**SKALA HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN KESSEPIAN DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TERHADAP DEWASA AWAL**

1. **Skala Variabel X1; Fear of Missing Out (FoMO)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya resah ketika saya tidak dapat mengakses jejaring sosial |  |  |  |  |
| 2. | Jika saya tidak memiliki akses ke jejarig sosial, saya akan memikirkan cara supaya bisa terkoneksi |  |  |  |  |
| 3. | Saya terus memikirkan jejaring sosial ketika saya tidak dapat mengaksesnya |  |  |  |  |
| 4. | Saya biasanya merasa kesal jika tetap tidak terkoneksi ke jejaring sosial telalu lama |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa cemas ketika ponsel saya tidak memiliki sinyal internet |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa berjarak dari orang-orang ketika melihat mereka tampak bahagia dalam postingan merka |  |  |  |  |
| 7. | Seringkali saya merasa sedih melihat orang-orang di media sosial terlihat lebih bahagia dibanding diri saya |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa kesal (kecewa) ketika temanku tidak meng-tag saya di postingan-nya |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa sedih mengetahui dari postingan bahwa teman saya menghadiri suatu kegiatan dan saya tidak diajak |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa tidak senang mengetahui di jejaring sosial teman saya berada di suatu tempat yang ingin saya kunjungi juga |  |  |  |  |
| 11. | Ketika saya memulai melihat update jejaring sosial, saya kesulitan berhenti |  |  |  |  |
| 12. | Keluarga dan teman saya mengeluhkan karena saya menghabiskan banyak waktu di jejaring sosial |  |  |  |  |
| 13. | Dalam situasi sosial, saya lebih banyak memperhatikan telepon selular daripada teman-teman saya |  |  |  |  |
| 14. | Saya datang terlambat pada sebuah janji karena terlalu asik menggunakna media sosial |  |  |  |  |
| 15. | Ketika saya di jejaring sosial, saya melupakan semua masalah |  |  |  |  |
| 16. | Saya ingin orang-orang untuk like dan “komen” pada posting-an saya |  |  |  |  |
| 17. | Saya ingin mendapatkan lebih banyak “likes” dan komentar pada posting-an saya |  |  |  |  |
| 18. | Saya hanya mem-posting foto dan video yang saya rasa teman saya akan menyukainya |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa kesal ketika poting-an saya tidak mendapatkan banyak like dna komentar |  |  |  |  |
| 20. | Saya tidak tertarik pada reaksi yang diberikan teman saya di postingan-postingan saya |  |  |  |  |

1. **Skala Variabel X2;Kesepian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyatan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya merasa kehidupan saya menyedihkan |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa kehidupan saya menyenangkan |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa kurang cocok dengan sikap teman saya |  |  |  |  |
| 4. | Saya puas dengan pertemanan yang saya miliki sekarang |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa orang lain tidak menyukai saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa diterima oleh orang lain |  |  |  |  |
| 7. | Saya merasa gelisah saat berhadapan dengan orang lain |  |  |  |  |
| 8. | Berhadapan dengan orang lain merupakan hal yang biasa bagi saya |  |  |  |  |
| 9. | Berhadpan dengan orang lain membuat saya panic |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa santai ketika berhadapan dengan orang lain |  |  |  |  |
| 11. | Saya mudah bosan ketika menjalin hubungan dengan orang lain |  |  |  |  |
| 12. | Saya tetap merasa nyaman menjalankan relasi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 13. | Saya enggan untuk melakukan interaksi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 14. | Saya memiliki dorongan yang kuat untuk melakukan interaksi |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa cemas ketika melakukan interaksi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 16. | Saya bisa tenang berinteraksi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 17 | Saya mudah putus asa ketika gagal melakukan interaksi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 18. | Saya terus berusaha walaupun gagal melakukan interaksi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 19. | Saya mudah curiga kepada orang di sekitar saya |  |  |  |  |
| 20. | Pikiran saya terganggu jika banyak orang disekitar saya |  |  |  |  |
| 21. | Pikiran saya kacau saat berinteraksi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 22. | Saya memberikan konsentrasi penuh saat berinteraksi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 23. | Saya takut dikhianati oleh orang lain |  |  |  |  |
| 24. | Saaya mundur beberapa langkah ketika orang lain menghampiri saya |  |  |  |  |
| 25. | Saya berat memberikan senyuman ketika ada orang yang menyapa saya |  |  |  |  |
| 26. | Saya tersenyum bebas ketika ada orang yang menyapa saya |  |  |  |  |
| 27. | Pakaian saya selalu rapi ketika keluar dari rumah |  |  |  |  |
| 28. | Saya lebih nyaman ketika berjauhan dengan orang lain |  |  |  |  |
| 29. | Saya lebih nyaman ketika berkumpul dengan orang lain |  |  |  |  |
| 30. | Ketika bersalaman dengan orang lain tangan saya kaku |  |  |  |  |
| 31. | Tangan saya tidka kaku ketika bersalaman dengan orang lain |  |  |  |  |
| 32. | Saya sulit untuk memulai pembicaraan |  |  |  |  |
| 33. | Saya memulai pembicaraan dengan berbagai topik yang menarik |  |  |  |  |
| 34. | Saya hanya berbicara dengan orang lain ketika saya ditanya saja |  |  |  |  |
| 35. | Saya berbicara tentang banyak hal dengan orang-orang di sekitar saya |  |  |  |  |
| 36. | Saya lebih suka mencari tahu sendiri dibandingkan bertanya |  |  |  |  |
| 37. | Saya langsung bertanya jika ada hal yang ingin saya ketahui |  |  |  |  |

1. **Skala Variabel Y; Adiksi Media Sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyatan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Media sosial membuat saya malas |  |  |  |  |
| 2. | Saya dimarahi anggota keluarga karena bermain media sosial terlalu lama |  |  |  |  |
| 3. | Saya menganggap media sosial sebagai pelarian dunia nyata |  |  |  |  |
| 4. | Ketika sedang ada masalah saya mencari jalan keluar di media sosial |  |  |  |  |
| 5. | Saya bermain media sosial lebih dari 5 jam |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa bersalah jika harus mengurangi waktu yang saya habiskan untuk bermain media sosial |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak bermain media sosial ketika bersama orang lain |  |  |  |  |
| 8. | Media sosial tidak membuat pekerjaan saya terganggu |  |  |  |  |
| 9. | Media sosial membuat saya kehilangan teman |  |  |  |  |
| 10. | Saya menghabiskan waktu sebentar untuk bermain media sosial |  |  |  |  |
| 11. | Saya menggunakan media sosial sangta sering sehingga saya melanggar aturan keluarga |  |  |  |  |
| 12. | Saya menggunakan media sosial dalam waktu yang lama untuk mencapai kepuasan diri |  |  |  |  |
| 13. | Ketika sendiri saya menghabiskan waktu dengan menggunakan media sosial |  |  |  |  |
| 14. | Media sosial tempat saya melampiaskan kemarahan |  |  |  |  |
| 15. | Media sosial tidak membuat saya malas |  |  |  |  |
| 16. | Saya tidak pernah begadang karena bermain media sosial |  |  |  |  |
| 17 | Saya bermain media sosial kurang dari 5 jam |  |  |  |  |
| 18. | Saya tidak merasa bersalah ketika harus mengurangi waktu yang saya habisan untuk bermain media sosial |  |  |  |  |
| 19. | Saya tidak menganggap media sosial sebagai pelarian |  |  |  |  |
| 20. | Saya tidak menghabiskan waktu di media sosial ketika sendiri |  |  |  |  |
| 21. | Bermain media sosial membuat saya begadang |  |  |  |  |
| 22. | Saya lebih memilih menggunakan media sosial ketika ada orang lain di sekitar saya |  |  |  |  |
| 23. | Saya berniat hanya bermain media sosial sebentar, namun kenyataannya melampaui waktu yang ditentukan |  |  |  |  |
| 24. | Saya merasa senang saat bermain media sosial |  |  |  |  |
| 25. | Saya sangat jarang menggunakan media sosial |  |  |  |  |
| 26. | Saya menggunakan media sosial dalam waktu yang singkat |  |  |  |  |
| 27. | Saya tidak melampiaskan kemarahan saya di media sosial |  |  |  |  |
| 28. | Saya merasa tenang ketika tidak ada koneksi internet |  |  |  |  |
| 29. | Ketika sedang merasa kesepian, saya tidak bermain media sosial |  |  |  |  |
| 30. | Ketika sedang ada masalah, saya mencari jalan keluar melalui media sosial |  |  |  |  |
| 31. | Saya selalu mencari koneksi internet dimanapun agar bisa mengakses internet |  |  |  |  |
| 32. | Saya tidak mencari jalan keluar di media sosial ketika sedang ada masalah |  |  |  |  |
| 33. | Tidak bermain media sosial membuat saya kesal |  |  |  |  |
| 34. | Ketika sedang sedih, saya mencari hiburam di media sosial |  |  |  |  |
| 35. | Saya tidak pernah dimarahi anggota keluarga karena sering bermain media sosial |  |  |  |  |
| 36. | Saya tidak mencari hiburan di media sosial ketika sedih |  |  |  |  |
| 37. | Saya bermain media sosial supaya tidak kesepian |  |  |  |  |
| 38. | Saya berniat bermain media sosial sebentar dan berhasil |  |  |  |  |
| 39. | Saya tidak kehilangan teman karena bermain media sosial |  |  |  |  |
| 40. | Saya merasa tidak senang ketika bermain media sosial |  |  |  |  |
| 41. | Bermain media sosial membuat pekerjaan saya terganggu |  |  |  |  |
| 42. | Saya memerlukan waktu yang lama ketika bermain media sosial |  |  |  |  |