

Original Research Article

Artikel Penelitian Orisinal

Fear of Missing Out (FOMO) in University Student Social Media Users: How Does It Correlate With Emotional Intelligence?

[*Fear of Missing Out (FOMO)* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Korelasi Dengan Kecerdasan Emosional?]

Anggia Maghfirah & Zahrina Mardhiyah
Fakultas Psikologi
Universitas Sebelas Maret

The high use of social media among university students tends to have a negative impact on the individual's psychological condition. One of them is the fear of missing out (FOMO), which is a feeling of fear of being left behind in information and events that encourages the formation of negative feelings and behavior. Protective factors are needed so that the level of fear of missing out (FOMO) does not increase, and one of them is emotional intelligence. However, there has been no correlational study between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) in Indonesia. Therefore, this study aims to identify the relationship between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) in university student social media users, with a quantitative correlational approach on study participants who are: (1) university students; (2) aged 18-24 years; and (3) using at least one social media. A total of 220 study participants were obtained by convenience sampling. Data collection was carried out using the Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO; 20 items; $\alpha = .792$) and *Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara* (Tarumanagara Emotional Intelligence Measurement Inventory; 28 items; $\alpha = .893$). The study data were analyzed using Pearson's Product Moment, and the results showed that there was a negative correlation between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO; $r_{xy} = -.480 > r_{table}$; $p = .000 < .05$), with the strength of the relationship in the Medium category. These results mean that the higher the emotional intelligence, the lower the level of fear of missing out (FOMO), and vice versa. In addition, the results of this study show that emotional intelligence influences fear of missing out (FOMO) by 23%, with the remaining 77% contribution influenced by other factors not discussed in this study.

Keywords: fear of missing out (FOMO), emotional intelligence, social media, university students

Tingginya penggunaan media sosial pada mahasiswa cenderung menimbulkan dampak negatif pada kondisi psikologis individu. Salah satu adalah *fear of missing out (FOMO)*, yaitu perasaan takut akan ketinggalan informasi dan peristiwa yang mendorong terbentuknya perasaan dan perilaku negatif. Dibutuhkan faktor protektif agar tingkat *fear of missing out (FOMO)* tidak semakin tinggi, dan salah satunya adalah kecerdasan emosional. Walaupun demikian, belum terdapat studi korelasional antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out (FOMO)* di Indonesia. Maka dari itu, studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial, dengan pendekatan kuantitatif korelasional pada partisipan studi yang merupakan: (1) mahasiswa; (2) berusia 18-24 tahun; dan (3) menggunakan minimal satu media sosial. Sebanyak 220 partisipan studi diperoleh dengan *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan *Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO)* (20 butir; $\alpha = 0,792$) dan *Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara* (28 butir; $\alpha = 0,893$). Data dianalisis dengan *Pearson's Product Moment*, dan hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kecerdasan emosional dan *fear of missing out (FOMO)*; $r_{xy} = -0,480 > r_{tabel}$; $p = 0,000 < 0,05$), dengan kekuatan hubungan pada kategori Sedang. Hasil tersebut berarti semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah tingkat *fear of missing out (FOMO)*, dan demikian pula sebaliknya. Selain itu, hasil studi ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi *fear of missing out (FOMO)* sebesar 23%, dengan sisa kontribusi 77% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam studi ini.

Kata kunci: *fear of missing out (FOMO)*, kecerdasan emosional, media sosial, mahasiswa

Received/Masuk:
31 July/Juli 2024

Accepted/Terima:
16 January/Januari 2025

Published/Terbit:
25 January/Januari 2025

Correspondence concerning this article should be addressed to: | Korespondensi sehubungan dengan artikel ini ditujukan pada:
Zahrina Mardhiyah
Fakultas Psikologi, Universitas Sebelah Maret, Jl. Ir. Sutami 36, Kentingan, Kec. Jebres, Surakarta 57126, Jawa Tengah, Indonesia.
E-Mail: zahrina.mardhiyah@staff.uns.ac.id

Internet usage, including social media usage, has increased significantly. According to Kemp (2023) in the report “Digital 2023: Indonesia”, 60.4% or 167 million people of the total population in Indonesia are active social media users with an average daily usage of three hours and 18 minutes. The highest social media users are in the 18-24-year age range, consisting of women at 15.4% and men at 16.6% of the total (Kemp, 2023). This data is in line with a survey by Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII; Indonesian Internet Service Provider Association, 2023) which shows that the main reason for using the Internet is to access social media, with the highest Internet penetration rate among university students reaching 98.88%. The main reasons for using social media are to stay connected with friends and family (60.6%) and to avoid being left behind or outdated (28.9%; Kemp, 2023). This means that social media is a source of information for individuals to stay connected with many people and obtain information about the latest developments, so that they can fulfill the need for information and self-satisfaction (Amelia & Akbar, 2023).

University students are generally between 18-25 years old, a time when they are experiencing the transition from late adolescence to early adulthood, marked by exploration and experimentation in various matters (Santrock, 2011). In the early adulthood stage, individuals are faced with social demands to fulfill an ideal image with new goals and tasks that involve direct interaction with others, namely in the realm of career or home or married life (Savitri, 2019a; 2019b). At this age, individuals tend to seek the meaning of life and establish relationships with others that are closer and of better emotional quality. Individuals try to form self-identity and live independently by freeing themselves from the influence and dominance of the role of parents (Azka et al, 2018). In the process of achieving this developmental task, individuals tend to use social media to establish relationships with others and explore themselves, so that the intensity and frequency of social media use tend to be higher.

Penggunaan Internet, termasuk dalam penggunaan media sosial, mengalami peningkatan signifikan. Menurut Kemp (2023) dalam laporan “Digital 2023: Indonesia”, sebesar 60,4% atau 167 juta jiwa dari total populasi di Indonesia adalah pengguna aktif media sosial dengan rerata penggunaan per hari selama tiga jam 18 menit. Pengguna media sosial tertinggi berada dalam rentang usia 18-24 tahun, yang terdiri dari perempuan sebesar 15,4% dan laki-laki sebesar 16,6% dari total (Kemp, 2023). Data tersebut sejalan dengan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII; Indonesian Internet Service Provider Association, 2023) yang menunjukkan bahwa alasan utama penggunaan Internet adalah untuk mengakses media sosial, dengan tingkat penetrasi Internet paling tinggi di kalangan mahasiswa mencapai 98,88%. Alasan utama penggunaan media sosial adalah untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga (60,6%) serta untuk menghindari ketertinggalan (28,9%; Kemp, 2023). Hal ini berarti bahwa media sosial menjadi sumber informasi bagi individu untuk tetap terhubung dengan banyak orang dan mendapat informasi tentang perkembangan terkini, sehingga mampu memenuhi kebutuhan informasi dan kepuasan diri (Amelia & Akbar, 2023).

Mahasiswa umumnya berusia antara 18-25 tahun, masa ketika mereka sedang mengalami peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal, ditandai dengan adanya eksplorasi dan eksperimen dalam berbagai hal (Santrock, 2011). Pada tahap dewasa awal, individu dihadapkan dengan adanya tuntutan sosial untuk memenuhi gambaran ideal dengan tujuan dan tugas baru yang melibatkan interaksi langsung dengan orang lain, yakni dalam ranah karir atau kehidupan berumah tangga (Savitri, 2019a; 2019b). Pada usia ini, individu cenderung mencari makna hidup serta menjalin relasi dengan orang lain secara lebih dekat dan berkualitas secara emosional. Individu berusaha membentuk identitas diri dan hidup secara mandiri dengan melepaskan diri dari pengaruh dan dominasi peran orang tua (Azka et al, 2018). Dalam proses mencapai tugas perkembangan ini, individu cenderung memanfaatkan media sosial untuk menjalin relasi dengan orang lain serta mengeksplorasi diri, sehingga intensitas dan frekuensi penggunaan media sosial cenderung lebih tinggi.

University students use social media extensively to build communication and social identity, seek friendship connections, as a place to show their existence, seek entertainment, and as a means of supporting academic activities (Andiarna et al., 2020; Drakel et al., 2018; Oberst et al., 2017). University students also tend to use social media to cope with poor relationships, such as low self-esteem, loss of social support in real life, and lack of self-confidence. Individuals who have difficulty in dealing with their development process will tend to use social media intensively as a coping mechanism, because for them, activities on social media help them to expand and strengthen their social networks (Azka et al., 2018). However, one of the consequences that arises is the fear of missing out (FOMO). Fear of missing out (FOMO) is the fear of being left behind or missing out on important events when the individual does not participate in them (Przybylski et al., 2013). This symptom is characterized by individuals who always want to stay connected with what other individuals are doing in cyberspace to ensure that no information is missed and to follow everything they do (Savitri, 2019a; 2019b). The characteristics of individuals who experience fear of missing out (FOMO) are finding it difficult to be away from their cellphones or smartphones, feeling anxious if they do not check social media, feeling enthusiastic about other people's posts or uploads, feeling more important communicating in cyberspace, having the desire to always participate in sharing their experiences through photos and videos, and feeling anxious or even depressed when only a few people see or like their posts or uploads (Abel et al., 2016).

University students are more susceptible to experiencing fear of missing out (FOMO), considering that they actively use social media (Tresnawati, 2016). University students who are transitioning from adolescence to early adulthood tend to be more easily influenced by friends and follow trends circulating on social networking platforms (Pratiwi et al., 2022). This is in accordance with a study by Nursodiq et al. (2020) which found that friends (53.39%) are the main reason individuals experience fear of missing out (FOMO). Individuals at this age stage are also highly susceptible to social media dependence because they tend to be less stable in managing life needs and interpersonal relationships, as well as developing affective and cognitive aspects (Azka et al., 2018). A number of previous studies have shown that the level of fear of missing out (FOMO) in university students is in the Medium and High categories (Suhertina et al., 2022; Nurissam & Wulandari, 2023;

Mahasiswa banyak menggunakan media sosial untuk membangun komunikasi dan identitas sosial, mencari koneksi pertemanan, sebagai wadah untuk menunjukkan eksistensi, mencari hiburan, serta sebagai sarana penunjang kegiatan akademik (Andiarna et al., 2020; Drakel et al., 2018; Oberst et al., 2017). Mahasiswa juga cenderung menggunakan media sosial untuk mengatasi hubungan yang kurang baik, seperti harga diri rendah, hilangnya dukungan sosial di kehidupan nyata, serta kurangnya rasa percaya diri. Individu yang kesulitan dalam menghadapi proses perkembangannya akan cenderung menggunakan media sosial secara intensif sebagai *coping*, karena baginya aktivitas di media sosial membantu mereka untuk memperluas dan memperkuat jejaring sosialnya (Azka et al., 2018). Walaupun demikian, salah satu konsekuensi yang muncul adalah ketakutan akan ketertinggalan (*fear of missing out [FOMO]*). *Fear of missing out (FOMO)* merupakan rasa takut akan tertinggal atau kehilangan peristiwa penting ketika individu tersebut tidak ikut serta di dalamnya (Przybylski et al., 2013). Gejala ini ditandai dengan individu yang selalu ingin terus terhubung dengan apa yang dilakukan individu lain di dunia maya guna memastikan tidak ada informasi yang terlewatkan serta mengikuti semua yang mereka lakukan (Savitri, 2019a; 2019b). Ciri individu yang mengalami *fear of missing out (FOMO)* adalah merasa sulit jauh dari *handphone* atau *smartphone*, merasa cemas jika tidak memeriksa media sosial, merasa antusias pada unggahan orang lain, merasa lebih penting berkomunikasi di dunia maya, memiliki keinginan untuk selalu ikut serta membagikan pengalamannya melalui foto dan video, serta merasa cemas atau bahkan depresi ketika hanya sedikit orang yang melihat atau menyukai unggahannya (Abel et al., 2016).

Mahasiswa lebih rentan mengalami *fear of missing out (FOMO)*, mengingat mereka aktif menggunakan media sosial (Tresnawati, 2016). Mahasiswa yang sedang menjalani peralihan dari masa remaja ke dewasa awal cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh teman dan mengikuti tren yang beredar di *platform* jejaring sosial (Pratiwi et al., 2022). Hal tersebut sesuai dengan studi oleh Nursodiq et al. (2020) yang menemukan bahwa teman (53,39%) merupakan orang yang paling menyebabkan individu mengalami *fear of missing out (FOMO)*. Individu pada tahapan usia ini juga memiliki kerentanan tinggi terhadap ketergantungan media sosial karena cenderung masih kurang stabil dalam mengelola kebutuhan hidup dan hubungan interpersonal, serta mengembangkan aspek afektif dan kognitif (Azka et al., 2018). Sejumlah studi terdahulu menunjukkan bahwa tingkat *fear of missing out (FOMO)* mahasiswa berada pada kategori Sedang dan Tinggi (Suhertina et al., 2022; Nurissam & Wulandari,

Putri & Saraswati, 2023). Fear of missing out (FOMO) has a negative impact on an individual's life, such as emotional tension, anxiety, interpersonal problems, difficulty sleeping, lack of emotional regulation, low self-acceptance, increased stress levels, and even depression (Alutaybi et al., 2020; Milyavskaya et al., 2018; Savitri, 2019a; 2019b). Fear of missing out (FOMO) has an impact on cognitive and emotional aspects that affect mental health and social relationships (Hayran & Anik, 2021). Individuals who experience fear of missing out (FOMO) tend to have difficulty controlling their use of social media, so they feel anxiety, stress, and fear when they are not connected to social media which can affect their mental health. Individuals also tend to be more active in communicating through social media than their surroundings (directly), which causes significant changes in patterns of interacting directly in the real world (Ambarita, 2017; Milyavskaya et al., 2018). In addition, posts on social networks can also trigger negative emotions that have the potential to reduce motivation and productivity, and disrupt activities (Rozgonjuk et al., 2020). Individuals also often have difficulty sleeping, have problems interacting, feel lonely, jealous, and inferior, and make social comparisons (Abdullah, 2023; Barry & Wong, 2020; Buglass et al., 2017; Scheinfeld & Voorhees, 2022).

The self-determination theory (Deci & Ryan, 1985, as cited in Przybylski et al., 2013) is a theory of individual motivation that provides a perspective for empirically understanding fear of missing out (FOMO). According to this theory, the balance of effective self-regulation and psychological health is based on the fulfillment of three basic psychological needs, namely: (1) need for competence; (2) need for autonomy/self; and (3) need for relatedness. Need for competence is the need to interact effectively with the environment, demonstrate one's capacity, and face problems optimally. Individuals feel competent and successful when they can follow the latest trends and obtain important information through social media (Sachiyati et al., 2023). Need for autonomy/self is the need to make their own decisions, feel free without being bound or controlled by others, and have an awareness of their existence and functioning. Individuals have control and freedom to explore and search for information independently on social media according to their personal interests to fulfill their need for information (Sachiyati et al., 2023). This makes individuals always obtain updates with the latest information that indirectly becomes motivation to act. Need for relatedness is a need related to closeness or connection with other

2023; Putri & Saraswati, 2023). *Fear of missing out (FOMO)* membawa dampak negatif bagi kehidupan individu, seperti ketegangan emosional, kecemasan, masalah interpersonal, kesulitan tidur, kurangnya regulasi emosi, rendahnya penerimaan diri, peningkatan level stres, dan bahkan depresi (Alutaybi et al., 2020; Milyavskaya et al., 2018; Savitri, 2019a; 2019b). *Fear of missing out (FOMO)* memberikan dampak pada aspek kognitif dan emosional yang memengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial (Hayran & Anik, 2021). Individu yang mengalami *fear of missing out (FOMO)* cenderung kesulitan mengontrol penggunaan media sosialnya, sehingga merasakan kecemasan, stres, hingga ketakutan ketika tidak terhubung dengan media sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mentalnya. Individu juga cenderung lebih aktif berkomunikasi melalui media sosial daripada lingkungan sekitarnya (secara langsung), yang menyebabkan perubahan signifikan dalam pola berinteraksi secara langsung di dunia nyata (Ambarita, 2017; Milyavskaya et al., 2018). Selain itu, *postingan* yang ada di jejaring sosial juga dapat memicu munculnya emosi negatif yang berpotensi menurunkan motivasi dan produktivitas, serta mengganggu aktivitas (Rozgonjuk et al., 2020). Individu juga kerap mengalami kesulitan tidur, memiliki masalah interaksi, merasa kesepian, iri, dan rendah diri, serta melakukan perbandingan sosial (Abdullah, 2023; Barry & Wong, 2020; Buglass et al., 2017; Scheinfeld & Voorhees, 2022).

Teori determinasi diri (Deci & Ryan, 1985, sitat dalam Przybylski et al., 2013) merupakan teori mengenai motivasi individu yang menyediakan perspektif untuk memahami secara empiris terkait *fear of missing out (FOMO)*. Menurut teori tersebut, keseimbangan pengaturan diri yang efektif dan kesehatan psikologis didasarkan pada pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu: (1) *need for competence*; (2) *need for autonomy/self*; serta (3) *need for relatedness*. *Need for competence* merupakan kebutuhan untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan, menunjukkan kapasitas diri, serta menghadapi masalah secara maksimal. Individu merasa kompeten dan berhasil saat mereka dapat mengikuti tren terbaru dan mendapatkan informasi penting melalui media sosial (Sachiyati et al., 2023). *Need for autonomy/self* merupakan kebutuhan untuk mengambil keputusan sendiri, merasa bebas tanpa terikat atau mendapat kendali dari orang lain, serta memiliki kesadaran akan keberadaan dan keberfungsian diri. Individu memiliki kendali dan kebebasan dalam mengeksplorasi dan mencari informasi secara mandiri di media sosial sesuai dengan minat pribadinya untuk memenuhi kebutuhan akan informasi (Sachiyati et al., 2023). Hal ini menjadikan individu selalu mendapatkan *update* dengan informasi terbaru yang secara tidak langsung men-

people due to the interaction and attention received, so that curiosity arises and always wants to participate in activities carried out by other individuals in cyberspace (Przybylski et al., 2013).

The self-determination theory explains that the fulfillment of the three basic psychological needs is an important factor in the balance of effective self-regulation and psychological well-being. The phenomenon of fear of missing out (FOMO) occurs because the three basic needs are not met, resulting in individuals being unable to regulate themselves effectively, so they often experience anxiety and always need to interact through social networks (Przybylski et al., 2013; Oberst et al., 2017). Individuals who feel dissatisfied with their basic needs tend to see social media as a means to establish relationships with others, to help them deepen social ties and develop social skills (Przybylski et al., 2013).

Sette et al. (2020) developed the concept of fear of missing out (FOMO) more comprehensively with four dimensions, namely: (1) need to belong; (2) need for popularity; (3) anxiety; and (4) addiction. The first dimension (need to belong) is related to the individual's social needs (for example: the need to relate) which can be fulfilled by using social media (Beyens et al., 2016; Przybylski et al., 2013). The fear of missing out (FOMO) experienced causes individuals to continue to feel the need to be connected and directly involved in interactions through social media and maintain their relationships with others without exception (Sianipar & Kaloeti, 2019). The second dimension (need for popularity) is related to the need to be accepted and the problem of low self-esteem associated with fear of missing out (FOMO; Buglass et al., 2017). In social media, indicators such as the number of likes, comments, and followers received are often assumed to be a measure of an individual's popularity and level of acceptance by their social network (Nesi et al., 2018). Individuals with high levels of fear of missing out (FOMO) will be afraid of being excluded or ignored online or receiving negative comments and few likes which can result in decreased self-esteem and perceived emotional well-being (Beyens et al., 2016). Individuals' fear of receiving negative reactions can also trigger compulsive use of social media to meet the need to connect with others and maintain a positive online social status (Marengo et al., 2020). The third dimension (anxiety) includes negative emotional states (anxiety, worry, fear, and stress) experienced when individuals do not have access to social

jadi motivasi untuk melakukan sesuatu. *Need for relatedness* merupakan kebutuhan terkait kedekatan atau keterhubungan dengan orang lain akibat terjadinya interaksi dan perhatian yang diterima, sehingga muncul rasa penasaran dan selalu ingin ikut dalam aktivitas yang dilakukan oleh individu lain di dunia maya (Przybylski et al., 2013).

Teori determinasi diri tersebut menjelaskan bahwa pemenuhan ketiga kebutuhan psikologis dasar menjadi faktor penting dalam keseimbangan pengaturan diri yang efektif serta kesejahteraan psikologis. Fenomena *fear of missing out (FOMO)* terjadi karena tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar yang mengakibatkan individu tidak mampu mengatur dirinya secara efektif, sehingga sering mengalami kecemasan dan selalu perlu berinteraksi melalui jejaring sosial (Przybylski et al., 2013; Oberst et al., 2017). Individu yang merasa kurang puas dengan kebutuhan dasarnya cenderung melihat media sosial sebagai sarana untuk menjalin hubungan dengan orang lain, guna membantu mereka memperdalam ikatan sosial serta mengembangkan keterampilan sosial (Przybylski et al., 2013).

Sette et al. (2020) mengembangkan konsep *fear of missing out (FOMO)* secara lebih komprehensif dengan empat dimensi, yaitu: (1) *need to belong*; (2) *need for popularity*; (3) *anxiety*; dan (4) *addiction*. Dimensi pertama (*need to belong*) terkait kebutuhan sosial individu (misalnya: kebutuhan berelasi) yang dapat dipenuhi dengan menggunakan media sosial (Beyens et al., 2016; Przybylski et al., 2013). *Fear of missing out (FOMO)* yang dialami menyebabkan individu terus merasa perlu terhubung dan terlibat secara langsung dalam interaksi melalui media sosial serta menjaga hubungannya dengan orang lain tanpa terkecuali (Sianipar & Kaloeti, 2019). Dimensi kedua (*need for popularity*) terkait kebutuhan untuk diterima dan masalah rendahnya harga diri yang terkait dengan *fear of missing out (FOMO)* (Buglass et al., 2017). Dalam media sosial, indikator seperti jumlah *like*, komentar, dan pengikut yang diterima kerap diasumsikan sebagai ukuran popularitas individu dan tingkat penerimaan oleh jejaring sosialnya (Nesi et al., 2018). Individu dengan tingkat *fear of missing out (FOMO)* tinggi akan takut jika dikucilkan atau diabaikan secara daring atau menerima komentar negatif dan sedikit *like* yang bisa mengakibatkan penurunan harga diri dan kesejahteraan emosional yang dirasakan (Beyens et al., 2016). Ketakutan individu dalam menerima reaksi negatif juga dapat memicu penggunaan media sosial secara kompulsif untuk memenuhi kebutuhan terhubung dengan orang lain dan mempertahankan status sosial daring yang positif (Marengo et al., 2020). Dimensi ketiga (*anxiety*) mencakup keadaan emosional negatif (kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, dan stres) yang di-

media (Beyens et al., 2016; Elhai et al., 2016). Fear of missing out (FOMO) is also associated with higher sensitivity to stress related to fears of experiencing abandonment and negative reactions by their social networks (Fabris et al., 2020). The fourth dimension (addiction) shows functional disorders caused by excessive access to social media which has an impact on sleep, eating, school or work problems, and social interactions (Rosen et al., 2013). Social media users who experience fear of missing out (FOMO) often spend a lot of time and energy accessing social media caused by high curiosity and lack of self-control, causing them to be less productive in real life (Lestary & Winingsih, 2020).

On social media, other people's posts are one of the driving factors of fear of missing out (FOMO) which causes negative feelings and behaviors, such as envy, social comparison, sarcasm, hate speech, body shaming, blindly following trends, provocation, and belittling others (Nagari et al., 2023; Prasetya et al., 2022). Individuals who experience fear of missing out (FOMO) are also often easily influenced by emotional conditions that cause overreactive and oversharing behavior because they get less attention from the environment (directly), so they want to be noticed through social media. These individuals feel that the space for expression in the real world is limited, so individuals often vent and express their emotions on social media which makes them unable to control themselves and think rationally, resulting in actions that violate ethics and norms (Prasetya et al., 2022). Social media, which should be a source of information and communication, has instead become a place to spread negativity that leads to long-term problems. To overcome and unravel the complexity of the negative impacts of social media use, especially fear of missing out (FOMO), individuals must have the ability as a protective factor, one of which is emotional intelligence. The role of emotional intelligence has a very crucial influence in various life settings. Emotional intelligence is a very relevant and significant variable to be studied in the context of its correlation with fear of missing out (FOMO; Kartol & Gundogan, 2020). This is because emotional intelligence plays an important role in managing individual emotions that are closely related to fear of missing out (FOMO), and includes emotional discomfort due to feelings of fear of being left behind or not involved in an activity.

alami ketika individu tidak memiliki akses ke media sosial (Beyens et al., 2016; Elhai et al., 2016). *Fear of missing out (FOMO)* juga dikaitkan dengan sensitivitas yang lebih tinggi terhadap stres terkait dengan ketakutan atas pengalaman pengabaian dan reaksi negatif oleh jejaring sosialnya (Fabris et al., 2020). Dimensi keempat (*addiction*) menunjukkan gangguan fungsional yang disebabkan karena berlebihan dalam mengakses media sosial yang berdampak pada masalah tidur, makan, sekolah atau pekerjaan, serta interaksi sosial (Rosen et al., 2013). Pengguna media sosial yang mengalami *fear of missing out (FOMO)* kerap menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi dan kurangnya kontrol diri, menyebabkan mereka menjadi kurang produktif di kehidupan nyata (Lestary & Winingsih, 2020).

Di media sosial, *postingan* orang lain menjadi salah satu faktor pendorong *fear of missing out (FOMO)* yang menimbulkan perasaan dan perilaku negatif, seperti iri, perbandingan sosial, *nyinyir*, ujaran kebencian, *body shaming*, ikut-ikutan tren, provokasi, dan merendahkan orang lain (Nagari et al., 2023; Prasetya et al., 2022). Individu yang mengalami *fear of missing out (FOMO)* juga sering mudah terpengaruh oleh kondisi emosi yang menimbulkan perilaku *overreactive* dan *oversharing* karena kurang mendapat perhatian dari lingkungan (secara langsung), sehingga ingin diperhatikan melalui media sosial. Individu tersebut merasa ruang ekspresi di dunia nyata terbatas, sehingga individu kerap melampiaskan dan meluapkan emosi di media sosial yang membuat dirinya tidak mampu mengendalikan diri dan berpikir rasional sehingga menimbulkan tindakan melanggar etika dan norma (Prasetya et al., 2022). Media sosial yang seharusnya menjadi sumber informasi dan komunikasi, justru menjadi tempat untuk menyebarkan hal negatif yang berujung pada masalah berkepanjangan. Untuk mengatasi dan mengurai kompleksitas dampak negatif dari penggunaan media sosial, khususnya *fear of missing out (FOMO)*, individu harus memiliki kemampuan sebagai faktor protektif, salah satunya adalah kecerdasan emosional. Peranan kecerdasan emosional memberi pengaruh yang sangat krusial dalam berbagai *setting* kehidupan. Kecerdasan emosional menjadi variabel yang sangat relevan dan signifikan untuk diteliti dalam konteks korelasinya dengan *fear of missing out (FOMO)*; Kartol & Gundogan, 2020). Hal ini mengingat bahwa kecerdasan emosional memegang peran penting dalam pengelolaan emosi individu yang berkaitan erat dengan *fear of missing out (FOMO)*, dan mencakup ketidaknyamanan emosional karena perasaan takut tertinggal atau tidak terlibat dalam suatu aktivitas.

Emotional intelligence includes an individual's ability to recognize their own and others' feelings, manage emotions, motivate themselves, and utilize emotional information appropriately in acting (Chen et al., 2016). This is the basis for demonstrating an individual's ability to think logically, motivate themselves, withstand pressure, control emotions and impulses, solve problems, empathize, build communication, and establish intrapersonal and interpersonal relationships, thus influencing the actions taken (Yunalia & Etika, 2020; Machová et al., 2020; Qutishat, 2020). Emotional intelligence consists of four dimensions, namely: (1) emotion perception, the ability to recognize and understand one's own and others' emotions; (2) emotional self-regulation, the ability to manage and control emotions so as to remain focused in thinking to carry out tasks even in stressful situations; (3) others emotional regulation, the ability to recognize and respond to other people's emotions positively; and (4) emotion utilization, the ability to utilize emotions to organize appropriate problem-solving strategies while simultaneously motivating oneself to achieve goals and improve performance (Mayer et al., 2004; Schutte et al., 2009).

The dimensions of emotional intelligence are related to the level of fear of missing out (FOMO) of individuals. Emotional intelligence is a predictor of physical and mental health, as well as a protective factor against addiction or violent behavior (Petrides et al., 2016; Durao et al., 2023). Emotional intelligence refers to an individual's ability to form communication and interpersonal relationships. On social media, individuals need to interact and adapt with many people. Therefore, proper emotional regulation is needed in communicating so that they have good psychological and emotional adaptation, and reduce negative emotional states while contributing to positive emotional states when facing negative situations such as fear of missing out (FOMO; Shah et al., 2018; Kartol & Gundogan, 2020). Individuals tend to assess the fear of missing out differently based on emotional capacity, even when facing other fearful situations. Individuals with high emotional intelligence will have a better capacity to analyze and regulate emotions by identifying the causes of these feelings so that they tend to be less affected by the fear of missing out (FOMO). Emotional intelligence is needed so that individuals are better able to evaluate emotional information, control their own and others' emotions, and understand the conditions they experience. Individuals can also overcome

Kecerdasan emosional mencakup kemampuan individu dalam mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, mengelola emosi, memotivasi diri, serta menggunakan informasi emosional dengan tepat dalam bertindak (Chen et al., 2016). Hal ini menjadi dasar untuk menunjukkan kemampuan individu dalam berpikir logis, memotivasi diri, bertahan menghadapi tekanan, mengendalikan emosi dan dorongan hati, menyelesaikan permasalahan, berempati, membangun komunikasi, serta menjalin hubungan intrapersonal dan interpersonal, sehingga memengaruhi tindakan yang dilakukan (Yunalia & Etika, 2020; Machová et al., 2020; Qutishat, 2020). Kecerdasan emosional terdiri dari empat dimensi, yaitu: (1) persepsi emosi (*emotion perception*), kemampuan mengenali dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain; (2) pengaturan emosi diri (*emotional self-regulation*), kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi sehingga tetap fokus dalam berpikir untuk melaksanakan tugas bahkan saat situasi tertekan; (3) pengaturan emosi orang lain (*others emotional regulation*), kemampuan mengenali dan menanggapi emosi orang lain secara positif; serta (4) pemanfaatan emosi (*emotion utilization*), kemampuan untuk memanfaatkan emosi untuk mengatur strategi penyelesaian masalah secara tepat sekaligus memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan serta meningkatkan kinerja (Mayer et al., 2004; Schutte et al., 2009).

Dimensi kecerdasan emosional memiliki keterkaitan dengan tingkat *fear of missing out (FOMO)* individu. Kecerdasan emosional menjadi prediktor terhadap kesehatan fisik dan mental, serta menjadi faktor protektif terhadap kecanduan atau perilaku kekerasan (Petrides et al., 2016; Durao et al., 2023). Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk membentuk komunikasi dan hubungan interpersonal. Di media sosial, individu memerlukan interaksi sekaligus adaptasi dengan banyak orang. Maka dari itu, diperlukan pengaturan emosi yang tepat dalam berkomunikasi sehingga memiliki adaptasi psikologis dan emosional yang baik, serta mengurangi keadaan emosi negatif sekaligus berkontribusi terhadap keadaan emosi positif saat menghadapi situasi negatif seperti *fear of missing out (FOMO)* (Shah et al., 2018; Kartol & Gundogan, 2020). Individu cenderung akan menilai ketakutan akan keteringgalan secara berbeda berdasarkan kapasitas emosional, bahkan ketika menghadapi situasi ketakutan lainnya. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi akan memiliki kapasitas lebih baik dalam menganalisis dan mengatur emosi dengan mengidentifikasi penyebab perasaan tersebut sehingga cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh ketakutan akan keteringgalan (*fear of missing out [FOMO]*). Kecerdasan emosional diperlukan agar individu lebih mampu mengevaluasi in-

problems or difficulties, socially adapt and interact well, reduce stress, and take appropriate actions according to current conditions (Illahi et al., 2018; Furqani, 2020).

Through a literature review by the authors, no correlational studies have been found in Indonesia that investigate the relationship between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) in university students. As far as the authors have found, most previous studies discuss other variables associated with emotional intelligence or fear of missing out (FOMO). On the other hand, there is also a gap in the results of previous studies related to emotional intelligence and fear of missing out (FOMO). The results of a study by Kartol and Gundogan (2020) on university students in Turkey showed a significant negative relationship between fear of missing out (FOMO) and emotional intelligence. Meanwhile, the results of a study by Qutishat (2020) on university students in Oman showed a significant positive relationship between fear of missing out (FOMO) and emotional intelligence and academic adjustment. Given the phenomenon of turmoil and the increase in the use of social media in Indonesia has also occurred rapidly, as well as the results of previous studies showing that the level of fear of missing out (FOMO) in university students is in the Medium and High categories, this study is interesting and important to identify whether or not there is a relationship between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) in university students who use social media. Furthermore, based on the description of the two study variables, the authors formulated the study hypothesis as follows:

Hypothesis: There is a relationship between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) in university student social media users.

The results of this study are expected to describe protective factors that have not been revealed in previous studies, so that they can further unravel the complexity of the problem so that the level of fear of missing out (FOMO) does not increase. This is also important in contributing to the literature so that it can be a reference for many parties to develop various constructive psychological interventions based on protective factors, in order to overcome and prevent the negative impacts of excessive use of social media. This study can not only enrich theoretical understanding, but also has useful practical implications in the fields of psychology and mental well-being.

formasi emosional, mengendalikan emosi diri dan orang lain, serta memahami kondisi yang dialami. Individu juga dapat mengatasi masalah atau kesulitan, beradaptasi dan berinteraksi sosial dengan baik, mengurangi stres, serta mengambil tindakan yang tepat sesuai dengan kondisi (Illahi et al., 2018; Furqani, 2020).

Melalui tinjauan literatur oleh para penulis, belum ditemukan studi korelasional di Indonesia yang menyelidiki hubungan kecerdasan emosional dan *fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa. Sejauh yang para penulis temukan, sebagian besar studi terdahulu membahas tentang variabel lain yang dikaitkan dengan kecerdasan emosional atau *fear of missing out (FOMO)*. Di sisi lain, terdapat juga kesenjangan hasil pada studi terdahulu terkait kecerdasan emosional dan *fear of missing out (FOMO)*. Hasil studi oleh Kartol dan Gundogan (2020) pada mahasiswa di Turki menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *fear of missing out (FOMO)* dan kecerdasan emosional. Sementara itu, hasil studi oleh Qutishat (2020) pada mahasiswa di Oman menunjukkan hasil adanya hubungan positif signifikan antara *fear of missing out (FOMO)* dengan kecerdasan emosional dan penyesuaian akademik. Mengingat fenomena pergolakan dan peningkatan penggunaan media sosial di Indonesia juga terjadi secara pesat, serta hasil studi terdahulu yang menunjukkan bahwa tingkat *fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa berada pada kategori Sedang dan Tinggi, maka studi ini menjadi menarik dan penting untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial. Selanjutnya, berdasarkan penjabaran terkait kedua variabel studi ini, para penulis merumuskan hipotesis studi sebagai berikut:

Hipotesis: Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial.

Hasil studi ini diharapkan dapat menggambarkan faktor protektif yang selama ini belum terungkap pada studi terdahulu, sehingga dapat semakin mengurai kompleksitas permasalahan agar tingkat *fear of missing out (FOMO)* tidak semakin tinggi. Hal ini juga penting dalam kontribusi terhadap literatur sehingga dapat menjadi rujukan bagi banyak pihak untuk mengembangkan berbagai intervensi psikologis yang konstruktif berdasarkan faktor protektif, guna mengatasi dan mencegah dampak buruk dari penggunaan berlebihan dari media sosial. Studi ini tidak hanya dapat memperkaya pemahaman teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang bermanfaat dalam bidang psikologi dan kesejahteraan mental.

Method

Study Design and Participants

This study utilizes a quantitative correlational research method consisting of one independent variable (X) and one dependent variable (Y). The two variables analyzed in this study are emotional intelligence (X) as the independent variable and fear of missing out (FOMO; Y) as the dependent variable. The correlation between these two variables has a direction and level of strength of the relationship. The participants in this study consisted of: (1) university students; (2) aged 18-24 years; and (3) using at least one social media. Sampling was carried out using the convenience sampling technique, when the authors selected individuals based on the availability of access and showed certain characteristics according to the objectives of the study (Kumar, 2011). Study participants were selected incidentally, namely anyone who matched the predetermined criteria and was willing to participate (Sugiyono, 2013; Sahir, 2022). Study data collection was carried out by distributing study instruments in the form of questionnaires containing scales online using Google Forms which were distributed via social media WhatsApp, Twitter (X), Instagram, LINE, and Telegram. The number of study samples was calculated using the G*Power application version 3.1.9.4 using an error rate of .05 (5%), an effect size of .3 (medium effect), and a statistical power of .95 (95%). Based on these calculations, it was found that the minimum number of study participants required was 138 individuals.

Study Instruments

The Likert scale utilized consists of four answer options, namely: “SA (*Strongly Agree*)”; “A (*Agree*)”; “D (*Disagree*)”; and “SD (*Strongly Disagree*)”. Data in this study were collected using two inventories, namely the Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO) and *Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara* (Tarumanagara Emotional Intelligence Measurement Inventory).

Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO)

To measure fear of missing out (FOMO), this study utilized the Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO) developed by Sette et al. (2020). This inventory emphasizes the online context on social media, so it is more reliable in providing relevant assessments related to fear of missing out (FOMO) in a particular context, which in the context of this study is the behavior of fear of missing out (FOMO) online through social media.

Metode

Desain dan Partisipan Studi

Studi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional yang terdiri dari satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Dua variabel yang dianalisis pada studi ini adalah kecerdasan emosional (X) sebagai variabel bebas dan *fear of missing out* (FOMO; Y) sebagai variabel terikat. Korelasi antara dua variabel ini memiliki arah dan tingkatan kekuatan hubungan. Partisipan studi ini terdiri dari: (1) mahasiswa; (2) berusia 18-24 tahun; serta (3) menggunakan minimal satu media sosial. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, ketika para penulis memilih individu berdasarkan ketersediaan akses serta menunjukkan karakteristik tertentu sesuai tujuan studi (Kumar, 2011). Partisipan studi dipilih secara insidental, yaitu mencakup siapa saja yang cocok dengan kriteria yang telah ditentukan dan bersedia untuk berpartisipasi (Sugiyono, 2013; Sahir, 2022). Pengambilan data studi dilakukan dengan menyebarkan instrumen studi berupa kuesioner berisi skala secara daring menggunakan *Google Forms* yang disebarkan melalui media sosial *WhatsApp*, *Twitter (X)*, *Instagram*, *LINE*, dan *Telegram*. Jumlah sampel studi dihitung menggunakan aplikasi *G*Power* versi 3.1.9.4 dengan menggunakan tingkat kesalahan sebesar 0,05 (5%), *effect size* sebesar 0,3 (*medium effect*), serta *statistical power* sebesar 0,95 (95%). Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan bahwa jumlah minimal partisipan studi yang dibutuhkan adalah 138 individu.

Instrumen Studi

Skala *Likert* yang digunakan terdiri dari empat opsi jawaban, yaitu: “SS (*Sangat Setuju*)”; “S (*Setuju*)”; “TS (*Tidak Setuju*)”; dan “STS (*Sangat Tidak Setuju*)”. Data pada studi ini dikumpulkan menggunakan dua alat ukur, yaitu *Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO)* dan *Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara*.

Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO)

Untuk mengukur *fear of missing out (FOMO)*, studi ini menggunakan *Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO)* yang dikembangkan oleh Sette et al. (2020). Alat ukur ini menekankan pada konteks daring di media sosial, sehingga lebih dapat diandalkan dalam memberikan penilaian yang relevan terkait *fear of missing out (FOMO)* dalam konteks tertentu, yang dalam konteks studi ini merupakan perilaku *fear of missing out (FOMO)* secara

The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO) has been adapted and translated into Bahasa Indonesia by Kurniawan and Utami (2022), so this study utilizes the scale resulting from the adaptation and translation process. The previous study by Kurniawan and Utami (2022) conducted a validity test utilizing Exploratory Factor Analysis (EFA), with the test results finding that the scale items were divided into four groups with a variance of 57%.

The grouping of these four dimensions has similarities with the original study by Sette et al. (2020), which means that the adapted and translated scales show consistency in dimensions with the original version of the scale. In addition, this scale also has a significant correlation between dimensions and with other fear of missing out (FOMO) scales that have also been translated into Bahasa Indonesia. The overall reliability of this scale is .85 with a Cronbach's alpha value for each dimension of: .75 for need to belong, .69 for need of popularity, .89 for anxiety, and .76 for addiction (Kurniawan and Utami, 2022). In this study, the results of item analysis utilizing Pearson's Product Moment showed a range of results of .550 - .847 ($r_{count} > .3$), meaning that all items can be used.

The overall reliability of the scale in this study was .792, with Cronbach's alpha values for each dimension being: .787 for need to belong, .742 for need for popularity, .857 for anxiety, and .636 for addiction. These results indicate that there is no significant difference with the reliability results of the adapted and translated scale by Kurniawan and Utami (2022). The test results show that this scale is reliable. This scale consists of 20 statement items, with a more detailed blueprint available in Table 1.

Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara

Emotional intelligence was measured utilizing *Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara* (Tarumanagara Emotional Intelligence Measurement Inventory) developed by Oktaviani and Suyasa (2021) by modifying and referring to the Assessing Emotions Scale by Schutte et al. (2009). In a previous study by Oktaviani and Suyasa (2021), this scale had undergone content validity testing by experts by assessing the relevance of each item on a scale of 0 to 3. The data were analyzed utilizing Principal Component Analysis (PCA) to see the consistency of the experts by calculating the average. The scale has an average result above 1.5, which indicates good item quality and can be used in the study.

daring melalui media sosial. *Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO)* telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022), sehingga studi ini menggunakan skala hasil adaptasi dan terjemahan tersebut. Studi terdahulu oleh Kurniawan dan Utami (2022) tersebut telah melakukan uji validitas menggunakan *Exploratory Factor Analysis (EFA)*, dengan hasil uji menemukan bahwa butir skala terbagi menjadi empat kelompok dengan varian sebesar 57%.

Pengelompokkan keempat dimensi ini memiliki kesamaan dengan studi asli oleh Sette et al. (2020), yang berarti skala hasil adaptasi dan terjemahan ini menunjukkan konsistensi pada dimensi dengan skala versi aslinya. Selain itu, skala ini juga memiliki korelasi yang signifikan antardimensi dan dengan skala *fear of missing out (FOMO)* lain yang juga telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Reliabilitas keseluruhan skala ini sebesar 0,85 dengan nilai *Cronbach's alpha* tiap dimensi sebesar 0,75 untuk *need to belong*, 0,69 untuk *need of popularity*, 0,89 untuk *anxiety*, dan 0,76 untuk *addiction* (Kurniawan dan Utami, 2022). Pada studi ini, hasil analisis butir menggunakan *Pearson's Product Moment* menunjukkan rentang hasil sebesar 0,550 - 0,847 ($r_{hitung} > 0,3$) sehingga seluruh butir dapat digunakan.

Reliabilitas keseluruhan skala pada studi ini sebesar 0,792, dengan nilai *Cronbach's alpha* tiap dimensi sebesar: 0,787 untuk *need to belong*, 0,742 untuk *need of popularity*, 0,857 untuk *anxiety*, serta 0,636 untuk *addiction*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan hasil reliabilitas skala hasil adaptasi dan terjemahan oleh Kurniawan dan Utami (2022). Hasil uji menunjukkan bahwa skala ini reliabel. Skala ini terdiri dari 20 butir pernyataan, dengan *blueprint* secara lebih detail tersedia pada Tabel 1.

Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara

Kecerdasan emosional diukur menggunakan Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara yang dikembangkan oleh Oktaviani dan Suyasa (2021) dengan memodifikasi dan mengacu pada *Assessing Emotions Scale* oleh Schutte et al. (2009). Pada studi sebelumnya oleh Oktaviani dan Suyasa (2021), skala ini telah melalui uji validitas isi oleh pakar dengan menilai relevansi tiap butir dari skala 0 sampai 3. Data dianalisis menggunakan *Principal Component Analysis (PCA)* untuk melihat konsistensi para pakar dengan cara menghitung reratanya. Skala tersebut memiliki hasil rerata di atas 1,5, yang menunjukkan kualitas butir baik dan dapat digunakan.

Table 1
The Blueprint of the Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO)

Dimension	Indicator	Item		Total	Item Example
		Favorable	Unfavorable		
Need to Belong	The desire to be part of a group and to maintain and develop stable relationships with others.	1, 2, 3, 4, 5	-	5	"When I see on a social network that a friend is somewhere where I wanted to go too, I feel bad."
Need for Popularity	The desire for acknowledgement and acceptance on social media related to an individual's self-esteem.	6, 7, 8, 10	9	5	"I get annoyed when my posts do not get many likes and/or comments."
Anxiety	Feeling anxious when not opening social media and feeling like one always want to be connected to social media.	11, 12, 13, 14, 15	-	5	"I get anxious when my cell phone does not have Internet signal."
Addiction	Excessive use of social media that impacts interactions with others.	16, 17, 18, 19, 20	-	5	"My family and friends complain that I spend a lot of time connected to social network."
Total		19	1	20	

In this study, the results of item analysis utilizing Pearson's Product Moment showed a range of results of .381 - .769 ($r_{count} > .3$), with five items that did not meet the criteria ($r_{count} < .3$), resulting in the number of items used in this study being 28 items from a total of 33 items.

Pada studi ini, hasil analisis butir menggunakan *Pearson's Product Moment* menunjukkan rentang hasil sebesar 0,381 - 0,769 ($r_{hitung} > 0,3$), dengan lima butir yang tidak memenuhi kriteria ($r_{hitung} < 0,3$), sehingga jumlah butir yang dipakai dalam studi ini sebanyak 28 butir dari

Tabel 1
Blueprint Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FOMO)

Dimensi	Indikator	Butir		Jumlah	Contoh Butir
		Favorable	Unfavorable		
<i>Need to Belong</i>	Keinginan untuk menjadi bagian dari kelompok serta menjaga dan mengembangkan relasi yang stabil dengan orang lain.	1, 2, 3, 4, 5	-	5	"Saya merasa tidak senang mengetahui di jejaring sosial, teman saya berada di suatu tempat yang ingin saya kunjungi juga."
<i>Need for Popularity</i>	Keinginan untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan di media sosial terkait harga diri individu.	6, 7, 8, 10	9	5	"Saya merasa kesal ketika <i>postingan</i> saya tidak mendapatkan banyak <i>likes</i> dan komentar."
<i>Anxiety</i>	Merasa cemas ketika tidak membuka media sosial dan merasa selalu ingin terhubung dengan media sosial.	11, 12, 13, 14, 15	-	5	"Saya merasa cemas ketika ponsel saya tidak memiliki sinyal Internet."
<i>Addiction</i>	Penggunaan media sosial berlebihan yang berdampak pada interaksi dengan orang lain.	16, 17, 18, 19, 20	-	5	"Keluarga dan teman saya mengeluhkan karena saya menghabiskan banyak waktu di jejaring sosial."
Jumlah		19	1	20	

Table 2
The Blueprint of Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara

Dimension	Indicator	Item		Total	Item Example
		Favorable	Unfavorable		
Emotion Perception	Able to understand emotions felt by oneself and others, including nonverbal language.	9 , 14, 21, 24, 27	5, 17, 18, 30, 31	10	“When I see other people's facial expressions, I have difficulty knowing what emotions/feelings they are experiencing.”
Emotional Self-Regulation	Able to manage one's own emotions; Able to think clearly and focus when facing problems; Have positive beliefs.	3 , 13, 22, 29,	2, 10, 20, 26	8	“When faced with a problem, I have difficulty controlling my emotions/feelings to make it easier to solve the problem.”
Others Emotional Regulation	Able to influence other people's emotions; Able to understand and respond to other people's emotions positively; Able to position oneself well.	4, 12, 15	1 , 11, 23, 28	7	“I often have the desire to put other people in a good mood.”
Emotion Utilization	Able to use emotions that are being felt as a reference for thinking and acting; Able to motivate oneself to achieve goals and improve performance.	6, 7, 16, 19	8, 25, 32, 33	8	“When I am in a good mood, I am able to see new solutions to my problems.”
Total		16	17	33	

Notes. Items in **bold** are items that do not fulfill the criteria.

Tabel 2
Blueprint Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara

Dimensi	Indikator	Butir		Jumlah	Contoh Butir
		Favorable	Unfavorable		
Persepsi Emosi	Mampu memahami emosi yang dirasakan diri sendiri maupun orang lain, termasuk dari bahasa nonverbal.	9 , 14, 21, 24, 27	5, 17, 18, 30, 31	10	“Ketika melihat ekspresi wajah orang lain, saya kesulitan mengetahui emosi/perasaan yang sedang dirasakannya.”
Pengaturan Emosi Diri	Mampu mengelola emosi diri; Mampu berpikir jernih dan fokus saat menghadapi masalah; Memiliki keyakinan positif.	3 , 13, 22, 29,	2, 10, 20, 26	8	“Ketika dihadapkan dengan masalah, saya kesulitan mengontrol emosi/perasaan saya untuk mempermudah menyelesaikan masalah tersebut.”
Pengaturan Emosi Orang Lain	Mampu memberikan pengaruh pada emosi orang lain; Mampu memahami dan menanggapi emosi orang lain secara positif; Mampu memposisikan diri dengan baik.	4, 12, 15	1 , 11, 23, 28	7	“Saya sering memiliki keinginan untuk membuat orang lain memiliki suasana hati yang baik.”
Pemanfaatan Emosi	Mampu menggunakan emosi yang sedang dirasakan sebagai acuan untuk berpikir dan bertindak; Mampu memotivasi diri untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kinerja.	6, 7, 16, 19	8, 25, 32, 33	8	“Ketika suasana hati saya baik, saya mampu melihat solusi baru dalam masalah saya.”
Jumlah		16	17	33	

Catatan. Tulisan **bercetak tebal** merupakan butir yang tidak memenuhi kriteria.

The overall reliability of the scale was .893, with a Cronbach's alpha value for each dimension being: .838 for emotion perception, .755 for emotional self-regulation, .506 for others emotional regulation, and .725 for emotional utilization. The test results indicate that this scale is reliable. This scale consists of 28 statement items, with a more detailed blueprint available in Table 2.

Data Analysis

The analyzed data must go through a prerequisite test process which includes normality and linearity tests. After meeting the prerequisite tests, the data goes through a hypothesis test using Pearson's Product Moment correlation to evaluate the relationship between the two variables. The direction of the relationship is indicated by a positive (+) sign as a unidirectional relationship and a negative (-) sign as an opposite relationship between the two variables. A unidirectional correlation occurs when both variables move in the same direction, that is, if the score of one variable increases, the score of the other variable also tends to increase. An opposite correlation occurs when two variables move in opposite directions, that is, if the score of one variable increases, the score of the other variable tends to decrease (Pratama et al., 2023).

To see the relationship between the two variables, it can be interpreted through the significance value and the correlation coefficient value (Pearson correlations). If the significance value is less than .05, then the two variables can be said to be correlated. Conversely, if the significance value is greater than .05, then there is no correlation between the two variables. By also considering the magnitude of the r value, if the correlation coefficient value (r_{count}) is greater than the critical value taken from the Pearson distribution table (r_{table}), then there is a correlation between the variables. Conversely, if the correlation coefficient value (r_{count}) is less than the critical value taken from the Pearson distribution table (r_{table}), then there is no correlation between the variables. The analysis was carried out utilizing the International Business Machines (IBM) Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 25.0 for Windows application.

Results

Descriptive Analysis Results

Data obtained from 220 study participants was analyzed and a descriptive description of the study participants is provided in Table 3A and Table 3B, which show

total 33 butir. Reliabilitas keseluruhan skala sebesar 0,893, dengan nilai *Cronbach's alpha* tiap dimensi sebesar: 0,838 untuk persepsi emosi, 0,755 untuk pengaturan emosi diri, 0,506 untuk pengaturan emosi orang lain, serta 0,725 untuk pemanfaatan emosi. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa skala ini reliabel. Skala ini terdiri dari 28 butir pernyataan, dengan *blueprint* secara lebih detail tersedia pada Tabel 2.

Analisis Data

Data yang dianalisis harus melalui proses uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan linearitas. Setelah memenuhi uji prasyarat, data tersebut melalui uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *Pearson's Product Moment* untuk mengevaluasi hubungan antara kedua variabel. Arah hubungan dinyatakan dengan tanda positif (+) sebagai hubungan searah dan negatif (-) sebagai hubungan yang berlawanan arah antara kedua variabel. Korelasi searah terjadi ketika kedua variabel bergerak dalam arah yang sama, yaitu apabila skor satu variabel meningkat maka skor variabel lainnya juga cenderung akan meningkat. Korelasi berlawanan arah terjadi ketika dua variabel bergerak dalam arah yang berlawanan, yaitu apabila skor satu variabel meningkat maka skor variabel lainnya cenderung akan menurun (Pratama et al., 2023).

Untuk melihat hubungan antara kedua variabel, dapat ditafsirkan melalui nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi (*Pearson correlations*). Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka kedua variabel dapat dikatakan berkorelasi. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka tidak ada korelasi antara kedua variabel. Dengan mempertimbangkan pula besaran nilai r , jika nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) lebih besar dari nilai kritis yang diambil dari tabel distribusi *Pearson* (r_{tabel}), maka terdapat korelasi antara variabel. Sebaliknya, jika nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) lebih kecil dari nilai kritis yang diambil dari tabel distribusi *Pearson* (r_{tabel}), maka tidak ada korelasi antara variabel. Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *International Business Machines (IBM) Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 25.0 for Windows*.

Hasil

Hasil Analisis Deskriptif

Data diperoleh dari 220 partisipan studi yang dianalisis dan gambaran deskriptif partisipan studi tersedia pada Tabel 3A dan Tabel 3B, yang menunjukkan bahwa par-

Table 3A
Descriptive Portrait of Study Respondents (Demographic)

Category	Total	Percentage
Sex or Gender		
Male	35	15.9%
Female	185	84.1%
Age		
18 Years Old	15	6.8%
19 Years Old	34	15.5%
20 Years Old	51	23.2%
21 Years Old	71	32.3%
22 Years Old	37	16.8%
23 Years Old	11	5%
24 Years Old	1	0.5%
Origin (Province)		
DKI Jakarta	8	3.6%
Banten	4	1.8%
West Java	20	9.1%
Central Java	47	21.4%
East Java	12	5.5%
Yogyakarta	11	5%
Bangka Belitung	94	42.7%
South Sumatera	12	5.5%
North Sumatera	3	1.4%
Lampung	4	1.8%
Riau	1	0.5%
Nusa Tenggara Barat	1	0.5%
East Kalimantan	2	0.9%
South Sulawesi	1	0.5%
Location of University		
Java	119	54.1%
Sumatera	101	45.9%
Semester		
1	2	0.9%
2	30	13.6%
3	1	0.5%
4	48	21.8%
5	1	0.5%
6	51	23.2%
7	2	0.9%
8	80	36.4%
> 8	5	2.3%

that the study participants covered the entire age range of the study criteria (18-24 years), with the largest number of respondents being that of 21 years old (32.3%). Although this study did not use sex or gender as a criterion, women dominated the overall number of respondents with a percentage of 84.1%. The study participants came from various provinces studying in Java and Sumatra with the majority being 8th semester university students (36.4%). All study participants had at least one social media with the average duration of social media use per

Tabel 3A
Gambaran Deskriptif Responden Studi (Demografis)

Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	35	15,9%
Perempuan	185	84,1%
Usia		
18 Tahun	15	6,8%
19 Tahun	34	15,5%
20 Tahun	51	23,2%
21 Tahun	71	32,3%
22 Tahun	37	16,8%
23 Tahun	11	5%
24 Tahun	1	0,5%
Asal (Provinsi)		
DKI Jakarta	8	3,6%
Banten	4	1,8%
Jawa Barat	20	9,1%
Jawa Tengah	47	21,4%
Jawa Timur	12	5,5%
Yogyakarta	11	5%
Bangka Belitung	94	42,7%
Sumatera Selatan	12	5,5%
Sumatera Utara	3	1,4%
Lampung	4	1,8%
Riau	1	0,5%
Nusa Tenggara Barat	1	0,5%
Kalimantan Timur	2	0,9%
Sulawesi Selatan	1	0,5%
Lokasi Universitas		
Jawa	119	54,1%
Sumatera	101	45,9%
Semester		
1	2	0,9%
2	30	13,6%
3	1	0,5%
4	48	21,8%
5	1	0,5%
6	51	23,2%
7	2	0,9%
8	80	36,4%
> 8	5	2,3%

tisipan studi ini mencakup keseluruhan rentang usia yang menjadi kriteria studi (18-24 tahun), dengan jumlah responden terbanyak berusia 21 tahun (32,3%). Meskipun studi ini tidak menggunakan jenis kelamin sebagai kriteria, perempuan mendominasi keseluruhan jumlah responden dengan persentase 84,1%. Partisipan studi berasal dari berbagai provinsi yang berkuliah di pulau Jawa dan Sumatera dengan mayoritas merupakan mahasiswa Semester 8 (36,4%). Keseluruhan partisipan studi ini memiliki minimal satu media sosial dengan rerata lama peng-

day being 4-6 hours (38.2%). The social media most frequently used by most study participants was WhatsApp (50.9%), and the main reasons for using social media for study participants were to stay connected with friends and family (38.2%) and to avoid missing out on important information and events (30%). The data obtained in this study are in line with the report “Digital 2023: Indonesia” by Kemp (2023).

Descriptive statistical analysis was conducted to identify the emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) profile of the study participants based on three categorizations compiled based on empirical data, namely Low, Medium, and High. The results provided in Table 4 were used to categorize the study participants based on the norms provided in Table 5. Referring to Table 5, the details of the results of the categorization of the study participants' values are provided in Table 6. Table 6 shows that most of the study participants are in the Medium category for both study variables, in detail with 153 (69.5%) study participants for the emotional intelligence variable and 144 (65.5%) study participants for the fear of missing out (FOMO) variable.

Assumption Test Results

Assumption tests in the form of normality and linearity tests were carried out as prerequisites before hypothesis testing. Referring to Table 7, the results show that emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) showed significance values of .078 and .200, respectively. These values exceed .05, meaning that the data for both variables are normally distributed. Normally distributed data shows a probability distribution that is symmetrical to the mean, meaning that most data values are centered around the mean value, and the further from the mean, the less likely it is to occur. When data is normally distributed, the curve will peak in the middle and slope on both sides with equal values. Furthermore, based on the test results available in Table 8, it can be seen that the significance value of Deviation from Linearity is .071. This value exceeds .05, so it can be concluded that the two variables show a linear relationship.

Hypothesis Test Results

Given that the results of the basic assumption test have met the requirements, the next step is to conduct a hypothesis test utilizing Pearson's Product Moment correla-

gunaan media sosial per hari terbanyak adalah 4-6 jam (38,2%). Media sosial yang paling sering digunakan oleh sebagian besar partisipan studi adalah *WhatsApp* (50,9%), dan alasan utama menggunakan media sosial bagi partisipan studi adalah agar tetap terhubung dengan teman dan keluarga (38,2%) serta menghindari ketertinggalan informasi dan peristiwa penting (30%). Data yang diperoleh dalam studi ini sejalan dengan laporan “Digital 2023: Indonesia” oleh Kemp (2023).

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran kecerdasan emosional dan *fear of missing out (FOMO)* dari partisipan studi berdasarkan tiga kategorisasi yang disusun berdasarkan data empirik, yakni Rendah, Sedang, dan Tinggi. Hasil yang disediakan pada Tabel 4 digunakan untuk membuat kategorisasi partisipan studi berdasarkan norma yang disediakan pada Tabel 5. Mengacu pada Tabel 5, rincian hasil kategorisasi nilai partisipan studi disediakan pada Tabel 6. Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan studi berada pada kategori Sedang untuk kedua variabel studi, secara rinci dengan 153 (69,5%) partisipan studi untuk variabel kecerdasan emosional dan 144 (65,5%) partisipan studi untuk variabel *fear of missing out (FOMO)*.

Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi berupa uji normalitas dan linearitas dilakukan sebagai prasyarat sebelum dilakukan uji hipotesis. Merujuk pada Tabel 7, hasil menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *fear of missing out (FOMO)* menunjukkan nilai signifikansi berturut-turut sebesar 0,078 dan 0,200. Nilai tersebut melebihi 0,05 sehingga data untuk kedua variabel terdistribusi secara normal. Data yang terdistribusi secara normal menunjukkan distribusi probabilitas yang simetris terhadap *mean*, artinya sebagian besar nilai data terpusat di sekitar nilai rerata, dan semakin jauh dari rerata maka semakin kecil pula kemungkinan kemunculannya. Saat data terdistribusi secara normal, kurva akan memuncak di bagian tengah dan melandai di kedua sisinya dengan nilai yang setara. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji yang tersedia pada Tabel 8, terlihat bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* adalah sebesar 0,071. Nilai tersebut melebihi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel menunjukkan hubungan yang linear.

Hasil Uji Hipotesis

Mengingat hasil uji asumsi dasar telah memenuhi syarat, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson's Product Moment*. Uji ini bertujuan

Table 3B
Descriptive Portrait of Study Respondents (Social Media)

Category	Total	Percentage
Number of Social Media		
1	11	5%
2	19	8,6%
3	70	31,8%
4	92	41,8%
5	24	10,9%
> 5	4	1,8%
Average Time of Daily Social Media Use		
< 1 Hour	9	4,1%
1 - 3 Hours	54	24,5%
4 - 6 Hours	84	38,2%
7 - 9 Hours	43	19,5%
10 - 12 Hours	19	8,6%
> 12 Hours	11	5%
Most Used Social Media		
WhatsApp	112	50,9%
Instagram	35	15,9%
Tiktok	49	22,3%
Twitter (X)	19	8,6%
LINE	3	1,4%
FaceBook	2	0,9%
Main Reason of Using Social Media		
Seeking Entertainment	47	21,4%
Spending Free Time	21	9,5%
Staying Connected with Friends and Family	84	38,2%
Avoiding Being Outdated on Information and Important Events	66	30%
Others	2	0,9%

Table 4
Analysis of Descriptive Statistics

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean (M)</i>	<i>Std. Deviation (SD)</i>
Emotional Intelligence	220	59	112	82.53	9.927
Fear of Missing Out (FOMO)	220	20	74	45.68	9.959

Table 5
Categorization Formula

Categorization	Formula
Low	$X < (M - SD)$
Medium	$(M - SD) \leq X < (M + SD)$
High	$(M + SD) \leq X$

Notes. Source: Azwar (2021).

Table 6
Categorization of Respondents' Scores

Variable	Categorization		Composition	
	Category	Score Range	Total	Percentage
Emotional Intelligence	Low	$X < 72.603$	34	15.5%
	Medium	$72.603 \leq X < 92.457$	153	69.5%
	High	$92.457 \leq X$	33	15%
Fear of Missing Out (FOMO)	Low	$X < 35.721$	37	16.8%
	Medium	$35.721 \leq X < 55.639$	144	65.5%
	High	$55.639 \leq X$	39	17.7%

Tabel 3B

Gambaran Deskriptif Responden Studi (Media Sosial)

Kategori	Jumlah	Persentase
Jumlah Media Sosial		
1	11	5%
2	19	8,6%
3	70	31,8%
4	92	41,8%
5	24	10,9%
> 5	4	1,8%
Rerata Lama Penggunaan Media Sosial per Hari		
< 1 Jam	9	4,1%
1 - 3 Jam	54	24,5%
4 - 6 Jam	84	38,2%
7 - 9 Jam	43	19,5%
10 - 12 Jam	19	8,6%
> 12 Jam	11	5%
Media Sosial yang Paling Sering Digunakan		
WhatsApp	112	50,9%
Instagram	35	15,9%
Tiktok	49	22,3%
Twitter (X)	19	8,6%
LINE	3	1,4%
FaceBook	2	0,9%
Alasan Utama Menggunakan Media Sosial		
Mencari Hiburan	47	21,4%
Mengisi Waktu Luang	21	9,5%
Tetap Terhubung Dengan Teman dan Keluarga	84	38,2%
Menghindari Ketertinggalan Informasi dan Peristiwa Penting	66	30%
Lainnya	2	0,9%

Tabel 4

Analisis Statistik Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean (M)</i>	<i>Std. Deviation (SD)</i>
Kecerdasan Emosional	220	59	112	82,53	9,927
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	220	20	74	45,68	9,959

Tabel 5

Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < (M - SD)$
Sedang	$(M - SD) \leq X < (M + SD)$
Tinggi	$(M + SD) \leq X$

Catatan. Sumber: Azwar (2021).

Tabel 6

Kategorisasi Nilai Responden

Variabel	Kategorisasi		Komposisi	
	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Kecerdasan Emosional	Rendah	$X < 72,603$	34	15,5%
	Sedang	$72,603 \leq X < 92,457$	153	69,5%
	Tinggi	$92,457 \leq X$	33	15%
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>	Rendah	$X < 35,721$	37	16,8%
	Sedang	$35,721 \leq X < 55,639$	144	65,5%
	Tinggi	$55,639 \leq X$	39	17,7%

Table 7
Normality Test

	Emotional Intelligence	Fear of Missing Out (FOMO)
Kolmogorov-Smirnov (Sig.)	.078	.200
Asymp. Sig (2-tailed)	.078	.200
Shapiro-Wilk (Sig.)	.197	.325

Table 8
Linearity Test

		Sig.
Fear of Missing Out (FOMO) * Emotional Intelligence	Linearity	.000
	Deviation from Linearity	.071

Table 9
Pearson's Product Moment Correlation Test

		Fear of Missing Out (FOMO)
Emotional Intelligence	Pearson Correlation	-.480
	Sig.	.000

tion. This test aims to see the strength and direction of the relationship between the two variables. A significance value $< .05$ and a calculated $r_{value} > r_{table}$ indicate a correlation between the two variables. Details of the correlation test results are presented in Table 9 and Figure 1.

The test results show a significance value of .000, in which the value is less than .05 and the Pearson Correlation coefficient value (r_{count}) is -.480 with r_{table} of .132, which means $r_{count} > r_{table}$, and is an indication of a correlation between the two variables. Referring to Table 10, both variables have a Moderate correlation level. In addition, r_{count} shows a negative sign, which means the correlation is negative. The relationship pattern in the scatter diagram (Figure 2) further emphasizes that the correlation between the two variables is a negative correlation. Thus, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted, namely that there is a relationship between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) in university student social media users.

From the results of the correlation test, it can be seen that the coefficient of determination which is the determining coefficient that shows the strength of the relationship between the dependent variable (Y) is determined by the independent variable (X) of r^2 (*r square*). The value of the coefficient of determination (*r square*) is

untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Nilai signifikansi $< 0,05$ serta nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ mengindikasikan adanya korelasi antara kedua variabel. Rincian hasil uji korelasi dipaparkan pada Tabel 9 dan Gambar 1.

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, ketika nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 serta nilai koefisien korelasi *Pearson Correlation* (r_{hitung}) sebesar -.480 dengan r_{tabel} sebesar 0,132, yang berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, dan merupakan indikasi adanya korelasi antara kedua variabel. Mengacu pada Tabel 10, kedua variabel memiliki tingkat korelasi Sedang. Selain itu, r_{hitung} menunjukkan tanda negatif, yang berarti korelasi tersebut bersifat negatif. Pola hubungan pada diagram *scatter* (Gambar 2) semakin mempertegas bahwa korelasi kedua variabel merupakan korelasi negatif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada studi ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial.

Dari hasil uji korelasi dapat diketahui koefisien determinasi yang merupakan koefisien penentu yang menunjukkan kuatnya hubungan variabel terikat (Y) ditentukan oleh variabel bebas (X) sebesar r^2 (*r square*). Nilai koefisien determinasi (*r square*) didapatkan dari kuadrat koefisien korelasi dikalikan 100% (Sugiyono, 2018). Nilai

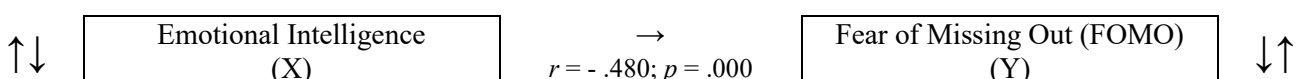


Figure 1. Correlation of the study variables.

Tabel 7

Uji Normalitas

	Kecerdasan Emosional	<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>
<i>Kolmogorov-Smirnov (Sig.)</i>	0,078	0,200
<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	0,078	0,200
<i>Shapiro-Wilk (Sig.)</i>	0,197	0,325

Tabel 8

Uji Linearitas

		<i>Sig.</i>
<i>Fear of Missing Out (FOMO) * Kecerdasan Emosional</i>	<i>Linearity</i>	0,000
	<i>Deviation from Linearity</i>	0,071

Tabel 9

Uji Korelasi Product Moment Pearson

		<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>
Kecerdasan Emosional	<i>Pearson Correlation</i>	- 0,480
	<i>Sig.</i>	0,000

obtained from the square of the correlation coefficient multiplied by 100% (Sugiyono, 2018). The *r square* value obtained is .230, which means that the emotional intelligence variable affects the fear of missing out (FOMO) variable by 23% (Table 11). These results indicate that the contribution of emotional intelligence is quite influential on the level of fear of missing out (FOMO) of individuals. The remaining contribution of 77% is the result of the influence of other factors not discussed in this study.

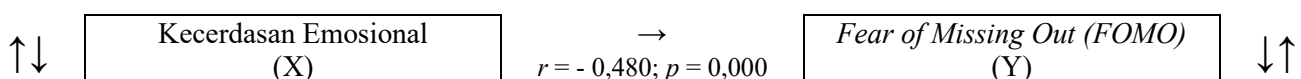
Additional Test Results

To further enrich the findings of this study, the authors conducted additional tests in the form of inter-dimensional correlation tests and difference tests. Inter-dimensional correlation tests were conducted using the same formula, namely Pearson's Product Moment Pearson correlation. Difference tests were conducted to see whether or not there were differences in the average between two or more groups on a variable. Difference tests using One Way ANOVA were conducted for two groups and Independent Sample T-Test for more than two groups. If the significance value of the comparison of two or more groups shows less than .05, this value means that there is a significant difference between the groups. Conversely, if the significance value is more than .05, there is no difference between the groups.

r square yang diperoleh adalah sebesar 0,230, yang berarti variabel kecerdasan emosional memengaruhi variabel *fear of missing out (FOMO)* sebesar 23% (Tabel 11). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kontribusi kecerdasan emosional cukup berpengaruh pada tingkat *fear of missing out (FOMO)* individu. Sisa kontribusi sebesar 77% adalah hasil pengaruh faktor lain yang tidak dibahas dalam studi ini.

Hasil Uji Tambahan

Untuk semakin memperkaya temuan studi ini, para penulis melakukan uji tambahan berupa uji korelasi antar dimensi dan uji beda. Uji korelasi antardimensi dilakukan menggunakan formula yang sama yaitu korelasi *Pearson's Product Moment Pearson*. Uji beda dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan rerata antar dua kelompok atau lebih pada suatu variabel. Uji beda menggunakan *One Way ANOVA* dilakukan untuk dua kelompok serta uji *Independent Sample T-Test* untuk lebih dari dua kelompok. Jika nilai signifikansi dari perbandingan dua kelompok atau lebih menunjukkan kurang dari 0,05, nilai tersebut berarti ada perbedaan yang signifikan antar kelompok tersebut. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 maka tidak ada perbedaan antar kelompok tersebut.



Gambar 1. Korelasi kedua variabel studi.

Table 10
Interpretation of the r Score

Interval of r Score	Relationship Level
$0 \leq r < .2$	Very Low
$.2 \leq r < .4$	Low
$.4 \leq r < .6$	Moderate
$.6 \leq r < .8$	High
$.8 \leq r \leq 1$	Very High

Notes. Source: Sugiyono (2018).

Table 11
Determinant Coefficient

	r	r square
Fear of Missing Out (FOMO) * Emotional Intelligence	- .480	.230

Table 12
Correlation Tests Between Dimensions

		Correlations			
		Fear of Missing Out (FOMO)			
		Need to Belong	Need for Popularity	Anxiety	Addiction
Emotional Intelligence	Emotion Perception	-.312	-.098	-.139	-.460
	Emotional Self-Regulation	-.494	-.266	-.209	-.443
	Others Emotional Regulation	-.417	-.109	-.073	-.419
	Emotion Utilization	-.444	-.210	-.080	-.432

Interdimensional Correlation Test

Based on the data description in Table 12, it can be seen that: (1) the dimension of emotion perception correlates most highly with the dimension of addiction; (2) the dimension of emotional self-regulation correlates most highly with the dimension of need to belong; (3) the dimension of others emotional regulation correlates most highly with the dimension of addiction; (4) the dimension of emotion utilization correlates most highly with the dimension of need to belong; and (5) the dimensions of need for popularity and anxiety correlate most highly with the dimension of emotional self-regulation.

Uji Korelasi Antar Dimensi

Berdasarkan uraian data pada Tabel 12, dapat diketahui bahwa: (1) dimensi persepsi emosi (*emotion perception*) berkorelasi paling tinggi dengan dimensi *addiction*; (2) dimensi pengaturan emosi diri (*emotional self-regulation*) berkorelasi paling tinggi dengan dimensi *need to belong*; (3) dimensi pengaturan emosi orang lain (*others emotional regulation*) berkorelasi paling tinggi dengan dimensi *addiction*; (4) dimensi pemanfaatan emosi (*emotion utilization*) berkorelasi paling tinggi dengan dimensi *need to belong*; dan (5) dimensi *need for popularity* dan *anxiety* berkorelasi paling tinggi dengan dimensi pengaturan emosi diri (*emotional self-regulation*).

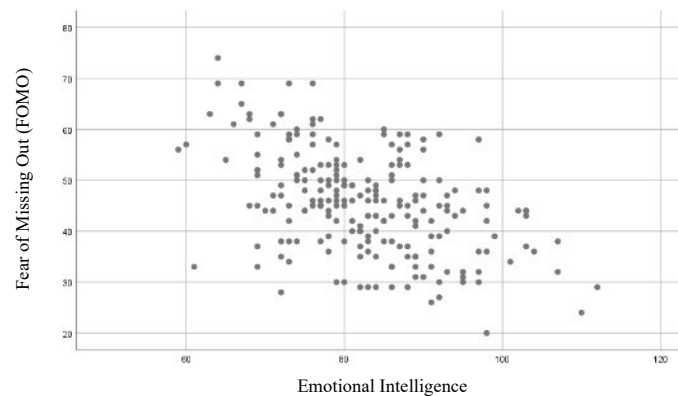


Figure 2. Scatter diagram.

Tabel 10

Interpretasi Nilai r

Interval Nilai <i>r</i>	Tingkat Hubungan
$0 \leq r < 0,2$	Sangat Rendah
$0,2 \leq r < 0,4$	Rendah
$0,4 \leq r < 0,6$	Sedang
$0,6 \leq r < 0,8$	Kuat
$0,8 \leq r \leq 1$	Sangat Kuat

Catatan. Sumber: Sugiyono (2018).

Tabel 11

Koefisien Determinasi

	<i>r</i>	<i>r square</i>
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> * Kecerdasan Emosional	- 0,480	0,230

Tabel 12

Uji Korelasi Antar Dimensi

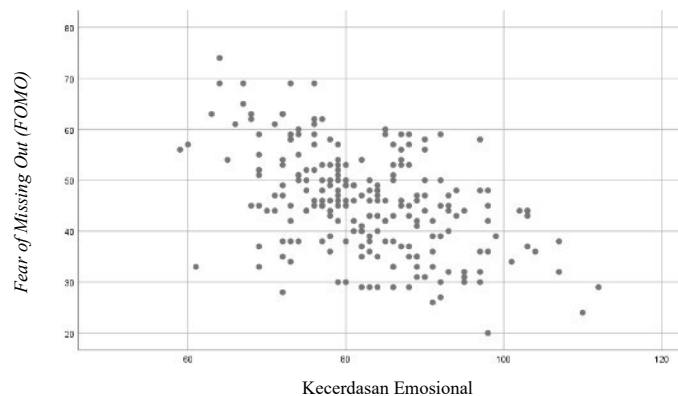
		Korelasi			
		<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>			
		<i>Need to Belong</i>	<i>Need for Popularity</i>	<i>Anxiety</i>	<i>Addiction</i>
Kecerdasan Emosional	Persepsi Emosi	- 0,312	- 0,098	- 0,139	- 0,460
	Pengaturan Emosi Diri	- 0,494	- 0,266	- 0,209	- 0,443
	Pengaturan Emosi Orang Lain	- 0,417	- 0,109	- 0,073	- 0,419
	Pemanfaatan Emosi	- 0,444	- 0,210	- 0,080	- 0,432

Difference Test

The data available in Table 13 shows that there is no difference in fear of missing out (FOMO) between university students in terms of age, university location, number of social media, and the type of social media most frequently used. On the other hand, there is a difference in fear of missing out (FOMO) between university students when viewed based on sex or gender and average duration of social media use per day. The level of fear of missing out (FOMO) in women is higher than in men with a mean of $46,27 > 42,57$. In addition, the higher average use of social media also indicates a higher level of fear of missing out (FOMO). Based on the data in Table 14, it is known

Uji Beda

Data yang tersedia pada Tabel 13 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *fear of missing out (FOMO)* antara mahasiswa yang ditinjau dari usia, lokasi universitas, jumlah media sosial, serta jenis media sosial yang paling sering digunakan. Di sisi lain, ditemukan adanya perbedaan *fear of missing out (FOMO)* antara mahasiswa apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin dan rerata lama penggunaan media sosial per hari. Tingkat *fear of missing out (FOMO)* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan *mean* $46,27 > 42,57$. Selain itu, rerata penggunaan media sosial yang semakin tinggi juga menunjukkan tingkat *fear of missing out (FOMO)* yang



Gambar 2. Diagram scatter.

Table 13
Difference Test of the Fear of Missing Out (FOMO) Variable

Category		Mean	Sig.
Sex or Gender	Male	42.57	.044
	Female	46.27	
Age	18 Years Old	47.20	.278
	19 Years Old	47.12	
	20 Years Old	47.75	
	21 Years Old	43.79	
	22 Years Old	45.73	
	23 Years Old	41.82	
	24 Years Old	44.00	
Location of University	Java	44.71	.123
	Sumatera	46.83	
Number of Social Media	1	39.36	.060
	2	42.05	
	3	47.40	
	4	45.92	
	5	44.63	
	> 5	51.00	
Average Time of Social Media Use	< 1 Hour	42.67	.012
	1 - 3 Hours	42.78	
	4 - 6 Hours	45.32	
	7 - 9 Hours	47.21	
	10 - 12 Hours	49.74	
	> 12 Hours	52.18	
Most Used Social Media	WhatsApp	46.23	.588
	Instagram	43.69	
	Twitter (X)	43.58	
	TikTok	46.27	
	FaceBook	47.00	
	LINE	51.33	

that there is no difference in emotional intelligence between university students in terms of sex or gender, age, number of social media, and average duration of social media use per day.

semakin tinggi. Berdasarkan data pada Tabel 14, diketahui bahwa tidak ada perbedaan kecerdasan emosional antar mahasiswa yang ditinjau dari jenis kelamin, usia, jumlah media sosial, serta rerata lama penggunaan media sosial per hari.

Discussion

The results of the analysis that have been carried out prove that the study hypothesis regarding the relationship between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) in university student social media users is accepted. The correlation between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) is indicated by a significance value of $< .05$ and a correlation coefficient (r_{count}) of $-.480$ which is greater than r_{table} of $.132$. The correlation between the two variables is negative and is in the

Diskusi

Hasil analisis yang telah dilakukan membuktikan bahwa hipotesis studi sehubungan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial diterima. Korelasi antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out (FOMO)* diindikasikan oleh nilai signifikansi $< 0,05$ serta koefisien korelasi (r_{hitung}) sebesar $-0,480$ lebih besar daripada r_{tabel} sebesar $0,132$. Korelasi kedua variabel bersifat negatif dan berada pada kategori Sedang. Dengan

Tabel 13

Uji Beda Variabel Fear of Missing Out (FOMO)

Kategori		Mean	Sig.
Jenis Kelamin	Laki-Laki	42,57	0,044
	Perempuan	46,27	
Usia	18 Tahun	47,20	0,278
	19 Tahun	47,12	
	20 Tahun	47,75	
	21 Tahun	43,79	
	22 Tahun	45,73	
	23 Tahun	41,82	
	24 Tahun	44,00	
Lokasi Universitas	Jawa	44,71	0,123
	Sumatera	46,83	
Jumlah Media Sosial	1	39,36	0,060
	2	42,05	
	3	47,40	
	4	45,92	
	5	44,63	
	> 5	51,00	
Rerata Lama Penggunaan Media Sosial	< 1 Jam	42,67	0,012
	1 - 3 Jam	42,78	
	4 - 6 Jam	45,32	
	7 - 9 Jam	47,21	
	10 - 12 Jam	49,74	
	> 12 Jam	52,18	
Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	WhatsApp	46,23	0,588
	Instagram	43,69	
	Twitter (X)	43,58	
	TikTok	46,27	
	FaceBook	47,00	
	LINE	51,33	

Moderate category. Thus, the level of individual fear of missing out (FOMO) will decrease as emotional intelligence increases and vice versa. Although there have not been many studies investigating the relationship between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO), the findings of this study are in line with the results of a previous study by Kartol and Gundogan (2020) which also showed that there is a significant negative relationship between fear of missing out (FOMO) and emotional intelligence.

The use of social media does not entirely bring good influences or effects, but instead can give rise to negative feelings and behaviors towards others in cyberspace. One of the consequences that arises is the fear of missing out (FOMO), which if not addressed can lead to worse psychological problems. Given this, emotional intelligence in the context of this study can be one of the protective

demikian, tingkat *fear of missing out (FOMO)* individu akan menurun seiring dengan meningkatnya kecerdasan emosional dan demikian pula sebaliknya. Meskipun belum banyak studi yang menyelidiki hubungan kecerdasan emosional dan *fear of missing out (FOMO)*, temuan studi ini sejalan dengan hasil studi terdahulu oleh Kartol dan Gundogan (2020) yang juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *fear of missing out (FOMO)* dan kecerdasan emosional.

Penggunaan media sosial tidak sepenuhnya membawa pengaruh baik, tetapi malah dapat memunculkan perasaan dan perilaku negatif terhadap orang lain di dunia maya. Salah satu konsekuensi yang muncul adalah *fear of missing out (FOMO)*, yang apabila tidak diatasi dapat menyebabkan permasalahan psikologis yang lebih buruk. Mengingat hal tersebut, kecerdasan emosional dalam konteks

Table 14
Difference Test of the Emotional Intelligence Variable

Category		Mean	Sig.
Sex or Gender	Male	83.37	.586
	Female	82.37	
Age	18 Years Old	79.80	.624
	19 Years Old	80.62	
	20 Years Old	82.43	
	21 Years Old	83.87	
	22 Years Old	83.16	
	23 Years Old	82.55	
	24 Years Old	75.00	
Number of Social Media	1	86.55	.457
	2	83.21	
	3	81.51	
	4	81.93	
	5	85.08	
	> 5	84.50	
Average Time of Social Media Use	< 1 Hour	84.22	.239
	1 - 3 Hours	83.87	
	4 - 6 Hours	81.60	
	7 - 9 Hours	83.95	
	10 - 12 Hours	82.26	
	> 12 Hours	76.64	

factors to prevent the level of fear of missing out (FOMO) from increasing. The coefficient of determination shows the contribution of the emotional intelligence variable to the fear of missing out (FOMO) variable of 23%, which means that the contribution of emotional intelligence has quite an influence on the level of fear of missing out (FOMO) of individuals. However, the remaining contribution of 77% can be influenced by other factors not discussed in this study, such as psychological well-being, self-regulation, Big Five personality traits (Savitri, 2019a; 2019b; Tresnawati, 2016; Liftiah et al., 2016; Hikmah & Duryati, 2021; Zahroh & Sholic, 2022; Maulany Yusra & Napitupulu, 2022). Emotional intelligence plays an important role in managing an individual's emotions related to fear of missing out (FOMO), which is a feeling of fear of being left behind or not being involved in an activity, which can cause emotional discomfort.

The ability to interact and communicate effectively is an important part of emotional intelligence. On social media, individuals need to interact and adapt with many people, so that the emotional regulation they have is correlated with psychological, social, and emotional adaptation while reducing negative emotions, including fear of missing out (FOMO), to achieve emotional balance (Shah et

studi ini mampu menjadi salah satu faktor protektif untuk mencegah tingkat *fear of missing out (FOMO)* meningkat. Koefisien determinasi menunjukkan kontribusi variabel kecerdasan emosional kepada variabel *fear of missing out (FOMO)* sebesar 23%, yang berarti bahwa kontribusi kecerdasan emosional cukup berpengaruh pada tingkat *fear of missing out (FOMO)* individu. Meskipun demikian, sisa kontribusi sebesar 77% dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas pada studi ini, seperti *psychological well-being, self-regulation, Big Five personality traits* (Savitri, 2019a; 2019b; Tresnawati, 2016; Liftiah et al., 2016; Hikmah & Duryati, 2021; Zahroh & Sholic, 2022; Maulany Yusra & Napitupulu, 2022). Kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mengelola emosi individu yang berhubungan dengan *fear of missing out (FOMO)*, yaitu berupa perasaan takut ketinggalan atau tidak terlibat dalam suatu kegiatan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional.

Kemampuan dalam berinteraksi dan berkomunikasi efektif merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional. Di media sosial, individu membutuhkan interaksi dan adaptasi dengan banyak orang, sehingga pengaturan emosi yang dimiliki berkorelasi dengan adaptasi psikologis, sosial, dan emosional sekaligus mengurangi emosi negatif, termasuk *fear of missing out (FOMO)*, untuk pen-

Tabel 14
Uji Beda Variabel Kecerdasan Emosional

Kategori		Mean	Sig.
Jenis Kelamin	Laki-Laki	83,37	0,586
	Perempuan	82,37	
Usia	18 Tahun	79,80	0,624
	19 Tahun	80,62	
	20 Tahun	82,43	
	21 Tahun	83,87	
	22 Tahun	83,16	
	23 Tahun	82,55	
	24 Tahun	75,00	
Jumlah Media Sosial	1	86,55	0,457
	2	83,21	
	3	81,51	
	4	81,93	
	5	85,08	
	> 5	84,50	
Rerata Lama Penggunaan Media Sosial	< 1 Jam	84,22	0,239
	1 - 3 Jam	83,87	
	4 - 6 Jam	81,60	
	7 - 9 Jam	83,95	
	10 - 12 Jam	82,26	
	> 12 Jam	76,64	

al., 2018; Kartol & Gundogan, 2020). Individuals with high emotional intelligence will be better able to control and respond to emotional conditions appropriately so that they are not easily influenced by exposure to social media (Suwardi et al., 2021). In the context of fear of missing out (FOMO), individuals with good emotional intelligence tend to be better able to assess situations more rationally and are not easily driven by impulsive urges due to fear of being left behind by others.

Based on the self-determination theory explained previously, individuals who experience fear of missing out (FOMO) are due to the unfulfilled three basic needs (competence, autonomy/self, relatedness) which results in the inability to regulate themselves effectively (Przybylski et al., 2013). Individuals who experience fear of missing out (FOMO) tend to have the urge to always use their social media to fulfill basic psychological needs (Wegmann et al., 2017). If the needs of competence and autonomy are not met, individuals will express them through social media to get a lot of attention and information, and interact with other people in cyberspace. Meanwhile, if the need for relatedness is not met, individuals tend to feel anxious and worried so that they try to find experiences and activities carried out by other people through

capaian keseimbangan emosional (Shah et al., 2018; Kartol & Gundogan, 2020). Individu dengan kecerdasan emosional tinggi akan lebih mampu mengendalikan dan menanggapi kondisi emosi dengan tepat sehingga tidak mudah terpengaruh dengan paparan yang ada di media sosial (Suwardi et al., 2021). Dalam konteks *fear of missing out (FOMO)*, individu dengan kecerdasan emosional baik cenderung lebih mampu menilai situasi dengan lebih rasional dan tidak mudah terdorong oleh dorongan impulsif atas rasa takut akan tertinggal dari orang lain.

Berdasarkan teori determinasi diri yang telah dijelaskan sebelumnya, individu yang mengalami *fear of missing out (FOMO)* adalah akibat tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan dasar (kompetensi, otonomi, relasi) yang berdampak pada tidak mampunya mengatur diri secara efektif (Przybylski et al., 2013). Individu yang mengalami *fear of missing out (FOMO)* cenderung memiliki dorongan untuk selalu menggunakan media sosialnya dalam memenuhi kebutuhan psikologis dasar (Wegmann et al., 2017). Apabila kebutuhan kompetensi dan otonomi tidak terpenuhi, maka individu akan mengekspresikannya melalui media sosial untuk mendapatkan banyak perhatian dan informasi, serta berinteraksi dengan orang lain di dunia maya. Sementara itu, jika kebutuhan berelasi tidak terpenuhi, individu cenderung merasa cemas dan khawatir

social media (Sachiyati et al., 2023). The fear of missing out (FOMO) experienced causes individuals to continue to feel the need to be connected and directly involved in interactions through social media and maintain their relationships with others without exception (Sianipar & Kaloeti, 2019). When viewed from the perspective of self-determination theory, this is related to the increasing need for relationships, so the tendency for fear of missing out (FOMO) in individuals who use social media also tends to be higher (Triani & Ramdhani, 2017).

In relation to emotional intelligence, especially in the dimension of emotional self-regulation and others emotional regulation, emotional intelligence reflects an individual's ability to manage and control emotions of self and others that influence carrying out tasks to fulfill basic needs. Individuals who have good emotional intelligence will be able to recognize and handle emotional states from stressors and pressure demands, tend not to be easily anxious and worried, and have the capacity to understand and assess feelings so that they can express them appropriately, including in overcoming the fear of being left behind in regards to information and the latest trends on social media (Suwardi et al., 2021). When viewed from the characteristics of fear of missing out (FOMO) by Abel et al. (2016), by having good emotional intelligence, individuals will not find it difficult to detach themselves from their cellphones or smartphones, will not focus too much on social acceptance and recognition on social media, will not feel anxious if they do not check social media, and can focus on life in the real world.

Individuals with fear of missing out (FOMO) often feel anxious when they want to continuously check and monitor activities that are happening on social media, so as not to miss important or popular information or experiences on their social networks. Individuals with high levels of fear of missing out (FOMO) also tend to experience increased emotional symptoms due to increased feelings of being unaccepted, low self-esteem, and missing out on important experiences with others (Oberst et al., 2017). Individuals who spend more time on social media tend to aim to manage stress due to failure to meet psychological needs for relationships and popularity among their social networks (Fabris et al., 2020). This tendency to always open social media can lead to addiction that interferes with daily activities (Abel et al., 2016; Azmi, 2019). This is confirmed in studies by Nafisa and Salim (2022), Putri and Halimah (2019), as well as Rahardjo

sehingga mencoba untuk mencari pengalaman dan aktivitas yang dilakukan orang lain melalui media sosial (Sachiyati et al., 2023). *Fear of missing out (FOMO)* yang dialami menyebabkan individu terus merasa perlu terhubung dan terlibat secara langsung dalam interaksi melalui media sosial serta menjaga hubungannya dengan orang lain tanpa terkecuali (Sianipar & Kaloeti, 2019). Apabila ditinjau dari teori determinasi diri, hal tersebut terkait dengan kebutuhan berelasi yang semakin tinggi, maka kecenderungan *fear of missing out (FOMO)* pada individu yang menggunakan media sosial juga cenderung semakin tinggi (Triani & Ramdhani, 2017).

Sehubungan dengan kecerdasan emosional, khususnya pada dimensi pengaturan emosi diri (*emotional self-regulation*) dan orang lain (*others emotional regulation*), kecerdasan emosional mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosi diri dan orang lain yang berpengaruh dalam melaksanakan tugas untuk pemenuhan kebutuhan dasar. Individu yang memiliki kecerdasan emosional baik akan dapat mengetahui dan menangani keadaan emosional dari tuntutan stresor dan tekanan, cenderung tidak mudah cemas dan khawatir, serta memiliki kapasitas untuk memahami dan menilai perasaan sehingga dapat mengekspresikannya secara tepat, termasuk dalam mengatasi rasa takut akan tertinggal informasi dan tren terkini di media sosial (Suwardi et al., 2021). Apabila ditinjau dari ciri *fear of missing out (FOMO)* oleh Abel et al. (2016), dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, individu tidak akan sulit melepaskan diri dari *handphone* atau *smartphone*, tidak terlalu berfokus pada penerimaan sosial dan pengakuan di media sosial, tidak merasa cemas jika tidak mengecek media sosial, serta dapat fokus kepada kehidupan di dunia nyata.

Individu dengan *fear of missing out (FOMO)* kerap merasa gelisah ketika ingin terus-menerus memeriksa dan memantau aktivitas yang sedang terjadi di media sosial, agar tidak melewatkan informasi atau pengalaman yang penting atau populer di jejaring sosialnya. Individu dengan tingkat *fear of missing out (FOMO)* tinggi juga cenderung mengalami peningkatan gejala emosional karena meningkatnya perasaan merasa tidak diterima, rendah diri, dan kehilangan pengalaman penting bersama orang lain (Oberst et al., 2017). Individu yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung bertujuan untuk mengelola stres akibat kegagalan dalam memenuhi kebutuhan psikologis untuk berelasi dan popularitas di antara jejaring sosialnya (Fabris et al., 2020). Tendensi untuk selalu membuka media sosial ini dapat berujung pada adiksi yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Abel et al., 2016; Azmi, 2019). Hal tersebut dipertegas dalam

and Soetjiningsih (2022) which show that addiction to social media is positively correlated with the level of fear of missing out (FOMO) in university students. On the other hand, findings by Hamissi et al. (2013) and Anggarini et al. (2022) show that there is a negative correlation between emotional intelligence and Internet addiction, including the use of social media, in various age groups. Emotional intelligence is related to the use of social media when it can function as a reward, recognition, and acceptance system for its users through notifications, posts, news, and other functions that can provide a sense of satisfaction (Qutishat, 2020) for the need to stay connected with others and feel accepted and recognized by the environment.

In line with the findings of the additional analysis in this study, the results showed that most dimensions of emotional intelligence were most negatively correlated with the dimensions of addiction and need to belong. This means that the higher the emotional intelligence, the lower the two dimensions, and vice versa. Individuals who tend to have an excessive need to belong will feel like they want to continue to be connected and accepted by others, so they are more susceptible to fear of missing out (FOMO; Beyens et al., 2016). If this is not met, individuals feel anxious, depressed, and uncomfortable when they are not connected to important activities or events experienced by others on social media. Individuals with high emotional intelligence will have healthy relationships with others and have the right coping strategies when facing negative situations, including being able to overcome the impacts of social media, especially related to fear of missing out (FOMO). Emotionally intelligent individuals will have a better capacity to analyze and regulate emotions by identifying the causes of these feelings so that they tend not to be too influenced by the fear of being left behind. These individuals are also able to overcome problems or difficulties, adapt and interact socially well, reduce stress, and take appropriate actions according to conditions (Illahi et al., 2018; Furqani, 2020).

In the dimension of emotional self-regulation, especially related to its relationship with the dimensions of need for popularity and anxiety, the need for self-esteem and popularity also plays a role in triggering fear of missing out (FOMO) to gain acceptance and avoid rejection (Buglass et al., 2017; Lai et al., 2016). Indi-

studi oleh Nafisa dan Salim (2022), Putri dan Halimah (2019), serta Rahardjo dan Soetjiningsih (2022) yang menunjukkan bahwa kecanduan terhadap media sosial berkorelasi positif dengan tingkat *fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa. Di sisi lain, temuan oleh Hamissi et al. (2013) serta Anggarini et al. (2022) menunjukkan bahwa ada korelasi bersifat negatif antara kecerdasan emosional dengan adiksi Internet, termasuk penggunaan media sosial, pada berbagai kalangan usia. Kecerdasan emosional terkait dengan penggunaan media sosial ketika hal tersebut dapat berfungsi sebagai sistem penghargaan, pengakuan, dan penerimaan bagi penggunaannya melalui notifikasi, *postingan*, berita, serta fungsi lainnya yang dapat memberikan rasa kepuasan (Qutishat, 2020) atas kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang lain serta merasa diterima dan diakui oleh lingkungan.

Selaras dengan temuan pada analisis tambahan di studi ini, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar dimensi dari kecerdasan emosional berkorelasi negatif paling tinggi dengan dimensi *addiction* dan *need to belong*. Hal ini berarti apabila kecerdasan emosional semakin tinggi, maka kedua dimensi tersebut akan semakin rendah, dan demikian pula sebaliknya. Individu yang cenderung memiliki *need to belong* berlebihan akan merasa ingin terus terhubung dan diterima oleh orang lain, sehingga lebih rentan terhadap *fear of missing out (FOMO)*; Beyens et al., 2016). Apabila hal tersebut tidak terpenuhi, individu merasa cemas, tertekan, serta tidak nyaman ketika tidak terhubung dengan aktivitas atau peristiwa penting yang dialami oleh orang lain di media sosial. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi akan memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain serta memiliki strategi *coping* yang tepat saat menghadapi situasi negatif, termasuk mampu mengatasi dampak yang ditimbulkan dari media sosial, khususnya terkait *fear of missing out (FOMO)*. Individu yang cerdas secara emosional akan mempunyai kapasitas lebih baik dalam menganalisis dan mengatur emosi dengan mengidentifikasi penyebab perasaan tersebut sehingga cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh ketakutan akan ketinggalan. Individu tersebut juga mampu mengatasi masalah atau kesulitan, beradaptasi dan berinteraksi sosial dengan baik, mengurangi stres, serta mengambil tindakan yang tepat sesuai dengan kondisi (Illahi et al., 2018; Furqani, 2020).

Pada dimensi pengaturan emosi diri khususnya terkait hubungannya dengan dimensi *need for popularity* dan *anxiety*, kebutuhan akan harga diri dan popularitas juga berperan dalam memicu *fear of missing out (FOMO)* untuk mendapatkan penerimaan dan menghindari penolakan (Buglass et al., 2017; Lai et al., 2016). Indi-

duals with high levels of fear of missing out (FOMO) tend to have higher needs for group membership, relatedness, and popularity (Beyens et al., 2016; Oberst et al., 2017). Individuals with good emotional regulation tend to be better able to manage and control their emotions so that they do not think too much about other people's recognition on social media and are able to overcome negative emotional feelings (anxiety, fear, and stress) if they do not access social media. Individuals will behave naturally when using social media so that they do not worry if they cannot join other people and do not see only other people as having better experiences (Oberst et al., 2017; Purba et al., 2021). Individuals are also satisfied with their achievements, do not compare themselves with others, and focus on their own lives without feeling challenged and left behind if they do not participate in the latest activities and trends on social networks.

The findings of the difference test showed that there was no difference in emotional intelligence between university students in terms of sex or gender, age, number of social media, and average duration of social media use per day. In addition, there was no difference in fear of missing out (FOMO) between university students in terms of age, university location, number of social media, and the type of social media most frequently used. On the other hand, there was a difference in fear of missing out (FOMO) between university students in terms of sex or gender and average duration of social media use per day. The mean results showed that the level of fear of missing out (FOMO) in women was higher than in men ($46.27 > 42.57$). This is in line with studies by Beyens et al. (2016) and Stead and Bibby (2017) who found similar things in university student samples. Women tend to have a high need to be acknowledged and accepted in a group, and are more prone to stress if they are not popular, especially on social media (Sianipar & Kaloeti, 2019). However, considering that the number of female samples is much more dominant than male samples, these results cannot be fully used as a basis for identifying the level of fear of missing out (FOMO) in terms of sex or gender.

The findings of this study also obtained the result that the higher the average use of social media, the higher the level of fear of missing out (FOMO). This is in line with previous studies by Gezgin et al. (2017) and Komala et al. (2022), which stated that individuals who use social media more often (around more than five hours a day) experience higher levels of fear of missing out (FOMO). This finding is reinforced by the results of studies by

vidu dengan tingkat *fear of missing out (FOMO)* tinggi cenderung memiliki kebutuhan keanggotaan kelompok, berelasi, dan popularitas yang lebih tinggi (Beyens et al., 2016; Oberst et al., 2017). Individu dengan pengaturan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola dan mengendalikan emosi sehingga tidak terlalu memikirkan pengakuan orang lain di media sosial serta mampu mengatasi perasaan emosional negatif (kecemasan, ketakutan, dan stres) apabila tidak mengakses media sosial. Individu akan berperilaku sewajarnya saat menggunakan media sosial sehingga tidak khawatir jika tidak dapat bergabung dengan orang lain serta tidak memandang hanya orang lain yang memiliki pengalaman lebih baik (Oberst et al., 2017; Purba et al., 2021). Individu juga puas dengan pencapaiannya, tidak membandingkan diri dengan orang lain, serta fokus pada kehidupannya sendiri tanpa merasa tersaingi dan tertinggal apabila tidak turut serta melakukan aktivitas dan tren terkini di jejaring sosial.

Temuan pada uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosional antara mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin, usia, jumlah media sosial, serta rerata lama penggunaan media sosial per hari. Selain itu, tidak terdapat perbedaan *fear of missing out (FOMO)* antara mahasiswa ditinjau dari usia, lokasi universitas, jumlah media sosial, serta jenis media sosial yang paling sering digunakan. Di sisi lain, terdapat perbedaan *fear of missing out (FOMO)* antara mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin dan rerata lama penggunaan media sosial per hari. Hasil *mean* menunjukkan bahwa tingkat *fear of missing out (FOMO)* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki ($46,27 > 42,57$). Hal tersebut sejalan dengan studi oleh Beyens et al. (2016) serta Stead dan Bibby (2017) yang menemukan hal serupa pada sampel mahasiswa. Perempuan memiliki tendensi atas kebutuhan yang tinggi untuk diakui dan diterima pada suatu kelompok, serta lebih rentan stres jika tidak populer terutama di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Akan tetapi, mengingat jumlah sampel perempuan jauh lebih mendominasi daripada laki-laki, maka hasil ini tidak sepenuhnya dapat dijadikan landasan untuk mengidentifikasi tingkat *fear of missing out (FOMO)* ditinjau dari jenis kelamin.

Temuan studi ini juga memperoleh hasil bahwa semakin tinggi rerata penggunaan media sosial, tingkat *fear of missing out (FOMO)* juga semakin tinggi. Hal tersebut selaras dengan studi terdahulu oleh Gezgin et al. (2017) dan Komala et al. (2022), yang menyatakan bahwa individu yang lebih sering menggunakan media sosial (sekitar lebih dari lima jam sehari) mengalami tingkat *fear of missing out (FOMO)* yang lebih tinggi. Temuan terse-

Bestari and Widayat (2018), Setiadi and Agus (2020), and Suhertina et al. (2022) which found a positive correlation between fear of missing out (FOMO) and the intensity of social media use, which means that the longer the duration of using social media, the higher the level of fear of missing out (FOMO) experienced. Individuals who are exposed to various content on social media for longer are more likely to experience negative emotions, including fear of missing out (FOMO), because not all content has a positive effect on emotions (Bright et al., 2015; Nurissam & Wulandari, 2023).

Based on the results of descriptive statistical analysis of 220 study participants, most study participants had a level of fear of missing out (FOMO) in the Medium category (65.5%) and Medium emotional intelligence (69.5%). For other categories related to emotional intelligence, the Low category was 15.5% and High was 15%, while in relation to fear of missing out (FOMO), the Low category was 16.8% and High was 17.7%. From these conditions, it is undeniable that the level of individual fear of missing out (FOMO) is also influenced by other factors and the tendency of individuals to experience fear of missing out (FOMO) cannot be completely avoided. University students often experience demands related to academics, careers, romantic relationships, achievements, and pressures from other social groups that can trigger an increase in the level of fear of missing out (FOMO; Hulukati & Djibrin, 2018). Although emotional intelligence influences fear of missing out (FOMO) with a Moderate level of relationship, there are other variables that cause an increase in fear of missing out (FOMO). However, increasing the contribution of emotional intelligence in reducing the tendency of fear of missing out (FOMO) must always be attempted. In this case, emotional intelligence becomes a protective factor that is expected to control the level of fear of missing out (FOMO) so that it does not increase.

Overall, this study can reveal protective factors that have not been studied by previous studies, in order to find alternative solutions to further unravel the complexity of the fear of missing out (FOMO) problem. The results of this study confirm that individuals need good emotional intelligence. This can be a consideration for subsequent researchers in developing various interventions based on these protective factors to overcome and prevent the negative impacts of excessive social media use.

but diperkuat dengan sejumlah hasil studi oleh Bestari dan Widayat (2018), Setiadi dan Agus (2020), serta Suhertina et al. (2022) yang menemukan adanya korelasi positif antara *fear of missing out (FOMO)* dan intensitas penggunaan media sosial, yang berarti semakin lama durasi dalam menggunakan media sosial, maka akan ada kecenderungan tingkat *fear of missing out (FOMO)* yang dialami juga akan semakin tinggi. Individu yang lebih lama terpapar dengan berbagai konten di media sosial lebih cenderung mengalami emosi negatif, termasuk *fear of missing out (FOMO)*, karena tidak semua konten berefek positif secara emosional (Bright et al., 2015; Nurissam & Wulandari, 2023).

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dari 220 partisipan studi, sebagian besar partisipan studi memiliki tingkat *fear of missing out (FOMO)* dalam kategori Sedang (65,5%) dan kecerdasan emosional Sedang (69,5%). Untuk kategori lain sehubungan dengan kecerdasan emosional, kategori Rendah sebesar 15,5% dan Tinggi sebesar 15%, sedangkan sehubungan dengan *fear of missing out (FOMO)*, kategori Rendah sebesar 16,8% dan Tinggi sebesar 17,7%. Dari kondisi tersebut, tidak bisa dipungkiri bahwa tingkat *fear of missing out (FOMO)* individu juga dipengaruhi oleh faktor lainnya dan tendensi individu untuk mengalami *fear of missing out (FOMO)* memang tidak bisa sepenuhnya dihindari. Mahasiswa kerap mengalami tuntutan terkait akademik, karier, hubungan romantis, pencapaian, dan tekanan dari sosial lainnya yang mampu memicu peningkatan tingkat *fear of missing out (FOMO)* (Hulukati & Djibrin, 2018). Meskipun kecerdasan emosional memengaruhi *fear of missing out (FOMO)* dengan tingkat hubungan Sedang, terdapat variabel lain yang menyebabkan peningkatan *fear of missing out (FOMO)*. Akan tetapi, peningkatan kontribusi kecerdasan emosional dalam mengurangi kecenderungan *fear of missing out (FOMO)* harus selalu diupayakan. Dalam hal ini, kecerdasan emosional menjadi faktor protektif yang diharapkan dapat mengendalikan tingkat *fear of missing out (FOMO)* agar tidak meningkat.

Secara keseluruhan, studi ini dapat mengungkap faktor protektif yang selama ini belum dikaji oleh studi sebelumnya, demi menemukan alternatif solusi untuk semakin mengurai kompleksitas permasalahan *fear of missing out (FOMO)*. Hasil studi ini menegaskan bahwa individu membutuhkan kecerdasan emosional yang baik. Hal tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan berbagai intervensi berbasis faktor protektif tersebut guna mengatasi dan mencegah dampak negatif akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Limitations and Suggestions

This study has limitations that are expected to be an evaluation to be improved by future researchers. Firstly, data collection was distributed online, in which the authors could not control the respondents in filling out the questionnaire, resulting in them not being able to control external factors that could affect the results. Secondly, the respondents who filled out the questionnaire were not evenly distributed, so they could not be fully generalized to the same population. These limitations include the distribution of female sex or gender which dominates the filling out of this study's questionnaire.

Given that this study is not free from limitations, future researchers are expected to be able to complement these shortcomings. Future studies can involve subjects with different characteristics, for example in different age groups (early adolescence, older adults) and/or distribute questionnaires more evenly so that the data obtained is more proportional. Future researchers can also use different research methods, for example with qualitative research methods to explore the phenomenon in more depth. In addition, other variables that play a role in the level of fear of missing out (FOMO) as well as control and/or mediating variables certainly also need to be studied (for example: coping strategy, self-esteem, social support) to further enrich knowledge, especially in the field of psychology.

Conclusion

Based on the findings of this study, it can be concluded that there is a relationship between emotional intelligence and fear of missing out (FOMO) in university student social media users. The relationship between the two variables is negative with the level of relationship strength in the Medium category, which means that the higher the emotional intelligence, the lower the level of fear of missing out (FOMO) and vice versa.

Social media users should limit the intensity of social media use so as not to have a negative psychological impact due to excessive use, especially related to the fear of missing out (FOMO). Steps that can be taken are to turn off social media notifications, turn off access to applications that you want to limit, and prepare a warning to users if they have exceeded the daily time limit for accessing social media.

Keterbatasan dan Saran

Studi ini memiliki keterbatasan yang diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk diperbaiki oleh peneliti berikutnya. Pertama, pengambilan data disebarluaskan secara daring, ketika para penulis tidak bisa mengontrol responden dalam mengisi kuesioner, sehingga tidak dapat mengendalikan faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil. Kedua, responden yang mengisi kuesioner kurang tersebar secara merata, sehingga belum bisa sepenuhnya digeneralisasikan pada populasi yang sama. Keterbatasan ini mencakup persebaran jenis kelamin perempuan yang lebih mendominasi pengisian kuesioner studi ini.

Mengingat studi ini tidak terlepas dari keterbatasan, peneliti berikutnya diharapkan dapat melengkapi kekurangan tersebut. Studi selanjutnya dapat melibatkan subjek dengan karakteristik yang berbeda, misalnya pada kelompok usia yang berbeda (remaja awal, dewasa tua) dan/atau menyebarkan kuesioner secara lebih merata sehingga data yang didapatkan lebih proporsional. Peneliti berikutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, misalnya dengan metode penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi fenomena secara lebih mendalam. Selain itu, variabel lain yang berperan terhadap tingkat *fear of missing out (FOMO)* sekaligus variabel kontrol dan/atau mediasi tentunya perlu juga diteliti (misalnya: *coping strategy*, *self-esteem*, dukungan sosial) untuk semakin memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi.

Simpulan

Berdasarkan temuan pada studi ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *fear of missing out (FOMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial. Hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dengan tingkat kekuatan hubungan berada pada kategori Sedang, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat *fear of missing out (FOMO)* dan demikian pula sebaliknya.

Pengguna media sosial sebaiknya membatasi intensitas penggunaan media sosial agar tidak berdampak negatif secara psikologis akibat penggunaan berlebihan, terutama terkait *fear of missing out (FOMO)*. Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan mematikan notifikasi media sosial, mematikan akses ke aplikasi yang ingin dibatasi, serta mempersiapkan peringatan kepada pengguna apabila telah melewati batasan waktu per hari dalam mengakses media sosial.

Social media users can also utilize the STOP technique (Stop, Take a deep breath, Observe, Proceed), so that they can use social media more wisely, productively, and purposefully (Ferguson & Crumpler, 2022). This technique can help individuals pause and consider their steps before interacting on social media, so that they do not rush to respond to incoming social media notifications. Social media users can also find other alternatives to fill the time usually spent on social media, such as exercising, walking, channeling hobbies, spiritual activities, and so on. Given the importance of emotional intelligence, social media users can also improve and develop emotional intelligence through various available interventions and activities, such as journaling activities, mindfulness training, emotion management training, and others.

Pengguna media sosial juga dapat juga dengan menggunakan teknik *STOP* (*Stop, Take a deep breath, Observe, Proceed*), sehingga dapat menggunakan media sosial secara lebih bijaksana, produktif, dan terarah (Ferguson & Crumpler, 2022). Teknik ini dapat membantu individu berhenti sejenak dan mempertimbangkan langkahnya sebelum berinteraksi di media sosial, sehingga tidak terburu-buru dalam merespons notifikasi media sosial yang masuk. Pengguna media sosial juga dapat menemukan alternatif lain untuk mengisi waktu yang biasanya dihabiskan di media sosial, misalnya dengan berolahraga, jalan-jalan, menyalurkan hobi, kegiatan spiritual, dan lain sebagainya. Mengingat pentingnya kecerdasan emosional, pengguna media sosial juga dapat meningkatkan dan mengembangkan kecerdasan emosional melalui berbagai intervensi dan kegiatan yang tersedia, seperti aktivitas *journaling*, pelatihan *mindfulness*, pelatihan pengelolaan emosi, dan sebagainya.

References

- Abdullah, A. N. S. (2023). *Gambaran fear of missing out (FoMO) pada remaja akhir di kota Makassar* [The description of fear of missing out (FoMO) in late adolescents in the city of Makassar] [Bachelor's thesis, Universitas Bosowa]. Unibos Repository. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/7720>
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554> <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Ambarita, W. N. (2017). *Fear of missing out ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert* [Fear of missing out viewed from the extrovert and introvert personality types] [Bachelor's thesis, Universitas Negeri Semarang]. Unnes Research - Repository Universitas Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id/29966/>
- Amelia, D. T., & Akbar, A. (2023). Fear of missing out (FoMO) pada masa dewasa awal [Fear of missing out (FOMO) in early adulthood]. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(1), 28-37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa [Analysis of social media usage on insomnia in university students]. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37-42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Anggarini, P. E., Manangkot, M. V., & Kamayani, M. O. A. (2022). Hubungan kecanduan Internet dengan kecerdasan emosional pada remaja [The relationship between Internet addiction and emotional intelligence in adolescents]. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 381-394. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1578>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) [Indonesian Internet Service Provider Association]. (2023). *Survei penetrasi & perilaku Internet 2023* [Survei of Internet penetration and behavior]. Survei APJII.

- <https://survei.apjii.or.id/survei/2023>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). *Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa* [Social anxiety and social media dependency in university students]. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Azmi, N. (2019). *Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa* [The relationship between fear of missing out (FoMO) with social media addiction in university students] [Bachelor's thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Institutional Repository.
<https://repository.uin-suska.ac.id/25550/>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi (Edisi ke-3)* [Psychological scale development (3th ed.)]. Pustaka Pelajar.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966.
<https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bestari, I. U., & Widayat, I. W. (2018). Hubungan antara fear of missing out dengan intensitas penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa Universitas Airlangga [The relationship between fear of missing out with social networking usage intensity in University Airlangga students]. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(2), 19-29.
<https://journal.unair.ac.id/JPPP@hubungan-antara-fear-of-missing-out-dengan-intensitas-penggunaan-jejaring-sosial-pada-mahasiswa-universitas-airlangga-article-12808-media-53-category-10.html>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Chen, Y., Peng, Y., & Fang, P. (2016). Emotional intelligence mediates the relationship between age and subjective well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(2), 91-107.
<https://doi.org/10.1177/0091415016648705>
- Durao, M., Etchezahar, E., Albalá Genol, M. Á., & Muller, M. (2023). Fear of missing out, emotional intelligence and attachment in older adults in Argentina. *Journal of Intelligence*, 11(2): 22.
<https://doi.org/10.3390/jintelligence11020022>
- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado [University student behavior in using social media at Universitas Sam Ratulangi Manado]. *Holistik: Journal of Social and Culture*, XI(21A).
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/20559>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106: 106364.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Ferguson, S., & Crumpler, C. (2022). *How to practice STOP mindfulness*. PsychCentral.
<https://psychcentral.com/health/4-quick-mindfulness-techniques>
- Furqani, N. N. (2020). The role of emotional intelligence in adolescent development. *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)*, 395, 277-280.

- <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.058>
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
<https://www.iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/view/37479>
- Hamissi, J., Babaie, M., Hosseini, M., & Babaie, F. (2013). The relationship between emotional intelligence and technology addiction among university students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 5(5), 310-319.
<https://www.iomcworld.org/abstract/the-relationship-between-emotional-intelligence-andtechnology-addiction-among-university-students-18720.html>
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4): 1974.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hikmah, N., & Duryati (2021). Hubungan antara fear of missing out dengan psychological well being pada mahasiswa [The relationship between fear of missing out and psychological well-being in university students]. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2628>
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2628>
- Hulukati, W., & Djibrán, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo [The analysis of the developmental tasks of the university students of Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo]. *Jurnal Bikotetik: Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*, 2(1), 73-114.
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Illahi, U., Neviyarni, S., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling [The relationship between emotional intelligence and adolescent aggressive behavior and the implications in guidance and counseling]. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68-74.
<https://doi.org/10.29210/3003244000>
- Kartol, A., & Gundogan, S. (2020). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between the fear of missing out in social environments (FoMO) and depression. *European Journal of Education Studies*, 6(11), 1-16.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3613904>
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. Datareportal.
<https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati. (2022). Gambaran fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan [The description of fear of missing out (FoMO) in nursing faculty university students]. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 1-11.
<https://doi.org/10.24198/jnc.v5i1.34693>
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (3rd ed.). SAGE Publications.
<https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-methodology/book257990>
- 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.
<https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan [The relationship between alexithymia and social media addiction in adolescents in South Jakarta]. *SCRIPTA SCORE: Scientific Medical Journal*, 1(2), 1-9.
<https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229>

- Lestary, Y. D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan konseling kelompok dengan strategi self management untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMAN 1 Driyorejo [The implementation of group counseling with self management strategy to reduce social media addiction in students of SMAN 1 Driyorejo]. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 288-294.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33288>
- Liftiah, Dahriyanto, L. F., & Tresnawati, F. R. (2016). Personality traits prediction of fear of missing out in college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 128-136.
<https://doi.org/10.25215/0304.090>
- Machová, R., Zsigmond, T., Lazányi, K., & Krepszová, V. (2020). Generations and emotional intelligence: A pilot study. *Acta Polytechnica Hungarica*, 17(5), 229-247.
<https://doi.org/10.12700/APH.17.5.2020.5.12>
- Marengo, D., Poletti, I., & Settanni, M. (2020). The interplay between neuroticism, extraversion, and social media addiction in young adult Facebook users: Testing the mediating role of online activity using objective data. *Addictive Behaviors*, 102, 106150.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106150>
- Maulany Yusra, A., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa [The relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) in university students]. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73-80.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 15(3), 197-215.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
<https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial [The relationship between fear of missing out and social media addiction]. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41-48.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Nagari, W. S., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Hubungan FOMO dan anxiety terhadap remaja adiksi medsos di SMKN 1 Martapura [The relationship between FOMO and anxiety on adolescents with social media addiction in SMKN 1 Martapura]. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1225-1238.
<https://doi.org/10.33578/mbi.v17i6.246>
<https://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/246>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1-A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267-294.
<https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Nurissam, S. A., & Wulandari, P. Y. (2023). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dan social media fatigue (SMF) pada mahasiswa [The relationship between fear of missing out (FOMO) and social media fatigue (SMF) in university students]. *Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(8), 847-857.
<https://doi.org/10.54543/fusion.v3i08.333>
- Nursodiq, F., Andayani, T. R., & Supratiwi, M. (2020). When fear of missing out becomes a good thing. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research - Proceedings of the International Conference on Community Development (ICCD 2020)*, 477, 254-259.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201017.056>
- 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 (JOA)*, 55(1), 51-60.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

- Oktaviani, F., & Suyasa, P. T. Y. S. (2021). Uji validitas isi (content validity) Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara [Content validity testing of Alat Ukur Kecerdasan Emosional Tarumanagara]. *Prosiding Seri Seminar Nasional (SERINA) III Universitas Tarumanagara*, 1(1), 597-604.
<https://doi.org/10.24912/psarina.v1i1.17463>
<https://journal.untar.ac.id/index.php/PSERINA/article/view/17463>
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., & Pérez-Gonzales, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence. *Emotion Review*, 8(4), 335-341.
<https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Prasetya, A., Retnasary, M., & Azhar, D. A. (2022). Pola perilaku bermedia sosial netizen Indonesia menyikapi pemberitaan viral di media sosial [Behavior pattern in social media of Indonesian netizens in reacting to viral news in social media]. *Journal of Digital Communication and Design (JDCODE)*, 1(1), 1-12.
<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/jdcode/article/view/699>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., Afgan, M. W. (2023). Correlation research. *JiIP (Jurnal Imiah Ilmu Pendidikan)*, 6(3), 1754-1759.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>
- Pratiwi, F., Susilo, M. N. I. B., & Amelia, C. R. T. (2022). Fear of missing out pada remaja di masa pandemi COVID-19 [Fear of missing out in adolescents during the COVID-19 pandemic]. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 61-76.
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4861>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Purba, O. B., Matulesy, A., & Haque, S. A. ul. (2021). Fear of missing out (FOMO) dan psychological well being (PWB) dalam menggunakan media sosial [Fear of missing out (FOMO) and psychological well being (PWB) in using social media]. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42-51.
<https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/5306>
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FOMO (fear of missing out) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung [The relationship between FOMO (fear of missing out) and social media addiction in Instagram using university students of Universitas Islam Bandung]. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 525-532.
<https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17131>
- Putri, N. F., & Saraswati, P. (2023). Fear of missing out dan personal growth initiative pada mahasiswa [Fear of missing out and personal growth initiative in university students]. *Cognicia*, 11(2), 133-139.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.28483>
- Qutishat, M. G. M. (2020). Academic adjustment, emotional intelligence, and fear of missing out among undergraduate students: A descriptive correlational study. *Oman Medical Journal*, 35(5): e174.
<https://doi.org/10.5001/omj.2020.116>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa [Fear of missing out (FOMO) and social media addiction in university students]. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media’s impact on daily-life and productivity at work: Do Whatsapp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110: 106487.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) pada remaja kota Banda Aceh [The phenomenon of social media addiction (FOMO) in adolescents of the city of Banda

- Aceh]. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa (JIM) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Syiah Kuala (USK)*, 8(4).
<https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian* [Research methodology]. Penerbit KBM Indonesia.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-13, Jilid 1; 13th ed., Vol. 1) (A. Chusairi, & J. Damanik, Trans.). Erlangga.
- Savitri, J. A. (2019a). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood [Fear of missing out and psychological well-being of social media users in emerging adulthood]. *Acta Psychologia*, 1(1), 87-96.
<https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43361>
- Savitri, J. A. (2019b). Impact of fear of missing out on psychological well-being among emerging adulthood aged social media users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 65-72.
<https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Scheinfeld, E., & Voorhees, H. L. (2022). How social media, FoMO, and isolation influence our perceptions of others who “break the rules”. *Social Media + Society*, 8(2).
<https://doi.org/10.1177/20563051221103841>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotional Scale. In J. D. A. Parker, D. H. Saklofske, & C. Stough (Eds.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 119-134). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_7
- Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat fear of missing out di kalangan mahasiswa kedokteran di Jakarta [The association between social network usage duration and fear of missing out level among medical students in Jakarta]. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 62-69.
<https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., 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(1), 20-29.
<https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Shah, S. A. A., Yezhuang, T., Shah, A. M., Durrani, D. K., & Shah, S. J. (2018). Fear of terror and psychological well-being: The moderating role of emotional intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11): 2554.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15112554>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro [The relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) in first year university students of Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro]. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic Internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* [Education research methods: Quantitative, qualitative, and R&D approaches]. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* [Quantitative, qualitative, and R&D research methods]. Alfabeta.
<https://cvalfabeta.com/product/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd-mpkk-lama/>
- Suhertina, Zatrachadi, M. F., Darmawati, & Istiqomah. (2022). Fear of missing out mahasiswa: Analisis gender, akses Internet, dan tahun masuk universitas [The fear of missing out of university students: Gender analysis, Internet access, and university enrollment year]. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 135-143.
<https://doi.org/10.29210/178000>

- Suwardi, D. M., Ahman, E., Machmud, A., & Iswanti. (2021). Hubungan kecerdasan emosional dan spiritual terhadap prestasi akademik mahasiswa [The relationship between emotional and spiritual intelligence and academic achievement of university students]. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen dan Keuangan*, 5(1), 61-70.
<https://doi.org/10.26740/jpeka.v5n1.p61-70>
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the Big Five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa [The relationship between the Big Five personality traits with fear of missing out about social media in university students]. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179-185.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i3.8661>
<https://journal.unnes.ac.id/nju/INTUISI/article/view/8661>
- Triani, C. I., & Ramdhani, N. (2017). *Hubungan kebutuhan berelasi dan fear of missing out dengan harga diri sebagai variabel moderator* [The relationship between need to belong and fear of missing out with self-esteem as the moderating variable] [Master's thesis, Universitas Gadjah Mada]. Electronic Theses & Dissertations Repository - Universitas Gadjah Mada.
<https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/128543>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behavior Reports*, 5, 33-42.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin [Late adolescent emotional intelligence analysis based on gender]. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 477-484.
<https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.477-484>
- Zahroh, L., & Sholic, I. F. (2022). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.4711>
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4711>