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.

Skala fear of missing out

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Ketika saya pergi berlibur, saya terus mengawasi apa yang dilakukan teman-teman saya |  |  |  |  |
| 2 | Penting bagi saya untuk mengerti teman saya dalam bercanda |  |  |  |  |
| 3 | Terkadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi |  |  |  |  |
| 4 | Ketika saya melewatkan kumpul-kumpul yang direncanakan, itu akan mengganggu saya |  |  |  |  |
| 5 | Ketika saya bersenang-senang, saya akan membagikan detailnya secara online (update status) |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya |  |  |  |  |
| 7 | Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa saya |  |  |  |  |
| 8 | Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya |  |  |  |  |
| 9 | Saya akan terganggu ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman |  |  |  |  |
| 10 | Saya takut orang lain memiliki pengalaman berharga daripada saya |  |  |  |  |

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.

Skala self esteem

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya |  |  |  |  |
| 2 | Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya |  |  |  |  |
| 4 | Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya |  |  |  |  |
| 5 | Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain |  |  |  |  |
| 8 | Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri |  |  |  |  |
| 9 | Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal |  |  |  |  |
| 10 | Saya bersikap positif terhadap diri sendiri |  |  |  |  |

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.

Skala

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya biasanya mencari tahu kemajuan saya untuk mencapai tujuan |  |  |  |  |
| 2 | Saya ragu saya bisa berubah meskipun saya menginginkannya |  |  |  |  |
| 3 | Saya menghargai diri sendiri untuk kemajuan menuju tujuan hidup saya |  |  |  |  |
| 4 | Saya sering tidak menyadari akibat dari tindakan saya sampai semuanya terlambat |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa kesulitan untuk melihat sesuatu yang dapat mengubah diri saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya mampu mencapai tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 7 | Saya memiliki begitu banyak rencana sehingga sulit bagi saya untuk focus pada salah satu rencana |  |  |  |  |
| 8 | Saya akan mengubah cara saya melakukan sesuatu ketika saya melihat ada masalah dengan cara tersebut |  |  |  |  |
| 9 | Saya selalu mempertimbangkan cara lain untuk melakukan sesuatu |  |  |  |  |
| 10 | Jika saya ingin berubah, saya yakin saya bisa melakukannya |  |  |  |  |
| 11 | Saya dapat menemukan banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan mana yang akan saya gunakan |  |  |  |  |
| 12 | Saya mempunyai standar pribadi, dan mencoba untuk memenuhinya |  |  |  |  |
| 13 | Saya biasanya menilai apa yang saya lakukan beserta konsekuensi dari tindakan tersebut |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak peduli jika saya berbeda dari kebanyakan orang |  |  |  |  |
| 15 | Saya mampu menahan diri dari godaan |  |  |  |  |
| 16 | Ketika saya memiliki tujuan, saya biasanya dapat merencanakan bagaimana untuk mencapainya |  |  |  |  |
| 17 | Saya tidak mudah menyerah terhadap tugas-tugas yang saya kerjakan |  |  |  |  |
| 18 | Saya akan berpikir dahulu sebelum bertindak |  |  |  |  |
| 19 | Saya tahu apa yang harus saya lakukan ketika menginginkaan sesuatu |  |  |  |  |
| 20 | Ketika ada sesuatu hal yang tidak seperti yang saya inginkan, maka saya akan merasa terganggu |  |  |  |  |
| 21 | Saya biasanya memutuskan untuk tidak cepat berubah walaupun tindakan yang saya lakukan itu adalah salah |  |  |  |  |