1. ***Blueprint* Skala Kontrol Diri**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dimensi | Indikator | No. Item | Jumlah |
|  | Menghilangkan kebiasaan buruk | 1\*, 2\*, 3\*, 4\*,  5\* | 5 |
| Kontrol Diri |  |  |
| Menolak godaan | 6, 7\*, 8, 9\* | 4 |
|  | Disiplin diri yang baik | 10\*, 11, 12\*, 13 | 4 |

\*item *unfavorable*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dimensi | Indikator | No. Item | Jumlah |
|  | Keinginan untuk terus tekoneksi  dengan apa yang orang lain lakukan | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 6 |
| *Fear of missing out* |  |  |
| Perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih  menyenangkan | 7 , 8 , 9, 10 | 4 |

1. ***Blueprint* Skala Adiksi Media Sosial**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dimensi | Indikator | No. Item | Jumlah |
|  | *Salience* (media sosial menjadi hal  mendominasi pikiran individu) | 1, 2, 3 | 3 |
|  | *Mood modification* (perasaan  menenangkan dari penggunaan situs media sosial) | 4, 5, 6 | 3 |
|  | *Tolerance* (membutuhkan peningkatan  aktivitas penggunaan media sosial) | 7, 8, 9 | 3 |
| Adiksi  Media Sosial | *Withdrawal symptom* (Perasaan yang  tidak mengenakkan ketika individu tidak dapat mengakses media sosial) | 10, 11, 12 | 3 |
|  | *Konflik* (yang diakibatkan oleh penggunaan situs media sosial yang  terlalu banyak) | 13, 14, 15 | 3 |
|  | *Relapse* (kecenderungan untuk kembali kepada pola yang berlebihan setelah tidak menggunaan situs itu selama beberapa  waktu) | 16, 17, 18 | 3 |