1. **Skala Penelitian Kontrol Diri**

**Petunjuk Pengisian:**

Baca dan pahamilah setiap pernyataan, kemudian pilihlah salah satu respon dari pilihan jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan di bawah ini. Pilihan jawaban terdiri dari enam pilihan dengan rentang skala dari "sangat tidak sesuai" sampai "sangat sesuai".

Keterangan :

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Agak Tidak Sesuai

4 : Agak Sesuai

1. : Sesuai
2. : Sangat Sesuai

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Saya kesulitan untuk menghilangkan kebiasaan buruk |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya melakukan hal-hal tertentu yang buruk bagi diri saya, jika itu  menyenangkan |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Terkadang saya tidak dapat berhenti melakukan sesuatu, bahkan jika saya  tahu itu salah |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya sering bertindak tanpa memikirkan pilihan lain yang tersedia |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya mengatakan hal-hal yang kurang  pantas |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya pandai melawan godaan |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya malas |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya menolak hal-hal buruk bagi diri  saya |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya kesulitan untuk berkonsentrasi |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya berharap saya memiliki disiplin diri yang lebih baik |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Orang lain mengatakan bahwa saya memiliki disiplin diri sangat baik |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Sesuatu yang menyenangkan terkadang menghambat saya dalam  menyelesaikan sesuatu |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya dapat bekerja secara efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang |  |  |  |  |  |  |

1. **Skala *Fear of Missing Out***

**Petunjuk Pengisian:**

Baca dan pahamilah setiap pernyataan, kemudian pilihlah salah satu respon dari pilihan jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan di bawah ini. Pilihan jawaban terdiri dari enam pilihan dengan rentang skala dari "sangat tidak sesuai" sampai "sangat sesuai".

Keterangan :

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Agak Tidak Sesuai

4 : Agak Sesuai

1. : Sesuai

6 : Sangat Sesuai

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Saya merasa terganggu/cemas jika saya kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Terkadang, saya penasaran apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ketika saya sedang bersenang-senang, penting bagi saya untuk berbagi mengenai itu di dunia maya (online; seperti update status) |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa gelisah jika saya melewatkan rencana kumpul bersama |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Penting bagi saya untuk mengerti makna candaan teman-teman saya (in jokes) |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Ketika saya pergi liburan, saya terus mengikuti kegiatan yang sedang dilakukan teman-teman saya (stalking) |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa gelisah ketika orang lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada saya |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa cemas ketika teman saya memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada saya |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya gelisah ketika tahu teman-teman sedang bersenang-senang tanpa saya |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya gelisah ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya |  |  |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Adiksi Media Sosial**

**Petunjuk Pengisian:**

Baca dan pahamilah setiap pernyataan, kemudian pilihlah salah satu respon dari pilihan jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan di bawah ini. Pilihan jawaban terdiri dari enam pilihan dengan rentang skala dari "sangat tidak sesuai" sampai "sangat sesuai".

Keterangan :

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Agak Tidak Sesuai

4 : Agak Sesuai

1. : Sesuai
2. : Sangat Sesuai

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Saya kesulitan untuk menghilangkan kebiasaan buruk |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya melakukan hal-hal tertentu yang buruk bagi diri saya, jika itu  menyenangkan |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Terkadang saya tidak dapat berhenti melakukan sesuatu, bahkan jika saya  tahu itu salah |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya sering bertindak tanpa memikirkan pilihan lain yang tersedia |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya mengatakan hal-hal yang kurang  pantas |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya pandai melawan godaan |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya malas |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya menolak hal-hal buruk bagi diri  saya |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya kesulitan untuk berkonsentrasi |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya berharap saya memiliki disiplin diri yang lebih baik |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Orang lain mengatakan bahwa saya memiliki disiplin diri sangat baik |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Sesuatu yang menyenangkan terkadang menghambat saya dalam  menyelesaikan sesuatu |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya dapat bekerja secara efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang |  |  |  |  |  |  |