



Pengaruh *Self Control* terhadap Sikap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Pengguna Strava di Kota Banjarmasin

Tahtan Nor¹, Yuanita Setyastuti²

^{1,2}Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Lambung Mangkurat,
Kota Banjarmasin

Surel: 2010414310018@ulm.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap sikap *fear of missing out* kepada pengguna Strava di Banjarmasin. Menggunakan pendekatan kuantitatif, studi ini melibatkan 371 responden pengguna Strava di Kota Banjarmasin. Informasi diperoleh dengan cara menggunakan kuesioner yang memuat 24 pertanyaan dan dianalisis melalui metode regresi linear sederhana. Penelitian ini berlandaskan Teori Determinisme Teknologi dan Teori Pengolahan Informasi. Hasil penelitian mengindikasikan adanya dampak yang signifikan antara pengendalian diri dan ketakutan akan ketinggalan, dengan koefisien determinasi sebesar 4,9% ($R^2 = 0,049$, $p < 0,05$). Hasil ini dibuktikan dengan korelasi nilai koefisien regresi variabel X (*Self Control*) adalah -1.219 dengan signifikan $p = 0,000 < 0,50$. Maka Semakin besar kendali diri seseorang, semakin kecil rasa takut akan kehilangan sesuatu, sedangkan semakin rendah kendali diri, semakin besar rasa takut kehilangan pada individu.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, *Self Control*, Strava, Teori Determinasi Diri, Teori Pengolahan Informasi

Cara Sitasi: Nor, T., & Setyastuti, Y. (2025). Pengaruh *Self Control* terhadap Sikap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Pengguna Strava di Kota Banjarmasin. *JURNAL PERSUASI*, 2(2), 52-61.

PENDAHULUAN

Dalam menjalankan komunikasi yang baik, komunikasi harus dilakukan secara terampil demi terciptanya energi positif. Pada dasarnya, setiap individu memiliki keistimewaan dalam memilih cara mereka berinteraksi. Salah satu contohnya adalah dalam mempelajari komunikasi intrapersonal atau bagaimana seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Blake (2014) menyatakan bahwa, komunikasi intrapribadi, yang juga dikenal sebagai komunikasi intrapersonal, adalah proses berkomunikasi yang berlangsung dalam diri individu. Ini menggambarkan cara setiap orang menyampaikan pikiran atau berbicara dengan diri mereka sendiri. Selain terjadinya peristiwa komunikasi, kehidupan manusia juga tidak lepas dari adanya perkembangan zaman yang semakin hari, semakin marak bermunculan. Semua individu senantiasa dihadapkan dengan fenomena kemunculan tren terbaru di kehidupan sosial yang susah untuk dihindari, khususnya dikalangan anak

muda. Maraknya tren baru seperti gaya berpakaian kekinian, gaya hidup sosialita, serta tren-tren di internet yang sedang viral khususnya pengguna media sosial akan menimbulkan suatu dampak. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari anak muda yang selalu mengikuti tren perkembangan zaman adalah munculnya perubahan sikap, terlebih sikap individu yang merasa sedih dan cemas jika tertinggal dari apa yang sedang tren dikalangan sebayanya. Salah satunya adalah *Fear of Missing Out* atau yang sering disebut FoMO. FoMO adalah keinginannya untuk selalu terlibat dalam aktivitas orang lain, dengan perasaan sedih jika terlewatkan momen atau tidak mengetahui kisah orang lain (Juwita et al., 2024). Hal ini menyebabkan orang-orang terjebak dalam kecanduan media sosial, yang berakibat buruk seperti penurunan produktivitas, masalah dengan identitas pribadi, merasa terasing, dan kemarahan.

Studi yang dilakukan oleh Nur Hidayat (2024) dijelaskan rasa takut ketinggalan memberikan pengaruh yang signifikan, yaitu terhadap komunikasi dalam diri sendiri, dimana Seseorang merasa khawatir, khawatir, atau bahkan takut tidak mengikuti semua informasi yang diposting di media sosial. Ada banyak cara untuk mengendalikan FoMO, salah satunya dengan melakukan pengendalian diri. Dalam studi yang diselesaikan oleh Yusuf (2019) membuktikan bahwa ada korelasi yang signifikan. Dalam studi yang diselesaikan, dinyatakan bahwa semakin baik pengendalian diri, maka semakin sedikit rasa takut kehilangan yang dirasakan oleh remaja yang bermain di media sosial. Sebaliknya, jika tingkat pengendalian diri remaja rendah, maka rasa takut kehilangan yang mereka alami akan semakin tinggi.

Maraknya sikap FoMO ini terjadi di media sosial seperti Strava yang akhir-akhir ini sedang trending di masyarakat. Strava sendiri dirilis pertama kali pada 2009 lalu. Pada awal kemunculannya aplikasi Strava belum trending dikalangan masyarakat, namun pada pertengahan 2024 aplikasi Strava mendadak trending dikalangan anak muda khususnya yang gemar olahraga. Para pelari dan pengendara sepeda biasanya menggunakan aplikasi ini. Penelitian seperti ini menarik karena semestinya satu individu dapat mengendalikan dirinya sendiri, tanpa terpengaruh individu lain termasuk dalam hal bersosial media. Berdasarkan situasi tersebut, penulis ingin memahami cara mengelola perasaan *Fear of Missing Out* melalui keterampilan komunikasi yang bersifat intrapersonal. Penulis memiliki ketertarikan untuk menjalankan studi berjudul “Pengaruh *Self Control* terhadap Sikap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Pengguna Strava di Kota Banjarmasin.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan mencari pengaruh antara dua variabel penelitian. Data primer penelitian ini, yaitu para pengguna Strava di Kota Banjarmasin. Data sekunder dalam penelitian ini yakni data yang didapat dari buku-buku, jurnal-jurnal terdahulu yang berhubungan dengan topik penelitian ini. Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data dan melakukan survei. Survei dilakukan dengan menggunakan pertanyaan yang seragam untuk semua responden. Setelah itu, setiap

jawaban yang dikumpulkan dicatat, diproses, dan dianalisis. Untuk mengumpulkan data, kuesioner digunakan.

Pada penelitian ini, penulis membatasi populasi pada masyarakat Kota Banjarmasin dengan rentang usia 20-24 tahun. Menurut data BPS di Kota Banjarmasin, pada tahun 2023 angka penduduk dengan rentang usia 20-24 tahun adalah 57.386 jiwa. Penulis akan menggunakan jumlah populasi tersebut sebagai acuan pengambilan sampel. Sampel merupakan sekelompok individu yang diambil dari suatu populasi untuk mencerminkan atau mewakili populasi tersebut. Maka sampel pada studi ini adalah pengguna Strava, pengguna instagram, pernah mengunggah aktivitas Strava pada story Instagram di Kota Banjarmasin, dan memiliki rentang usia 20-24 tahun. Jumlah peserta yang akan terlibat dalam studi ini adalah 348 orang. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam studi ini meliputi pengujian asumsi dasar yang terdiri dari pengujian linieritas dan normalitas. Selain itu, terdapat juga analisis regresi linear sederhana, pengujian koefisien determinasi R, dan pengujian T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. *Self Control*

Data variabel X didapat melalui kuesioner yang disebarakan kepada masyarakat Kota Banjarmasin pengguna Strava yang berumur 20-24 tahun. Jumlah item sebanyak 12 pernyataan yang sudah di uji validitas dan reliabilitas, dengan 4 alternatif jawaban yang diukur melalui skala likert. Indikator untuk mengukur kontrol diri meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Berikut kategorisasi data variabel X.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel X

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X < 24$	280	75,5%	Rendah
2	$24 \leq X < 36$	43	11,6%	Sedang
3	$X \leq 36$	48	12,9%	Tinggi
Total		371	100%	

Sumber: Sumber Penulis

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada Tabel 1, didapatkan hasil bahwa subjek yang mampu *Self Control* dalam kategori rendah sebanyak 280 subjek, Sedang sebanyak 43 subjek, sedangkan tinggi sebanyak 48 subjek.

b. *Fear of Missing Out*

Data variabel Y didapat melalui kuesioner yang disebarakan kepada masyarakat Kota Banjarmasin pengguna Strava yang berumur 20-24 tahun. Jumlah item sebanyak 12 pernyataan yang sudah di uji validitas dan reliabilitas, dengan 4 alternatif jawaban yang diukur menggunakan skala likert. Faktor-faktor seperti perbandingan dengan teman, terlepas dari orang lain, pengalaman yang terlewatkan, dan tekanan digunakan untuk mengukur ketakutan kehilangan. Berikut kategorisasi data variabel Y.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Y

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X < 24$	63	17%	Rendah
2	$24 \leq X < 36$	262	70,6%	Sedang
3	$X \leq 36$	46	12,4%	Tinggi
Total		371	100%	

Sumber: Sumber Penulis

Pada Tabel 2 juga dapat diperhatikan bahwa subjek yang mempunyai sikap *Fear of Missing Out* sebanyak 63 pada kategori yang lebih rendah, 262 masuk dalam kategori sedang, dan 46 masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat menyimpulkan bahwa kontrol diri masih terbilang rendah, dan perspektif tentang ketakutan kehilangan sesuatu berada dalam kategori sedang.

Kesenjangan Variabel X dan Variabel Y

Tabel 3. Kesenjangan Variabel X dan Y

No	Variabel	Mean
1	Self Control	22,71
2	Fear of Missing Out	28,57
Kesenjangan		5,86

Sumber: Sumber Penulis

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata variabel X adalah 22,71 dan rata-rata dari variabel Y adalah 28,57, yang berarti kesenjangan memiliki selisih 5,86. Ditinjau dari tabel tersebut maka mean *fear of missing out* lebih besar dibandingkan mean *self control*.

Uji Normalitas

Untuk menentukan apakah variabel independen, variabel dependen, atau keduanya memiliki distribusi data normal dalam model regresi, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 4 Uji Normalitas menggunakan rumus Kolmogrov-Smirnov

Variabel	Asymp.Sig.	Keterangan
Self Control*Fear of Missing Out	0,062	Normal

Sumber: Sumber Penulis

Hasil analisis diatas, disimpulkan bahwa nilai Sig. bernilai $0,062 > 0,05$, maka terdistribusi normal.

Uji Linieritas

Hubungan linier antara dua variabel diuji dengan uji linieritas, yang berarti setiap perubahan pada satu variabel akan disertai dengan perubahan yang searah pada variabel yang lainnya.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Asymp.Sig. Deviation From Linearity	Keterangan
Self Control*Fear of Missing Out	0,765	Linear

Sumber: Sumber Penulis

Pada hasil analisis diatas, disimpulkan, nilai Linearity $0.000 < 0,05$ dan Deviation from Linearity bernilai $0.765 > 0,05$. Data dinyatakan Linear.

Uji Regresi Linear Sederhana

Hubungan linier antara satu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) digunakan dalam analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui arah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat saat variabel bebas meningkat atau menurun.

Tabel 5. Hasil Regresi Linear Sederhana

Model	B	t	Sig.
(constant)	24,899		27,831000
Self Control	-1,219		-1,341 000

Sumber: Sumber Penulis

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan SPSS, yang menjelaskan pengaruh kedua variabel pada pengguna Strava di kota Banjarmasin, maka dapat diperhatikan pada hasil persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut, $Y = 24,899 + (-1,219) X + e$. Berdasarkan temuan ini, terlihat bahwa model regresi ini memiliki kecenderungan negatif, yang menunjukkan bahwa semakin baik kontrol diri seseorang, semakin rendah tingkat perasaan takut kehilangan sesuatu. Pada hasil penelitian ini menunjukkan rerata *self control* berada di kategori rendah, yang diikuti dengan peningkatan *Fear of Missing Out* berada dikategori sedang.

Uji Koefisien Determinasi R

Nilai keefisien determinasi, juga dikenal sebagai R Square atau R Kuadrat, diwakili dengan R². Nilai ini menunjukkan kontribusi, Dengan kata lain, nilai R Square atau keefisien determinasi ini bermanfaat untuk memprediksi dan melihat seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan variabel X secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel Y.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Model	R	R Square
Self Control*Fear of Missing Out	0,220	0,049

Sumber: Sumber Penulis

Tabel yang ditunjukkan di atas menyatakan bahwa rasio Hubungan (R) adalah 0,220, dan koefisien determinasi (R Square) adalah 0,049, yang menunjukkan dampak variabel independen (*Self Control*) sebesar 4,9 persen terhadap variabel dependen (Ketakutan Gagal).

Uji T

Pengujian hipotesis secara terpisah dilakukan untuk memahami dampak dan pentingnya semua variabel independen dibandingkan dengan variabel dependen. Uji t digunakan untuk melakukan uji ini. Hasil perhitungan dibandingkan dengan tabel t dengan tingkat kesalahan sebesar 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	B	t	Sig.
(constant)	24,899	27,831	000
Self Control	-1,219	-1,341	000

Sumber: Sumber Penulis

Sesuai dengan tabel yang tertera di atas, hasil dari uji t (parsial) mengindikasikan nilai variabel X dibandingkan dengan variabel Y adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya *Self Control* berpengaruh secara signifikan sikap FoMO pada pengguna Strava di Kota Banjarmasin.

Pembahasan

Hasil studi mengenai Pengaruh *Self Control* terhadap sikap takut kehilangan sesuatu yang penting bagi pengguna Strava di Kota Banjarmasin dapat disimpulkan Berdasarkan analisis data yang didapat dari distribusi kuisioner sebanyak 371 pada

masyarakat Kota Banjarmasin dengan jumlah pertanyaan sebanyak 24 butir, yakni 12 pertanyaan tentang ketakutan kegagalan dan 12 pertanyaan tentang kemandirian. Dengan memperhatikan derajat kesalahan (nilai signifikan) 0.05 atau 5% maka penelitian ini mencoba memaparkan pengaruh *self control* pada sikap *fear of missing out* pada pengguna Strava.

Pengendalian diri adalah keterhubungan secara keseluruhan yang dilakukan seseorang terhadap lingkungan sekitarnya. Orang biasanya akan mengubah sikapnya. sesuai dengan permintaan situasi sosial, yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat sikapnya untuk menjadi lebih fleksibel dan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, bersikap hangat, dan terbuka. Dalam kaitannya dengan *Fear of Missing Out*, tingkat *self control* dapat memengaruhi sejauh mana pengguna Strava merasa mampu berolahraga tanpa adanya sikap FoMO. Pengguna Strava dengan *self control* tinggi cenderung lebih bisa mengendalikan dirinya sendiri dari segi sikap, kognitif, dan pengambilan keputusan. Sebaliknya, rendahnya *self control* dapat munculnya sikap FoMO semakin meningkat. Oleh karena itu, dengan memahami *self control* pengguna Strava khususnya di Kota Banjarmasin dapat menjadi faktor kunci dalam menurunkan sikap FoMO dalam penggunaan aplikasi Strava.

Berdasarkan hasil riset yang telah dilaksanakan, telah terbukti bahwa *self control* memengaruhi sikap takut kehilangan pada pengguna Strava di Kota Banjarmasin, hal tersebut dijelaskan sebagai berikut.

Pada uji normalitas, nilai signifikansi bernilai $0,062 > 0,05$ sehingga data dianggap normal dan data juga dinyatakan linear pada uji linearitas. Pada uji Nilai koefisien regresi variabel X dan regresi linear sederhana (*Self Control*) adalah -1.219 dengan signifikan $p=0,000 < 0,50$, Maka semakin besar pengendalian diri, semakin kecil perilaku ketakutan akan ketinggalan, dan sebaliknya, lebih sedikit kontrol diri, maka lebih besar sikap ketakutan akan ketinggalan pada seseorang. Variabel X, atau variabel Y, dapat diramalkan dengan menggunakan model regresi. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji determinasi R di mana pengaruh *self control* terhadap sikap FoMO adalah sebesar 4,9% dan juga Uji T, Oleh karena itu, pengendalian diri dianggap memiliki dampak yang kecil terhadap sikap takut ketinggalan, sementara 95,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel tambahan yang tidak dibahas dalam studi ini.

Hal ini sesuai dengan teori yang digunakan, yaitu teori determinisme teknologi. Dimana masyarakat sangat terpengaruh oleh kemajuan teknologi. Jadi, perkembangan teknologi bisa menjadi elemen penting dalam menentukan keberlangsungan dan pertumbuhan kehidupan masyarakat (Muhammad & Arsyen, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* berdampak besar pada perasaan takut kehilangan sesuatu yang dimiliki pengguna Strava di Kota Banjarmasin. Selain itu, ini sejalan dengan teori pengolahan informasi, di mana kegiatan komunikasi dengan diri sendiri yang kita jalani setiap hari untuk memahami diri kita mencakup berdoa, mengucapkan rasa syukur, merenungkan diri dengan menilai tindakan kita serta respons hati nurani kita, menggunakan kebebasan berkehendak, dan berimajinasi secara inovatif. Maka dari itu hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap FoMO yang lebih rendah terkait dengan tingkat *self control* yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini juga tidak sama dengan penelitian dari oleh Ledy Herna Maria Simanjuntak (2024) dari sudut pandang teori yang digunakan serta variabel Y yang berbeda. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ledy Herna Maria Simanjuntak penulis menggunakan teori Przyblyski, A. K, Murayama, K. DeHaan, C.R, & Gladwell, V. (2013). Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua teori yakni Teori determinasi teknologi dan teori pengolahan informasi. Indikator pada variabel Y juga berbeda dengan studi yang dijalankan oleh Ledy Herna Maria Simanjuntak, pada penelitiannya penulis menggunakan aspek menurut Przyblyski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V.(2013). Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek oleh Reagle (2015).

PENUTUP

Berdasarkan temuan serta analisis yang sudah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan tentang hal-hal berikut ini:

1. Pada pengguna Strava di Kota Banjarmasin, ada korelasi negatif yang signifikan antara pengendalian diri sendiri dan ketakutan akan ketinggalan waktu. Hasil ini dibuktikan dengan korelasi nilai koefisien regresi variabel X (*Self Control*) adalah -1.219 dengan signifikan $p=0,000<0,50$. Semakin naik tingkat Pengendalian Diri, semakin turun rasa Takut Ketinggalan, dan sebaliknya, jika pengendalian diri rendah, maka rasa takut ketinggalan pada individu akan semakin meningkat.
2. Pada umumnya, temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengendalian diri termasuk dalam kategori yang rendah *fear of missing out* pada pengguna strava di Kota Banjarmasin tergolong tinggi. Hal ini didukung dengan nilai rata-rata dari dua variabel penelitian. nilai rata-rata pada variabel X adalah 22,71 dan nilai rerata pada variabel Y adalah 28,57 dimana terdapat 5,86 pada kesenjangan antara dua variabel.
3. Koefisien determinasi menunjukkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen adalah $r^2=0,049$. Ini menunjukkan bahwa kontrol diri berdistribusi sebesar 4,9% terhadap FoMO. Maka dari itu, sikap FoMO mempengaruhi control diri pada pengguna strava di Kota Banjarmasin. Dengan demikian masih terdapat 95,1% kontribusi dari komponen tambahan yang tidak diteliti dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2021). Hubungan Harga Diri dan Fear of Missing Out dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132–142. <https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.596>
- Blake, H. (2014). Studi Deskriptif Tentang Perilaku Komunikasi Mahasiswa tingkat akhir pada universitas swasta di Kota Bandung yang Mengalami Post Hangout Anxiety

- dan Menyebabkan Quarterlife Crisis. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Eni, (2021). Psikologi Komunikasi. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi).
- Ezra Addo Setiawan. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Fadly, T. R. (2015). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada pengurus pondok pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep Madura. *Etheses of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University*, 1–159. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/3098>
- Fuadiyah, J., Valentino, R. A., & Samosir, F. T. (2023). Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas. *JIPi (Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi)*, 8(2), 385. <https://doi.org/10.30829/jipi.v8i2.16411>
- Hariyanto, Y. P. (2019). LITERASI MEDIA DI KALANGAN REMAJA KOTA DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PE_MBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Juwita, R., Taqiyuddin, M., Syarifah, S., Sunata, I., Chairiyah, U., Hapsari, D. C., Lusianawati, H., Pratiwi, E. A., & Hamidah, E. (2024). *TEORI-TEORI Komunikasi*.
- Ledy. (2024). *Hubungan Kontrol diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial Facebook*.
- Maharani, N. S. (2020). Pengaruh Promosi dan Fluktuasi Harga Emas terhadap Minat Nasabah Pada Produk Tabungan Emas. *Muhasabatuna : Jurnal Akuntansi Syariah*, 2(2), 80. <https://doi.org/10.54471/muhasabatuna.v2i2.820>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Nur Hidayat, N. A. S., Septian, R. N., & Herlambang, Y. T. (2024). Sosial Media dalam Masyarakat sebagai Konsep Nyata Determinisme Teknologi. *UPGRADE: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 1(2), 73–80. <https://doi.org/10.30812/upgrade.v1i2.3715>
- Saoqillah, A. (2022). Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa Kpi Iuqi. *At-Tawasul*, 1(2), 83–92. <https://doi.org/10.51192/ja.v1i2.210>
- Saputra, K. (2022). *Proses Komunikasi Intrapersonal Terhadap Prilaku Trading Dalam Menyikapi Kerugian Berinvestasi Di Binomo*. http://repository.uir.ac.id/id/eprint/12366%0Ahttps://repository.uir.ac.id/12366/1/17_9110198.pdf
- Se’u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10 (2), 445. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>

- Sendow, G., Mekel, P., & Tindow, M. I. (2014). Disiplin Kerja, Motivasi Dan Kompensasi Pengaruhnya Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Bank Sulut Cabang Calaca. *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 2(2), 1594–1606.
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. 2507 (February), 1–9.
- Yusuf, B. (2019). *MUJAHADAH UNTUK MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI SANTRI (Studi Kasus di Pondok Pesantren Asrama Perguruan Islam (API) Sumanding Jepara)*. 1–23.