79
4.2.9.	Distribusi Frekuensi Biaya Kuota yang dikeluarkan untuk Mengakses Media Sosial Siswa SMAN 23 Bandung	80
4.3.	Temuan Kecerdasan Emosional	81
4.3.1.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 23 Bandung	81
4.3.2.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional berdasarkan Aspek	82
4.3.2.1.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Mengenali Emosi	82
4.3.2.2.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Mengelola Emosi	83
4.3.2.3.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Memotivasi Diri Sendiri	84
4.3.2.4.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Mengenali Emosi Orang Lain	84
4.3.2.5.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Membina Hubungan dengan Orang Lain	85
4.3.3.	Distribusi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Bandung Berdasarkan Aspek	86
4.3.4.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional berdasarkan Jenis Kelamin	87
4.3.5.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 23 Bandung Berdasarkan Usia	88
4.3.6.	Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X di SMAN 23 Bandung berdasarkan Kelas	88
4.4.	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 23 Bandung	89
4.4.1.	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kecerdasan Emosional	90
4.4.2.	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kecerdasan Emosional berdasarkan Jenis Kelamin	91
4.4.3.	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kecerdasan Emosional berdasarkan Usia	92
4.4.4.	Uji Korelasi <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 23 Bandung	93

4.5.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	94
4.5.1.	Gambaran Umum <i>Fear of Missing Out</i> Siswa SMAN 23 Bandung.....	94
4.5.2.	Gambaran Umum Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 23 Bandung.	99
4.5.3.	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kecerdasan Emosional	102
4.6.	Rumusan Program Bimbingan Pribadi untuk Mereduksi <i>Fear of Missing Out</i> dengan Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.....	104
BAB V	124
KESIMPULAN DAN SARAN	124
5.1.	Kesimpulan.....	124
5.2.	Rekomendasi	124
DAFTAR PUSTAKA	126
LAMPIRAN	132

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Pagar #FOMO di Twitter	3
Gambar 2 1. Analogi Kereta Kecerdasan Emosional.....	27
Gambar 2 2. Kompetensi Utuh Konselor.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1. Kompetensi Utuh Konselor.....	39
Tabel 3. 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
Tabel 3. 2. Kisi-kisi Instrumen Fear of Missing Out	53
Tabel 3. 3. Kisi-kisi Instrumen Kecerdasan Emosional.....	53
Tabel 3. 4. Hasil Uji Keterbacaan Instrumen ONFoMO	56
Tabel 3. 5 Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Kecerdasan Emosional	56
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen ONFoMO	57
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecerdasan Emosional.....	58
Tabel 3. 8 Hasil Uji Skala Peringkat Validitas Instrumen ONFoMO.....	60
Tabel 3. 9 Hasil Uji Skala Peringkat Validitas Instrumen Kecerdasan Emosional	60
Tabel 3. 10 Kriteria Alpha Cronbach.....	61
Tabel 3. 11 Kriteria Person Reliability dan Item Reliability	62
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen ONFoMO	62
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecerdasan Emosional.....	63
Tabel 3. 14 Skor Instrumen.....	65
Tabel 3. 15 Kategorisasi Fear of Missing Out	65
Tabel 3. 16 Interpretasi Kategorisasi Fear of Missing Out.....	65
Tabel 3. 17 Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	67
Tabel 3. 18 Interpretasi Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	67
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Fenomena Fear of Missing Out Siswa Kelas X SMAN 23 Bandung	70
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi Need to Belong	71
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi Need for Popularity	72
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi Anxiety	73
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Dimensi Addiction	74
Tabel 4. 6 Distribusi Fear of Missing Out Siswa Kelas X SMAN 23 Bandung Berdasarkan Dimensi	74
Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi fenomena Fear of Missing Out Siswa kelas X SMAN 23 Berdasarkan Jenis Kelamin.....	75
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out Siswa SMAN 23 Bandung berdasarkan Usia	76

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Fenomena Fear of Missing Out siswa kelas X di SMAN 23 Bandung berdasarkan jenis Media Sosial.....	77
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out Siswa Kelas X di SMAN 23 Bandung berdasarkan Kelas.....	78
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out Siswa Kelas X di SMAN 23 Bandung berdasarkan Durasi	79
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out Siswa Kelas X di SMAN 23 Bandung berdasarkan Biaya Kuota.....	80
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Bandung	81
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Mengenali Emosi	82
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Mengelola Emosi	83
Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Memotivasi Diri Sendiri	84
Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Mengenali Emosi Orang Lain.....	85
Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Berdasarkan Aspek Membina Hubungan dengan Orang Lain.....	85
Tabel 4. 19 Distribusi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMAN 23 Bandung Berdasarkan Aspek.....	86
Tabel 4. 20 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional berdasarkan Jenis Kelamin	87
Tabel 4. 21 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 23 Bandung Berdasarkan Usia	88
Tabel 4. 22 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X di SMAN 23 Bandung berdasarkan Kelas.....	88
Tabel 4. 23 Hubungan Fear of Missing Out dengan Kecerdasan Emosional	90
Tabel 4. 24 Hubungan Fear of Missing Out dengan Kecerdasan Emosional berdasarkan Jenis Kelamin.....	91
Tabel 4. 25 Hubungan Fear of Missing Out dengan Kecerdasan Emosional berdasarkan Usia	92
Tabel 4. 26 Besaran Kontribusi Fear of Missing Out terhadap Kecerdasan Emosional	93
Tabel 4. 27 Uji Anova.....	93
Tabel 4. 28 Uji Regresi Kecerdasan Emosional.....	94

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, M. A. H. (2021). *Gambaran Fear of missing out (FOMO) Pada Mahasiswa Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Adorjan, M., & Ricciardelli, R. (2018). *Cyber-risk and youth: Digital citizenship, privacy and surveillance*. Routledge.
- Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah, M. (2017). Pendekatan transpersonal sebagai tindakan preventif “domino effect” dari gejala fomo (*fear of missing out*) pada remaja milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 33-40.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128.
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan *Fear of missing out* pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- Ayub, M. (2022). DAMPAK SOSIAL MEDIA TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA: KAJIAN SISTEMATIK. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 7(1).
- Bager-Charleson, S., & McBeath, A. (2020). *Enjoying Research in Counselling and Psychotherapy*. Springer International Publishing.
- Bayu, D. (2022). Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022 [Online]. Diakses dari <https://dataindonesia.id/Digital/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>.
- Bakioğlu, F., Deniz, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Adaptation and validation of the Online-Fear of Missing Out Inventory into Turkish and the association with social media addiction, smartphone addiction, and life satisfaction. *BMC psychology*, 10(1), 1-10.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Chashmi, S. J. E., Aruguete, M., Sadri, M., Montag, C., & Shahrajabian, F. (2023). Psychometric properties of the fear of missing out (FOMO) Scale in iranian students: Reliability, validity, factor structure, and measurement invariance. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100066.

- Christina, R., dkk. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Creswell, J. W. (2019). *Educational research*. Pearson.
- Debora, B. (2019). Gambaran Kecerdasan Emosi pada Remaja di Pulau Jawa dan Bali. *Gambaran Kecerdasan Emosi pada Remaja di Pulau Jawa dan Bali*, 12(1), 81-100.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Dirgantara, R. A. (2022). *The Relationship Between Emotional Intelligence And Fear of missing out with the Intensity of Social Media Use in Late Teens* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). *Fear of missing out* (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 203-209.
- Fathadhika, S. (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), 208-215.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Graber, D. (2019). *Raising humans in a digital world: Helping kids build a healthy relationship with technology*. Amacom.
- Handayani, I. (2019). Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Pengembangan Positive Mental Attitude Generasi Z. *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 3(1), 51-63.
- Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 27-54
- Heriyanti, F. E. P. (2020). *Hubungan antara Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Fear of missing out* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).

- Jauhariyah, F. (2022). *Hubungan antara mindfulness dengan fear of missing out (FoMO) pada Siswa SMAN 1 Driyorejo* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan antara Sindrom Fomo (*Fear of missing out*) dengan Kepercayaan Diri Siswa pada Siswa Kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Godean Sleman Tahun Ajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 282-285.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *SUMBER BELAJAR PENUNJANG PLPG 2017 MATA PELAJARAN/PAKET KEAHLIAN BIMBINGAN DAN KONSELING*.
- Kiding, S., & Matulessy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 173-182.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1-10.
- Kusnadi, M. L., & Suhartanto, P. E. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of missing out* (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 3(2), 19-29.
- KUSUMANINGTYAS, H. A. (2022). *UPAYA MEMBATASI PERILAKU FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DI KOTA TEGAL* (Doctoral dissertation, Universitas Pancasakti Tegal).
- Kusumawardhani, K. M. (2021). *HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA (Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas X SMAN 1 Garut Tahun Ajaran 2020/2021)* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Lestari, A. D., dkk. (2022). GAMBARAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS VII SMP NEGERI 9 CIMAH SELAMA PEMBELAJARAN DARING. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5(4), 259-268.
- Levani, Y., dkk. (2020). Potensi adiksi penggunaan internet pada remaja Indonesia di Periode awal pandemi Covid 19. *Hang Tuah Medical Journal*, 17(2), 102-115.
- Ma, J. P., Wang, C. X., & Ye, Y. (2021). Development and validation of fear of missing out scale among Chinese college students. *Current Psychology*, 1-10.

- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of missing out: Practical decision-making in a world of overwhelming choice*. Sourcebooks, Inc..
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60-75.
- Meradaputhi, K., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2022). Analysis of *Fear of missing out* Phenomena in Adolescent Social Interaction in the Digital Era. *Journal of Education and Counseling (JECO)*.
- Mudrikah, C. (2019). *Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Muslim, A. (2013). Interaksi sosial dalam masyarakat multietnis. *Jurnal diskursus islam*, 1(3), 483-494.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). DAMPAK SINDROM FoMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54-69.
- NINGTYAS, R., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan *fear of missing out* (FoMO) pada siswa di smk negeri 1 driyorejo. *ejournal. unesa.ac.id*.
- Nurafni, N., Murnianti, D., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) dengan Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) di Kota Banda Aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 33-44.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 97-108.
- 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.
- PUTRI, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas

- Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 129-148.
- RAGIL, T. (2022). *Peranan Guru Bimbingan Konseling Dalam Layanan Bimbingan Belajar Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusif* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Rezkiki, F., dkk. (2021). Deskripsi kecerdasan emosional remaja selama *school from home* (SFH). *Human Care Journal*, 6(1), 192-199.
- Santika, M. G. (2015). *Hubungan antara FoMO (Fear of missing out) dengan kecanduan internet (Internet Addiction) pada remaja di SMAN 4 Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sari, A. P., dkk. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, 3(2), 110-117.
- Sarwono, S. W. (1994). Psikologi remaja.
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29.
- Siddik, S., dkk. (2020). Peran harga diri terhadap *fear of missing out* pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 10(2), 127-138.
- Siregar, A. S. (2020). *Implementasi Program Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa di Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).
- Siregar, N. I. (2021). *Pengaruh aktualisasi diri, Fear of missing out (Fomo), dan regulasi diri terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Sukmawati, E., & Rustam, R. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Madrasah Tsanawiyah. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 17(1), 80-89.
- Tohir, D. (2016). Program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. *Journal of Regional Public Administration (JRPA)*, 1(1), 80-93.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (fomo) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185.

- WANTIKNAS. (2021). Mengejar Transformasi Digital Daerah. Jakarta: Wantiknas.
- Wulandari, R. (2019). Uji Validitas Alat Ukur Kecerdasan Emosi (The Emotional Competence Inventory 2.0). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 2(8).
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 477-484.
- Yusra, A. M. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of missing out (FOMO) Pada Mahasiswa Tahun Terakhir Di Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Yusuf, S. (2019). Psikologi perkembangan anak dan remaja.
- Yusof, R., Ishak, N. M., Zahidi, A. M., Abidin, M. H. Z., & Bakar, A. Y. A. (2014). Identifying Emotional Intelligence Competencies among Malaysian Teacher Educators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 485-491.