

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA REMAJA PEREMPUAN PEROKOK

Utami Achsana Putri
Ayu Rezki Utari

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: putri.utami1109@gmail.com

ABSTRAK

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri baik mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka demi mencapai tujuan jangka panjang, sementara fear of missing out (FoMO) adalah kecemasan yang timbul akibat rasa takut ketinggalan pengalaman atau informasi penting yang dialami orang lain. Dalam konteks remaja perempuan perokok, regulasi diri menjadi sangat relevan karena rokok adalah salah satu perilaku yang seringkali memerlukan regulasi diri yang kuat untuk dapat mampu menghindari atau menghentikan kebiasaan merokok yang dilakukan oleh remaja perempuan perokok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan mengumpulkan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada 150 remaja perempuan perokok di Wilayah Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja perempuan perokok. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana dengan bantuan program Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) release 20.0 for Windows. Pengambilan data menggunakan skala Regulasi Diri yang berdasarkan teori Schunk & Zimmerman (1998) dan skala Fear of Missing Out (FoMO) yang berdasarkan teori (Walter Thompson, 2011). Hasil penelitian dengan analisis korelasi product moment di peroleh koefisien korelasi sebesar 0.783 dengan signifikansi sebesar 0,001, hal ini dapat dinyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja perempuan perokok, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO), Perokok, Regulasi Diri, Remaja Perempuan*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND FEAR OF MISSING OUT (FoMO) IN FEMALE ADOLESCENT SMOKERS

Utami Achsana Putri
Ayu Rezki Utari

Psychology Department
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: putri.utami1109@gmail.com

ABSTRACT

Self-regulation is the ability of individuals to control their behavior by managing their thoughts, emotions, and actions to achieve long-term goals. Meanwhile, fear of missing out (FoMO) is the anxiety that arises from the fear of missing out on essential experiences or information that others are experiencing. In the context of female adolescent smokers, self-regulation is highly relevant because smoking is a behavior that often requires strong self-regulation to avoid or quit the habit. This study employs a quantitative method by collecting data through questionnaires distributed to 150 female adolescent smokers in the Yogyakarta area. This research aims to determine the relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) among female adolescent smokers. The sampling technique used is purposive sampling. The data analysis technique employed is simple correlation analysis using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) release 20.0 for Windows. Data collection utilized the Self-Regulation Scale based on Schunk & Zimmerman's (1998) theory and the Fear of Missing Out (FoMO) Scale based on the theory by Walter Thompson (2011). The research results, analyzed using the product-moment correlation, showed a correlation coefficient of 0.783 with a significance of 0.001, indicating a significant positive relationship between self-regulation and fear of missing out (FoMO) among female adolescent smokers, thereby accepting the hypothesis of this study.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Self-Regulation, Smokers, Female Adolescents