

SKRIPSI

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

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Pada
Program Studi Ilmu Komunikasi



Disusun Oleh:

Tahtan Nor (2010414310018)

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

2024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
Jalan BrigJend H. Hasan Basry Banjarmasin - 70123
Email : fisip@ulm.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH SELF CONTROL TERHADAP SIKAP FEAR OF MISSING OUT
(FoMO) PADA PENGGUNA STRAVA DI KOTA BANJARMASIN**

- A. Nama Mahasiswa : Tahtan Nor
NIM : 2010414310018
- B. Telah dinyatakan LULUS dengan nilai *79,90*) dalam ujian mempertahankan skripsi tingkat Sarjana (S1) Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat, pada tanggal 23 Desember 2024.
- C. Tim Penguji:
- a. Ketua
Dr. Yuanita Setyastuti, S.IP, M.Si
NIP. 198208212006042002 (*[Signature]*)
 - b. Sekretaris
Sarwani, S.Sos, M.Med.Kom
NIP. 197805212008121002 (*[Signature]*)
 - c. Anggota
Achmad Bayu Chandrabuwono, S.I.Kom, M.A
NIP. 19900108201707104001 (*[Signature]*)

Banjarmasin, 07 Mei 2025
Ketua Tim Penguji,

[Signature]
Dr. Yuanita Setyastuti, S.IP, M.Si
NIP. 198208212006042002

Mengetahui,
Dekan FISIP ULM
[Signature]
Prof. Dr. H. Budi Suryadi, S.Sos, M.Si
NIP. 197301221998021001

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tahtan Nor
Tempat/ Tanggal Lahir : Banjarmasin, 22 April 2002
NIM : 2010414310018
Jurusan/ Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Alamat Rumah : Jl. Pekapuran Raya No.7

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa tulisan dan data yang saya muat dalam karya ilmiah skripsi ini bukan merupakan hasil plagiasi dan apabila dikemudian hari ditemukan data yang terindikasi adanya penyimpangan/ pemalsuan pada bagian tertentu saya bersedia menerima sanksi dengan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian lembar pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapa pun juga, untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 14 Mei 2025
Mahasiswa yang bersangkutan,



Tahtan Nor
NIM. 2010414310018

ABSTRAK

Tahtan Nor, 2010414310018, Pengaruh *Self Control* Terhadap Sikap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Pengguna Strava di Kota Banjarmasin, dibawah Bimbingan Yuanita Setyastuti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap sikap *fear of missing out* pada pengguna strava di Banjarmasin.

Menggunakan pendekatan kuantitatif, studi ini melibatkan 371 responden pengguna strava di Kota Banjarmasin. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari 24 item pertanyaan dan dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Penelitian ini berlandaskan Teori Determinisme Teknologi dan Teori Pengolahan Informasi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self control* terhadap *fear of missing out* koefisien determinasi 4,9% ($R^2 = 0,049$, $p < 0,05$). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *fear of missing out* pada pengguna strava di Kota Banjarmasin. Hasil ini dibuktikan dengan korelasi nilai koefisien regresi variabel X (*Self Control*) adalah -1.219 dengan signifikan $p=0,000 < 0,50$. Maka semakin tinggi *Self Control* semakin rendah sikap *Fear of Missing Out* dan sebaliknya semakin rendah *self control* maka semakin tinggi sikap *fear of missing out* pada individu.

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

ABSTRACT

Tahtan Nor, 2010414310018, The Impact of Self Control on Fear of Missing Out (FoMO) behaviour for using strava in Banjarmasin City, under the Supervision of Yuanita Setyastuti.

This study aims to determine the effect of self-control on fear of missing out behavior among Strava users in Banjarmasin.

Using a quantitative approach, this study involved 371 Strava user respondents in Banjarmasin City. Data were collected through a questionnaire consisting of 24 question items and analyzed using a simple linear regression test. This research is based on the Technological Determinism Theory and Information Processing Theory.

The results of the study showed a significant influence between self-control and fear of missing out with a determination coefficient of 4.9% ($R^2 = 0.049$, $p < 0.05$). There is a significant negative relationship between self-control and fear of missing out in using Strava in Banjarmasin City. This result is proven by the correlation of the regression coefficient value of variable X (Self Control) which is -1.219 with a significant $p=0.000 < 0.50$. So the higher the Self Control, the lower the Fear of Missing Out behavior and reverse, the lower the self control, the higher the fear of missing out behavior in an individual.

Keywords: Self Control, Fear of Missing Out, Technological Determinism Theory, Information Processing Theory, Banjarmasin, Strava.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, wr, wb.

Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, di mana atas berkah Rahmat dan hidayah-Nya lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Control* Terhadap sikap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Pengguna Strava di Kota Banjarmasin”.

Selesainya proposal skripsi ini tak luput atas bantuan pihak-pihak, Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Dr. H. Budi Suryadi, S.sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Yuanita, S.IP., M.Si selaku Koordinator Program Studi Ilmu Komunikasi dan sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak pemikiran, arahan, masukan serta solusi dari permasalahan dalam membimbing peneliti menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
4. Sarwani, S.Sos., M.Si, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
5. Segenap Dosen Pengajar Program Studi Ilmu Komunikasi yang telah memberikan ilmu yang sangat berguna selama perkuliahan berlangsung.

6. Seluruh staff dan karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lambung Mangkurat yang telah banyak membantu dengan kesabaran dan kerendahan hati selama melayani urusan mahasiswa.
7. Kedua orang tua penulis yang tiada hentinya memberikan doa, dorongan dan motivasi agar dapat menempuh Pendidikan dengan baik.
8. Sahabat dan teman-teman terdekat yang selalu menghibur dan memberikan semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari, bahwa dalam penulisan proposal penelitian ini, masih banyak kekurangan disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Maka dari itu, saya ingin mengucapkan terimakasih atas saran dan masukan dalam penyempurnaan proposal penelitian ini.

Banjarmasin, Desember 2024

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
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
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Penelitian Sejenis	8
2.2 Tinjauan Konseptual.....	14
2.2.1 Komunikasi	14
2.2.2 Komunikasi Intrapersonal	17
2.2.3 Proses Pengelolaan Informasi.....	20
2.2.4 Faktor Mempengaruhi Kemampuan Komunikasi Intrapersonal	24
2.2.5 Self Control.....	26
2.2.6 Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	29
2.2.7 Ciri-ciri <i>Self Control</i>	30
2.2.8 Fear of Missing Out.....	31
2.2.9 Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	33
2.2.10 Aspek-Aspek Fear Of Missing Out (FoMO).....	37
2.2.11 Social Media.....	39
2.2.12 Strava	40
2.3 Kerangka Teoritis	41
2.3.1 Teori Pengolahan Informasi (<i>Information Processing Theory</i>).....	41
2.3.2 Teori Determinisme Teknologi	44
2.4 Hipotesis Penelitian.....	47
2.5 Kerangka Berpikir.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
3.2 Jenis dan Sumber Data	49

3.3 Teknik Pengumpulan Data	50
3.4 Populasi dan Sampel	51
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	54
3.6 Uji Validitas dan Reabilitas	56
3.6.1 Uji Validitas.....	56
3.6.2 Uji Reabilitas.....	58
3.7 Teknik Analisis Data	60
3.7.1 Uji Asumsi Klasik	61
3.7.2. Analisis Regresi Linear Sederhana	62
3.8. Pengujian Hipotesis.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	65
4.1 Gambaran Umum.....	65
4.1.1 Profil Kota Banjarmasin	65
4.1.2 Strava	66
4.2 Hasil Penelitian	70
4.2.1 Karakteristik Identitas Responden.....	70
4.2.2 Deskripsi Variabel	71
4.2.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	83
4.2.4 Uji Asumsi Klasik	85
4.2.5 Uji Regresi Linear Sederhana.....	87
4.2.6 Uji Koefisien Determinasi R	88
4.2.7 Uji T.....	89
4.3 Pembahasan.....	90
BAB V PENUTUP.....	94
5.1 Kesimpulan	94
5.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	55
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	72
Tabel 4.2 Distribusi Variabel Penggunaan Strava.....	72
Tabel 4.3 Distribusi Variabel <i>Self Control</i> (x).....	73
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Variabel <i>fear of missing out</i> (Y).....	78
Tabel 4.5 Rekapitulasi Distribusi Variabel Penelitian <i>Self Control</i>	82
Tabel 4.6 Rekapitulasi Distribusi Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	83
Tabel 4.7 Pedoman kategorisasi penelitian skor.....	84
Tabel 4.8 Kesenjangan Variabel <i>Self Control</i> dan Variabel <i>Fear of Missing Out</i> ..	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kutipan Netizen Tentang Joki Strava.....	5
Gambar 1.2 Jumlah Pengguna Strava.....	6
Gambar 3.1 Jumlah Penduduk Kota Banjarmasin Pada Tahun 2023.....	53
Gambar 3.2 Tabel Isaac dan Michael.....	54
Gambar 4.1 Peta Wilayah Kota Banjarmasin.....	66
Gambar 4.2 Tabel skor Variabel <i>Self Control</i> (X).....	85
Gambar 4.3 Tabel skor Variabel <i>Fear of Missing Out</i> (Y).....	85
Gambar 4.4 Uji Normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov.....	87
Gambar 4.5 Hasil Uji Linearitas.....	88
Gambar 4.6 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	89
Gambar 4.7 Hasil Uji Koefisien Determinasi R.....	90
Gambar 4.8 Hasil Uji T.....	91