

**PERANAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KECENDERUNGAN
FOMO PADA GENERASI Z**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Shadiq Maulana Putra

2110914210002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

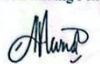
**PERANAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KECENDERUNGAN
FOMO PADA GENERASI Z**

dipersiapkan dan disusun oleh

Shadiq Maulana Putra

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 15 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama	Anggota Dewan Penguji Lain
	
<u>Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog.</u> NIP. 199108092023212043	<u>Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A.</u> NIP. 197712222008122001
Pembimbing Pendamping	
	
<u>Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog.</u> NIP. 198403022008122002	<u>Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199406012025062004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi


Dr. Endang A. Setiawan, M.Psi., Psikolog
NIP. 195302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Martapura, 9 Juni 2026



Shadiq Maulana Putra

NIM. 2110914210002

ABSTRAK

PERANAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KECENDERUNGAN FOMO PADA GENERASI Z

Shadiq Maulana Putra

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan kecerdasan emosional terhadap kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa Generasi Z. Sebagai pribumi digital, Generasi Z rentan mengalami kecemasan tertinggal momen akibat tingginya interaksi sosial di dunia siber. Penelitian ini menggunakan desain pendekatan kuantitatif cross-sectional dengan teknik purposive sampling melalui survei daring kepada 319 responden mahasiswa Generasi Z di tingkat nasional. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kecerdasan Emosional dari Fitri (2023) dan FOMO Scale Adaptation in Indonesia dari Aurira et al. (2023). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan memprediksi kecenderungan FOMO dengan sumbangan kontribusi sebesar 20,2%. Secara khusus, hasil penelitian ini menemukan arah hubungan yang positif; tingginya kecerdasan emosional justru berisiko memicu kecenderungan FOMO akibat tingginya empati dan kepekaan sosial individu terhadap dinamika kelompok sebayanya. Hipotesis penelitian diterima (H_a diterima), sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berperan secara signifikan dan bersifat positif terhadap kecenderungan FOMO pada mahasiswa Generasi Z. Peneliti menyarankan agar mahasiswa Generasi Z mampu mengelola empatinya secara proporsional dengan menerapkan batasan digital (digital boundaries) yang sehat guna mencegah kelelahan mental.

Kata kunci: kecerdasan emosional; FOMO; mahasiswa Generasi Z

ABSTRACT

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE TENDENCY OF FOMO IN GENERATION Z

Shadiq Maulana Putra

This study investigates the role of emotional intelligence on the tendency of Fear of Missing Out (FOMO) among Generation Z university students. As digital natives, Generation Z experiences vulnerability to the anxiety of missing out on moments due to high social interaction in the cyber world. The researcher employed a quantitative cross-sectional design with a purposive sampling technique through an online survey of 319 Generation Z university student respondents at the national level. The researcher utilized the Emotional Intelligence Scale by Fitri (2023) and the FOMO Scale Adaptation in Indonesia by Aurira et al. (2023). Simple linear regression analysis demonstrates that emotional intelligence significantly predicts the tendency of FOMO with a 20.2% contribution. Specifically, the findings reveal a positive relationship. High emotional intelligence triggers the tendency of FOMO because individuals possess high empathy and social sensitivity toward peer group dynamics. The researcher accepts the research hypothesis (Ha). The evidence concludes that emotional intelligence plays a significant and positive role in the tendency of FOMO among Generation Z university students. The researcher suggests Generation Z students manage their empathy proportionally by applying healthy digital boundaries to prevent mental exhaustion.

Keywords: emotional intelligence; FOMO; Generation Z university student

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Peranan Kecerdasan Emosional Terhadap Kecenderungan FOMO Pada Generasi Z”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat. Penulisan ini terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Dengan penuh hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCM atas seluruh fasilitas dan bantuan yang diberikan selama peneliti menempuh pendidikan di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
2. Seluruh civitas akademika, dosen, dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, khususnya kepada Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi atas fasilitas, dukungan, kesempatan, dan ilmu yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan.
3. Ibu Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama penulis beserta Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping, yang dengan sabar dan tulus dalam membimbing,

mengarahkan, mendukung, mendoakan, dan meyakinkan penulis selama proses penyusunan skripsi.

4. Ibu Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A. selaku dosen penguji utama dan Ibu Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji pendamping, atas masukan dan penilaian yang diberikan pada proses ujian proposal skripsi hingga seminar hasil.
5. Kedua orang tua, wali dan seluruh keluarga besar penulis, atas segala doa, dukungan moral, material, dan kasih sayang yang tiada henti, menjadi sumber kekuatan terbesar penulis.
6. Sdr. Muhammad Dhafin Azka, S.Psi., Sdr. M. Muzayin Putra Perdana, S.Psi., dan Sdri. Nabila Maulidiani, atas kontribusi, bantuan teknis, dan dukungan semangat yang signifikan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
7. Diri sendiri (penulis), atas dedikasi dan kegigihan yang telah diupayakan dalam menyelesaikan seluruh tahapan penulisan akademik ini hingga tuntas.
8. Musisi Tenxi dan The Weeknd, atas karya-karya seni musiknya yang senantiasa menemani, memberikan inspirasi, serta menjaga ritme kerja dan motivasi penulis selama proses penyelesaian tugas akhir ini berlangsung.

Selama melakukan penelitian penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sehingga penulis mengharapkan pemberian kritik dan saran yang membangun guna penelitian kuantitatif yang lebih baik kedepannya.

Martapura Juni 2026

Shadiq Maulana Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	13
2.1.1 Definisi Fear of Missing Out (FOMO)	13
2.1.2 Jenis Kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO)	13
2.1.3 Indikator Kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO)	15
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO)	16
2.1.5 Dampak Kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO)	17

2.2	Kecerdasan Emosional	18
2.2.1	Definisi Kecerdasan Emosional	18
2.2.2	Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	19
2.2.3	Indikator Kecerdasan Emosional	21
2.2.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	26
2.2.5	Dampak Kecerdasan Emosional	27
2.3	Peranan Kecerdasan Emosional Terhadap Kecenderungan FOMO Pada Generasi Z	28
2.4	Landasan Teori	31
2.5	Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN		34
3.1	Rancangan Penelitian	34
3.2	Identifikasi Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	34
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	34
3.2.2	.Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	34
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian	36
3.3.1	Subjek Penelitian	36
3.3.2	Tempat Penelitian	38
3.4	Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1	Instrumen Penelitian	38
3.5	Analisis Data	41
3.5.1	Uji Asumsi	41
3.5.2	Uji Hipotesis	42
3.5.3	Uji Heteroskedastisitas	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	44
4.2	Pelaksanaan Penelitian	45
4.3	Hasil Penelitian	47

4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	47
4.3.2 Hasil Uji Asumsi	50
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	54
4.4 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
5.2.1 Bagi Mahasiswa Gen Z	63
5.2.2 Bagi Pendidik dan Perguruan Tinggi	64
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blueprint Kuesioner FOMO	38
Tabel 3.2 Blueprint Kuesioner Kecerdasan Emosional	40
Tabel 4.1 Data Responden Penelitian	44
Tabel 4.2 Perhitungan Skor Hipotetik	47
Tabel 4.3 Skor Hipotetik Variabel Penelitian	48
Tabel 4.4 Perhitungan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian	48
Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi Variabel Penelitian	49
Tabel 4.6 Kategorisasi Data Penelitian	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi Linear Sederhana (Uji Hipotesis Mayor	54
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana Tabel Koefisien	54
Tabel 4. 10 Nilai Koefisien Determinasi Regresi	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Hubungan antar Variabel 29	
Gambar 4. 1 Q-Q Plot Standardized Residuals	53
Gambar 4.2 Hasil Uji Linearitas	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Surat Kesediaan Membimbing Peserta Skripsi	72
B. Kartu Bimbingan Skripsi	74
C. Lembar Formulir Skrining Etik Penelitian	75
D. Blueprint Skala Fear of Missing Out	78
E. Blueprint Skala Kecerdasan Emosional	83
F. Analisis G Power	88
G. Bukti Perizinan Alat Ukur	89
H. Expert Judgement	91
I. Sertifikat Uji Plagiasi	112
J. Uji Normalitas, Uji Heteroskedasitas dan Uji Linearitas	113