

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Fear of Missing Out* (FoMO)

##### 2.1.1 Definisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

*Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki berbagai definisi dari beberapa tokoh. *Fear of Missing Out* didefinisikan sebagai “a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent, FoMO is characterized by the desire to stay continually connected with others are doing” (Przybylski et al., 2013, p.1841). Definisi tersebut memiliki arti bahwa adanya kekhawatiran mendalam di saat orang lain punya pengalaman yang mungkin lebih berharga, sementara kita tidak ikut terlibat pada pengalaman tersebut, yang dicirikan dengan adanya dorongan untuk tetap terkoneksi dengan sesuatu yang orang lain lakukan. Berdasarkan definisi tersebut menunjukkan makna bahwa FoMO merupakan situasi dimana orang lain terlibat dalam pengalaman yang lebih berharga sementara kita tidak berada dalam situasi yang sama, hanya melihat dan tidak terlibat dalam pengalaman seperti yang orang lain lakukan, sehingga hal tersebut menimbulkan kekhawatiran mendalam yang pada akhirnya mendorong untuk terus menerus mengetahui sesuatu yang orang lain lakukan.

Tokoh lainnya yang mendefinisikan FoMO yaitu Alt dan Boniel-Nissim (2018). Mereka mendefinisikan istilah *Fear of Missing Out* sebagai “an anxiety, whereby one is compulsively concerned that he/she might miss an opportunity for social interaction, a rewarding experience, profitable investment or other satisfying events” (Alt & Boniel-Nissim, 2018, p.31). Definisi tersebut mengartikan bahwa adanya perasaan cemas yang terjadi secara berlebihan apabila seseorang tidak ikut dalam kesempatan yang menurut mereka penting atau menyenangkan, seperti kesempatan untuk berinteraksi sosial, terlibat dalam pengalaman berharga, investasi yang menguntungkan, ataupun bentuk kepuasan lainnya.

*Fear of Missing Out* juga memiliki definisi dari tokoh lain yakni Zhang et al. (2020). Definisi *Fear of Missing Out* yang disampaikan yakni “*a fear of missing an experience that can help an individual maintain or enhance her/his private and/or social self*” (Zhang et al., 2020, p.4). Definisi tersebut memberi makna bahwa seseorang merasa takut melewatkan suatu pengalaman karena menganggap pengalaman tersebut penting, yang bisa membantunya untuk mempertahankan atau meningkatkan diri pribadi ataupun citra diri di lingkungan sosial.

Berdasarkan definisi-definisi yang disampaikan oleh ketiga tokoh sebelumnya mengenai pengertian *Fear of Missing Out* (FoMO), definisi yang dipilih peneliti yaitu definisi milik Przybylski et al. (2013). Alasan memilih definisi tersebut karena jika dilihat dari ketiga definisi, definisi yang disampaikan oleh Przybylski et al. (2013) mencakup ciri-ciri dari FoMO itu sendiri, yakni adanya keinginan untuk tetap terkoneksi dengan hal yang orang lain lakukan, sedangkan definisi dari kedua tokoh lainnya tidak mencakup ciri-ciri atau tanda dari *Fear of Missing Out*. Pembahasan terkait FoMO sudah lebih dulu disampaikan oleh Przybylski et al yakni pada tahun 2013 mengenai konsep dari *Fear of Missing Out* itu sendiri. Diluar alasan yang telah dijelaskan sebelumnya, alasan peneliti memilih definisi milik Przybylski et al. (2013) yaitu karena definisi tersebut paling banyak digunakan dibandingkan definisi yang disampaikan oleh tokoh lainnya. Definisi milik Przybylski et al. (2013) telah disitasi sebanyak 1936 jurnal, sedangkan definisi FoMO yang disampaikan Alt dan Boniel-Nissim (2018) disitasi sebanyak 76 jurnal dan definisi milik Zhang et al. (2020) disitasi sebanyak 32 jurnal.

### **2.1.2 Dimensi *Fear of Missing Out* (FoMO)**

Dimensi dari *Fear of Missing Out* (FoMO) yang disampaikan oleh Przybylski et al. (2013) memiliki versi adaptasi bahasa Indonesia oleh Kaloeti et al. (2021). Kaloeti et al. (2021) mengemukakan bahwa terdapat 3 dimensi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang menggunakan acuan teori milik Przybylski et al. (2013). Ketiga dimensi tersebut yaitu:

1. *Missed experience*

*Missed experience* mengacu pada perasaan negatif yang timbul karena tidak terlibat atau melewatkan suatu aktivitas tertentu di media sosial.

## 2. *Compulsion*

*Compulsion* merupakan perilaku pengecekan berulang terhadap aktivitas yang dilakukan.

## 3. *Comparison with friends*

*Comparison with friends* yaitu perasaan negatif yang muncul akibat melakukan perbandingan diri dengan orang lain maupun teman.

### 2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *Fear of Missing Out* pada individu yakni meliputi:

#### 1. Kepuasan akan terpenuhinya kebutuhan mendasar (*Basic needs satisfaction*)

Individu memiliki kebutuhan mendasar yang harus dipenuhi. Apabila kebutuhan mendasar pada individu tidak terpenuhi, akan memengaruhi tingkat *Fear of Missing Out*. Kebutuhan mendasar tersebut meliputi 3 hal (Przybylski et al., 2013), yaitu sebagai berikut:

- *Need for autonomy*

Kebutuhan individu untuk merasa punya pengendalian terhadap sesuatu yang diinginkan (Przybylski et al., 2013). Dalam mencapai suatu keinginan, individu memiliki kendali penuh atas dirinya sendiri dalam menentukan sesuatu yang diinginkannya. Apabila seseorang dapat mengendalikan dirinya, secara otomatis kebutuhan akan “*autonomy*” terpenuhi, maka seseorang tidak akan terpengaruh FoMO. Sebaliknya, apabila seseorang tidak dapat mengendalikan sesuatu yang ia inginkan, maka memiliki kecenderungan untuk mudah terbawa arus dengan perubahan tren yang sedang ramai. Hal ini dikarenakan seseorang tersebut tidak dapat mengarahkan dirinya pada sesuatu yg diinginkannya.

- *Need for competence*

Kebutuhan individu untuk merasa mampu dan kompeten dalam melakukan suatu hal (Przybylski et al., 2013). Hal ini meliputi kebutuhan untuk berelasi dengan lingkungan sosial serta untuk menunjukkan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah secara

maksimal. Apabila kebutuhan untuk merasa mampu mengatasi masalah dapat terpenuhi, maka tingkat FoMO akan rendah. Apabila seseorang tersebut merasa tidak mampu mengatasi masalah secara maksimal, maka cenderung memiliki FoMO yang lebih tinggi.

- *Need for relatedness*

Kebutuhan individu untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial. Hal ini meliputi kebutuhan untuk menjadikan diri sebagai bagian dari suatu kelompok. Kesamaan dengan suatu kelompok memiliki kecenderungan bagi individu untuk terlibat dalam suatu kelompok tersebut. Apabila kebutuhan akan “*relatedness*” terpenuhi, maka akan memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah (Przybylski et al., 2013).

Apabila kepuasan akan kebutuhan terpenuhi, maka tingkat FoMO akan

- rendah. Apabila kepuasannya tidak terpenuhi, maka FoMO akan meningkat (Przybylski et al., 2013).

## 2. Media Sosial

Perasaan FoMO sangat erat kaitannya dengan penggunaan media sosial (Przybylski et al., 2013). Media sosial menjadi sarana yang banyak digunakan untuk dapat terhubung dengan aktivitas orang lain. Informasi atau berita dapat menyebar dengan cepat melalui media sosial sehingga individu akan mengetahui perkembangan tren yang sedang ramai. Dengan cepatnya penyebaran informasi, media sosial tentu menjadi faktor penting yang memengaruhi individu untuk tetap terkoneksi dengan aktivitas orang lain (Astuti & Kusumiati, 2021). Individu yang mudah terpengaruh dengan media sosial, akan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi begitupun sebaliknya (Przybylski et al., 2013).

## 3. *Emotional intelligence*

Penelitian Durao et al. (2023) membahas terkait hubungan antara *emotional intelligence* dengan FoMO bahwasannya kecerdasan emosional dapat membantu kesuksesan secara akademik pada anak muda serta dapat menunjang penggunaan media sosial yang bermanfaat. Penelitian Chen et al dalam Durao et al. (2023) menjelaskan bahwa *emotional intelligence*

berperan penting dalam mengurangi dampak negatif dari perilaku FoMO pada anak muda. Kaloeti et al. (2021) menambahkan bahwa momen atau pengalaman yang terlewatkan mengacu pada timbulnya emosi negatif karena tidak terlibat dalam suatu aktivitas tertentu yang dilakukan di media sosial.

## **2.2 Emotional Intelligence**

### **2.2.1 Definisi Emotional Intelligence**

*Emotional Intelligence* memiliki istilah yang berbeda-beda. Ada yang menyebutnya sebagai sebuah kemampuan seperti yang disampaikan oleh Salovey dan Mayer (1990). Definisi yang disampaikan olehnya yaitu “*ability to monitor one’s own and others feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one’s thinking and actions*” (Salovey & Mayer, 1990, p.189). Definisi tersebut mengarah pada kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi sendiri maupun orang lain, dan memakai kemampuan tersebut demi mengarahkan pemikiran serta tingkah laku individu.

Tokoh lain yakni Goleman (1996) juga mendefinisikan istilah *emotional intelligence* sebagai sebuah kemampuan. *Emotional intelligence* didefinisikan sebagai “*abilities such as being able to motivate oneself and persist in the face of frustrations; to control impulse and delay gratification; to regulate one’s moods and keep distress from swamping the ability to think; to empathize and to hope*” (Goleman, 1996, p.45), yakni kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri serta bertahan dalam situasi yang membuatnya frustrasi, mengelola keinginan diri sendiri dan menunda memperoleh kepuasan, mengelola suasana hati dan mengantisipasi agar masalah tidak berdampak pada kemampuan berpikir, serta kemampuan untuk berempati dan berharap.

Ada pula tokoh lain yang menyebut istilah *emotional intelligence* sebagai sebuah ciri kepribadian. *Emotional Intelligence* tersebut dikenalkan oleh Petrides (2009) sebagai bagian dari ciri-ciri kepribadian bukan sebagai bagian dari kemampuan kognitif. Istilah lain dari *Emotional Intelligence* yakni *Trait Emotional Intelligence* yang disampaikan oleh Petrides et al. (2007). *Emotional Intelligence* didefinisikan sebagai “*refers to a constellation of emotion-related self-perceptions and dispositions located the lower levels of personality hierarchies*” (Petrides et al.,

2007, p.26). Definisi tersebut merujuk pada sekumpulan persepsi individu mengenai pemahaman dirinya sendiri dan kecenderungan secara emosional yang merupakan bagian dari struktur kepribadian yang mendasar. Artinya, bagaimana persepsi individu dalam memahami emosi yang mana pemahaman emosi tersebut merupakan bagian dari ciri yang melekat pada dirinya.

Penelitian ini memilih teori milik Petrides et al. (2007) untuk dapat mengetahui tingkat *emotional intelligence*. Alasan definisi milik Petrides et al. (2007) dipilih karena ingin mengetahui *emotional intelligence* yang melekat pada diri individu sebagai ciri atau kepribadian. Sedangkan kedua tokoh lainnya menjelaskan *emotional intelligence* sebagai kemampuan atau "*ability*" yang mana hal tersebut cenderung berubah-ubah, tidak seperti "*trait*" *emotional intelligence* yang cenderung menetap dan tidak berubah-ubah. Teori tersebut digunakan untuk mengetahui bagaimana ciri individu dalam mengenali dirinya sendiri dan memahami emosi yang dirasakan yang merupakan bagian dari kepribadian dirinya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Petrides et al. (2007) bahwa teori miliknya tersebut digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional sebagai "*trait*" atau ciri yang ada dalam kepribadian individu, bukan sebagai kemampuan. Teori milik Petrides et al. (2007) juga telah merujuk pada dasar teoritis dan telah teruji reliabilitas serta validitasnya. Oleh karena itu, teori *Emotional Intelligence* milik Petrides et al. (2007) telah digunakan di beberapa penelitian sebelumnya sebagai dasar teori mengukur kecerdasan emosional.

### **2.2.2 Dimensi *Emotional Intelligence***

Terdapat 4 dimensi dari *Emotional Intelligence* dengan 2 faset tambahan. Dimensi-dimensi tersebut memiliki 13 faset sehingga *Trait Emotional Intelligence* memiliki total 15 faset. Petrides (2009) menjelaskan dimensi dan faset-faset *Emotional Intelligence* sebagai berikut:

#### **a. *Emotionality***

*Emotionality* merupakan bagaimana ciri individu dalam mengenali emosi yang dirasakan maupun yang orang lain rasakan untuk dapat menciptakan hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar. *Emotionality* terdiri atas 4 (empat) faset, yakni:

1. *Trait Empathy*: Ciri individu dalam memahami emosi dari sudut pandang orang lain dan memposisikan diri sesuai yang dirasakan orang lain.
2. *Emotion Perception*: Ciri individu mengenai pandangannya terhadap perasaan yang dialaminya atau yang dialami orang lain.
3. *Emotion Expression*: Ciri individu mengenai pengekspresian emosi yang dirasakan kepada orang lain.
4. *Relationship*: Ciri individu disaat menjaga hubungannya.

b. *Self-Control*

*Self-Control* merupakan Ciri individu dalam mengontrol emosi dan perasaan yang timbul akibat tekanan dari lingkungan luar. Dimensi *Self-Control* memiliki 3 faset, yaitu:

1. *Stress Management*: Ciri individu dalam mengatur stress akibat adanya tekanan tertentu yang muncul.
2. *Impulsiveness*: Ciri individu dalam memandang dirinya bahwa ia mampu menghadapi tantangan dan pantang menyerah atas tekanan tersebut.
3. *Emotion Regulation*: Ciri individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan.

c. *Sociability*

*Sociability* merupakan Ciri individu dalam mengungkapkan apa yang dirasakan, diinginkan, serta dipikirkannya. Individu dengan dimensi *sociability* memiliki kecenderungan untuk lebih sensitive dengan kondisi orang lain, mampu bersosialisasi, memahami, dan mengatur keadaan emosi yang dirasakan orang lain. Dimensi *Sociability* memiliki 3 (tiga) faset, yakni:

1. *Emotion Management*: Ciri individu terkait bagaimana ia memengaruhi emosi yang dirasakan oleh orang lain.
2. *Assertiveness*: Ciri individu untuk meyakini diri sendiri sebagai seorang yang jujur dan dapat mempertahankan hak yang dimilikinya.
3. *Social Awareness*: Ciri individu memandang diri sendiri bahwa dirinya memiliki keterampilan dalam bersosialisasi.

d. *Well-Being*

*Well-Being* merupakan keyakinan individu terhadap keamanan, kenyamanan, kemakmuran, serta terpenuhinya kebutuhan diri sendiri, memiliki pandangan positif terhadap citra diri dan pencapaian yang telah diraih selama ini, menikmati hal yang telah terjadi dengan tetap melihat kehidupan kedepan secara positif.

Dimensi *Well-Being* terdiri atas 3 (tiga) faset, yaitu:

1. *Optimism*: Ciri dalam memandang bahwa dirinya memiliki rasa percaya diri dan mampu melihat sisi positif dari hidup yang dijalaninya.
2. *Happiness*: Individu yang memandang dirinya sebagai seorang yang ceria dan menunjukkan sikap positif dan kepuasan terhadap kehidupannya.
3. *Self-Esteem*: Individu yang yakin bahwa ia merupakan seorang yang berhasil dan memandang diri sendiri dengan sebuah kepercayaan diri.

e. Faset tambahan

*Emotional Intelligence* memiliki 2 faset tambahan, yaitu:

1. *Self-Motivation*: *Self-motivation* merupakan salah satu faset tambahan dari dimensi *Emotional Intelligence*. *Self-motivation* merupakan ciri kepribadian dalam mendorong dirinya untuk menyelesaikan tugas dan meraih suatu tujuan tertentu.
2. *Adaptability*: *Adaptability* juga termasuk faset tambahan pada dimensi *Trait Emotional Intelligence*. *Adaptability* merupakan ciri kepribadian individu dalam menyesuaikan diri dengan keadaan sekitar dan mampu bersikap fleksibel dengan lingkungannya.

### 2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Emotional Intelligence*

Terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi tingkat *emotional intelligence*:

1. *Personality traits*

Menurut Petrides (2009) ciri kepribadian memiliki kaitan dengan emosi yang berpengaruh pada *emotional intelligence* seseorang. *Trait emotional intelligence* seringkali dikaitkan dengan ciri kepribadian *Big five personality*. *Neuroticism* berperan penting dalam memengaruhi *emotional intelligence*,

sedangkan *openness* menunjukkan pengaruh yang rendah terhadap *emotional intelligence*. *Neuroticism* memiliki hubungan yang negatif dengan *emotional intelligence*. Individu dengan tingkat yang tinggi pada *neuroticism* akan cenderung memiliki tingkat yang rendah pada *emotional intelligence*. Untuk ciri kepribadian *extraversion* berhubungan secara positif dengan *emotional intelligence*. Apabila individu memiliki tingkat *extraversion* yang tinggi, maka *emotional intelligence* yang dimiliki cenderung lebih rendah (Kumar & Tankha, 2023).

## 2. Jenis kelamin

Menurut Petrides (2009) menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan antara kecerdasan emosional yang dimiliki perempuan dan laki-laki. Laki-laki cenderung memiliki tingkat yang lebih tinggi terhadap aspek pengendalian emosi "*Emotion Regulation*" dan pengendalian stress "*Stress Management*", sedangkan memiliki skor yang lebih rendah dalam aspek hubungan "*Relationship*" dan empati "*Trait Empathy*" Petrides (2009).

## 3. *Self-estimated*

Keyakinan diri akan skor aktual yang diperolehnya dapat memengaruhi hasil yang sebenarnya (Furnham & Rawles, 1999). Individu yang memiliki keyakinan tinggi akan kemampuan dirinya, akan berpengaruh pada *emotional intelligence* yang juga tinggi. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya yang rendah akan dapat memengaruhi pada tingkat *emotional intelligence* yang rendah pula (Furnham & Rawles, 1999).

## 4. *Life-satisfaction*

Ciri kecerdasan emosional (TEI) berhubungan positif dengan kepuasan hidup. Apabila tingkat kepuasan akan hidup yang dimilikinya rendah maka akan memiliki kemampuan pengaturan emosi yang kurang baik, begitu pula sebaliknya.

## 2.3 Kerangka Berpikir

Pengguna aktif media sosial di dunia semakin meningkat tiap tahunnya hingga mencapai 5,24 miliar pengguna di tahun 2025 (Zakia, 2025). Maraknya pengguna media sosial dikarenakan adanya kemudahan dalam mengakses maupun membuat

penggunanya dapat membagikan momen pribadi. Hal itulah yang membuat *instagram* termasuk dalam salah satu media sosial yang memiliki pengguna paling banyak yaitu berjumlah hingga 2 miliar pengguna (Backlinko Team, 2025). Di Indonesia, pengguna *instagram* mencapai 90.183.200 pengguna atau sekitar 31,7% dari total keseluruhan populasi (*Instagram Users in Indonesia*, 2025). Pengguna media sosial yang kian meningkat terjadi karena penggunanya memiliki dorongan untuk tetap terhubung dengan orang lain secara *online*, adanya kepentingan mencari informasi, mengetahui aktivitas orang lain, maupun mengikuti berita terkini. Hal ini didukung oleh survei oleh *We are social* yang mengungkapkan bahwa penggunaan internet dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan (Kemp, 2025).

Adanya dorongan untuk tetap terkoneksi dengan pengguna lain via media sosial mendorongnya untuk terus membuka media sosial. Dorongan untuk terus membuka media sosial ini bisa disebabkan karena munculnya keinginan untuk melihat aktivitas maupun pembaruan orang lain yang dibagikan di media sosial. Hal itulah yang dapat mendorong terjadinya perasaan negatif seperti takut tertinggal karena dirinya tidak melakukan atau terlibat dalam suatu aktivitas seperti yang orang lain lakukan. Kekhawatiran takut tertinggal tersebut membuat individu jadi membandingkan dirinya dengan orang lain. Oleh karena itu, pengecekan berulang membuat penggunanya akan terstimulasi secara terus menerus melihat aktivitas orang lain dan cenderung akan membandingkannya diri dengan orang lain (Kaloeti et al., 2021). Hal itulah yang mendorong individu memiliki kecenderungan FoMO.

Individu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah akan memiliki kecenderungan FoMO yang tinggi (Wardana & Bellion, 2023). Kontrol diri merupakan salah satu bagian dari dimensi *emotional intelligence*. Kontrol diri dapat membantu individu mencapai kepuasan hidup dan membantu mengelola perasaan takut apabila tidak terlibat dalam suatu aktivitas seperti yang dilakukan orang lain. *Fear of Missing Out* dapat dialami oleh individu karena kontrol diri yang melekat pada individu tersebut cenderung rendah ketika mendapat tekanan atau stressor dari luar (Petrides, 2009).

Kekhawatiran mendalam juga dapat terjadi karena adanya pengaruh dari lingkungan sosial. Pengaruh lingkungan sosial dapat menggeser keyakinan individu terhadap dirinya (Petrides, 2009). Hubungan antar individu melalui penggunaan

aplikasi internet dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan interaksi (Kartikawati et al., 2024). Hal ini membuat individu terdorong untuk menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berinteraksi dengan orang lain. Interaksi yang terjalin antar individu dapat memengaruhi perasaan orang lain baik dalam keyakinan diri ataupun dalam berperilaku.

Kecenderungan *Fear of Missing Out* dapat terjadi karena individu merasa kurang dalam mengenali emosi yang terjadi disekitarnya termasuk emosi dan perasaan yang dimilikinya, selain itu juga dapat terjadi dari bagaimana seseorang memandang hidupnya serta merasa puas akan kehidupannya. Adanya pengaruh dari luar dirinya yang tanpa sengaja tidak disadari, seperti penggunaan media sosial memengaruhi cara pandang akan kehidupannya. Paparan media sosial membuat individu merasa rendah diri karena terus menerus merasa kurang. Hal tersebut berpengaruh pada pemahaman emosi dalam menghadapi situasi yang dialaminya.

- Pemicu timbulnya kekhawatiran akibat melewatkan suatu aktivitas dikarenakan penggunaan media sosial (Wardana & Bellion, 2023). Timbulnya kekhawatiran dan perasaan takut tertinggal serta tidak percaya diri saat bermain media sosial disebabkan karena melihat unggahan orang lain di media sosial yang menunjukkan aktivitas yang tidak dilakukan olehnya. Hal ini dapat menyebabkan rasa kepercayaan diri yang rendah pada seseorang. Ciri individu dalam mengontrol emosi dan perasaan akibat adanya tekanan dari luar termasuk dimensi dari *trait emotional intelligence* (Petrides, 2009).

*Trait emotional intelligence* terdiri atas empat dimensi dan dua faset tambahan (Petrides, 2009). Berdasarkan dimensi-dimensi pada *trait emotional intelligence*, fenomena *Fear of Missing Out* dapat dikaitkan melalui dimensi *well-being* dan *emotionality*. Hal ini dikarenakan faset-faset dalam *well-being* menunjukkan sebuah kepercayaan diri dan kepuasan terhadap kehidupan pribadi, serta faset-faset dalam *emotionality* merepresentasikan bagaimana individu dalam memahami emosi serta perasaan dari sudut pandang pribadi maupun orang lain untuk dapat menciptakan hubungan yang baik dengan orang sekitar. Kedua dimensi tersebut saling berkaitan dan dapat membantu individu dalam mengenali emosi serta membuatnya merasa cukup dan puas dengan kehidupannya (Petrides, 2009).

Individu dengan tingkat *emotionality* yang tinggi akan memiliki kepekaan terhadap perasaan yang dimilikinya maupun perasaan orang lain. Individu tersebut akan mampu merasakan emosi yang terjadi dan mengekspresikannya, serta menggunakannya untuk menjalin dan menjaga koneksi dengan orang lain. Sebaliknya, individu dengan skor rendah akan merasa kesulitan dalam mengenali keadaan emosional pribadi dan mengekspresikan perasaan tersebut pada orang lain, yang berakibat pada hubungan pribadi yang kurang memuaskan. Individu dengan tingkat *well-being* yang tinggi akan cenderung merasa positif, puas, dan bahagia. Sebaliknya, individu dengan skor rendah cenderung memandang dirinya rendah dan merasa kecewa dengan kehidupan yang dimilikinya (Petrides, 2009).

Penelitian terdahulu membahas terkait FoMO dengan *Emotional Intelligence*. Penelitian Calaresi et al. (2024) dilakukan kepada 1.200 remaja usia 14 – 17 tahun. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara *trait emotional intelligence* dengan penggunaan media sosial bermasalah melalui peran pengalaman disosiatif dan takut tertinggal atau FoMO, ditemukan hasil bahwa adanya keterampilan meregulasi emosi dapat secara efektif membuat individu mengelola emosinya dan dapat mengurangi penggunaan media sosial yang berdampak pada perilaku FoMO. Penelitian terdahulu oleh Durao et al. (2023) menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya menjadi masalah bagi anak muda, tapi juga memengaruhi orang dewasa yang lebih tua. Penelitian terdahulu juga dilakukan oleh Rahmadani dan Utami (2023) menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat FoMO pada usia dewasa awal ditinjau dari penggunaan Instagram secara aktif maupun pasif.

Keterikatan dengan FoMO dapat dipengaruhi oleh ciri individu dalam mengendalikan emosi. Individu dengan ciri pengendalian emosi yang baik dapat mengenali emosi serta mengelolanya dengan baik. Individu yang kurang dalam mengendalikan emosinya akan mudah terpengaruh dan mengikuti arus, seperti mengikuti hal tanpa mempertimbangkan dampak yang akan terjadi. Pengaruh yang akan ditimbulkan yakni apabila individu memiliki ciri kepribadian yang baik dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya, maka munculnya kecenderungan *Fear of Missing Out* akan rendah. Oleh karena itu, peneliti menduga adanya pengaruh *Emotional Intelligence* terhadap *Fear of Missing Out* pada pengguna *instagram emerging adulthood*.



Gambar 2. 1 Ilustrasi kerangka berpikir

#### 2.4 Hipotesis Penelitian

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh pada *Emotional Intelligence* terhadap *Fear of Missing Out* pada pengguna *Instagram emerging adulthood*.

H<sub>a</sub>: Terdapat pengaruh *Emotional Intelligence* terhadap *Fear of Missing Out* pada pengguna *Instagram emerging adulthood*.

