1. **Fear Of Missing Out (Przybyiski dkk, 2013)**

Skala fear of missing out dikembangkan Przybyiski dkk (2013) dengan Cronbach’s Alpha berkisar antara 0,87 – 0,90, kemudian diadaptasi oleh Azmi (2019) dengan Cronbach’s Alpha 0,807 yang menemukan 8 dari 10 aitem valid.

Blue Print

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | No Aitem |  | Total |
|  |  | Favorable | Unfavorable |  |
| 1 | Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan Relatedness | 10,8,7,3,5,2 | - | 6 |
| 2 | Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self | 9,6,4,1 | - | 4 |
|  | Total | 10 |  | 10 |

1. **Self Esteem**

Skala self esteem dirancang oleh Rosenberg (1965) yang memiliki tingkat reliabilitas Gutman rxxi 0,92, kemudian diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Nelan Maroqi (2018) yang validitasnya diuji dengan metode Confirmatory factor analysis (CFA) berumlah 7 dari 10 aitem valid.

Blue Print

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | No Aitem | | Total |
| Favorable | Unfavorable |
| 1 | Penerimaan diri | 1,3,10 | 2,6 | 5 |
| 2 | Penghormatan diri | 4,7,8 | 5,9 | 5 |
|  | Total | 6 | 4 | 10 |

1. **Regulasi Diri**

Skala regulasi diri menggunakan the self-regulation questionnaire (SRQ: Brown dkk., 1999) berdasarkan 7 tahap regulasi diri dari Miller dan Brown (1991), yang kemudian dimodifikasi oleh Arthur dan Maria (2022) dengan Cronbach’s Alpha 0,947 berjumlah 21 aitem.

Blue Print

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | No Aitem |  | Total |
|  |  | Favorable | Unfavorable |  |
| 1 | Receiving relevant information | 1,13 | 4 | 3 |
| 2 | Evaluating the information and comparing it to norms | 12,14,19 |  | 3 |
| 3 | Triggering change | 9 | 5,20 | 3 |
| 4 | Searching for options | 6,10 | 2 | 3 |
| 5 | Formulating a plan | 16,18 | 11 | 3 |
| 6 | Implementing | 15,17 | 7 | 3 |
| 7 | Assessing the plan’s effectiveness. | 3,8 | 21 | 3 |
|  | Total | 14 | 7 | 21 |