

Skala pertanyaan

Skala Pertanyaan Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan skala Likert lima tingkat untuk mengukur respons responden terhadap pernyataan pada variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X) dan Kecemasan Sosial (Y).

Skala Likert

Skor	Kategori
4	Sangat Setuju (SS)
3	Setuju (S)
2	Tidak Setuju (TS)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)

Ringkasan Skala Variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial)

Indikator	Jumlah Item	Skala
Frekuensi penggunaan	3	Likert 1–4
Durasi penggunaan	3	Likert 1–4
Perhatian dan keterlibatan	3	Likert 1–4
Ketergantungan penggunaan	3	Likert 1–4
Total	12 item	

Ringkasan Skala Variabel Y (Kecemasan Sosial)

Indikator	Jumlah Item	Skala
Ketakutan penilaian negatif	3	Likert 1–4
Penghindaran sosial	3	Likert 1–4

Reaksi fisiologis	3	Likert 1–4
Ketidaknyamanan interaksi	3	Likert 1–4
Total	12 item	

Tabel Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki		
		Perempuan		
2	Usia	15–16 tahun		
		17–18 tahun		
3	Kelas	X		
		XI		
		XII		
	Total		N	100%

Skala intensitas penggunaan media sosial

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Banyak manfaat yang saya dapatkan saat menggunakan Instagram				
2.	Saya senang berkomunikasi melalui Instagram				
3.	Saya merasa nyaman saat mengakses Instagram				
4.	Terkadang saya merasa bosan saat mengakses Instagram				
5.	Instagram membuat komunikasi saya				

	menjadi lebih mudah				
6.	Saya merasa cukup apabila mengakses Instagram lebih dari 1 jam dalam sehari				
7.	Saya mengakses Instagram hanya saat ada keperluan				
8.	Saya merasa cukup mengakses Instagram selama 30 menit dalam sehari				
9.	Saya tidak tertarik update status di Instagram meskipun sering mengaksesnya				
10.	Saya senang membagikan konten di Instagram				
11.	Dalam sehari saya dapat mengakses Instagram lebih dari 10 kali				
12.	Waktu saya tersita banyak saat mengakses Instagram				
13.	Dalam sehari saya sering membagikan momen di Instagram				
14.	Saya mengabaikan teman bicara ketika sedang mengakses Instagram				
15.	Bagi saya instagram bukan hanya alat untuk komunikasi				
16.	Dalam sehari saya dapat tidak mengakses Instagram				
17.	Berdiskusi melalui Instagram membuat saya tidak nyaman				
18.	Saya senang berdiskusi di Instagram				
19.	Mudah tertarik mencoba hal hal baru yang sedang ramai dibicarakan di media sosial				
20.	Sering mengikuti saran atau rekomendasi dari konten yang saya lihat di media sosial				

21.	Pendapat orang di media sosial sering memengaruhi cara saya melihat suatu hal				
22.	Merasa senang ketika membagikan aktivitas atau pengalaman saya di media sosial				

Skala kecemasan sosial

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa orang lain membicarakan saya dibelakang saya				
2.	Saya takut orang lain berpikiran negatif tentang diri saya				
3.	Saya tidak pernah memikirkan tentang apa yang dibicarakan oleh orang lain tentang saya				
4.	Saya senang jika mendapatkan penilaian negatif tentang diri saya				
5.	Saya khawatir mendapatkan ejekan dari orang lain tentang diri saya.				
6.	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya				
7.	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya				
8.	Saya tidak percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki				
9.	Saya selalu merasa iri dengan kemampuan yang orang lain miliki				
10.	Saya tidak percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki.				

11.	Saya selalu merasa iri dengan kemampuan yang orang lain miliki				
12.	Saya selalu menunjukkan kepada orang lain bahwa saya bisa melakukan banyak hal				
13.	Saya tidak nyaman ketika berada di keramaian.				
14.	Saya lebih suka menghabiskan waktu sendiri daripada berkumpul dengan orang Lain				
15.	Saya sulit berkonsentrasi ketika berada di keramaian				
16.	Saya menjadi diam ketika saya berada di antara teman-teman saya.				
17.	Saya merasa malu ketika saya mengobrol dengan orang yang sudah saya kenal				
18.	Saya merasa lebih percaya diri ketika mengobrol dengan orang yang sudah saya kenal				
19.	Saya takut mendapatkan respon yang tidak baik ketika bertanya kepada orang lain.				
20.	Saya suka mengeluarkan pendapat ketika sedang berdiskusi dengan orang lain				
21.	Pikiran saya menjadi tidak fokus ketika diperhatikan oleh orang banyak				
22.	Saya sakit perut ketika saya ingin berbicara didepan orang banyak				
23.	Saya sangat percaya diri ketika sedang memimpin diskusi didepan orang banyak				

24.	Saya merasa canggung ketika ingin berkenalan dengan orang lain				
25.	Saya tidak bisa memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				
26.	Telapak tangan saya selalu berkeringat ketika orang lain ingin berkenalan dengan saya				
27.	Saya senang ketika mempunyai teman baru				
28.	Saya sulit beradaptasi ketika dihadapkan dengan situasi lingkungan baru.				
29.	Saya lebih suka berdiam ketika saya sedang bersama orang yang baru saya kenal				
30.	Saya dapat membaaur secara baik dengan siapapun				
31.	Saya tidak berani menatap mata lawan bicara saya.				
32.	Saya hanya berbicara dengan orang yang sudah saya kenal				
33.	Saya memerhatikan lawan bicara dengan fokus ketika sedang mengobrol				
34.	Saya senang berbicara dengan siapapun				