1. ***Blue print* skala kontrol diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah Aitem |
| *Favorable* | *Unfavorable* |
|  | Mengontrol perilaku (behavioural control) | 1. Kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kemampuan dalam mengatur pelaksanaan 2. Kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kemampuan dalam mengatur stimulus | 1,15  2,18 | 16,28  15,27 | 8 |
|  | Mengontrol kognitif (cognitive control) | 1. Kemampuan individu dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatukejadian dalam suatu kerangka kognitif 2. Kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk menurangi tekanan | 3,19  14,20 | 14,26  13,25 | 8 |
|  | Mengontrol keputusan (decisional control) | 1. a.Kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan 2. Kemampuan individu untuk mengontrol keputusan karena memiliki kesempatan 3. Kemampuan individu untuk mengontrol keputusan karena memiliki kebebasan 4. Kemampuan individu untuk mengontrol keputusan karena memiliki berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan | 5  6,21  7  8,22 | 12,24  11  10,23  9 | 12 |
| **Total** | | | 14 | 14 | 28 |

1. ***Blue Print* Skala FoMO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah Aitem |
| *Favorable* | *Unfavorable* |
|  | Ketakutan | Takut saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya | 1,13 | 12 | 10 |
| Takut jika tidak tahu kegiatan dan kejadian yang dilakukan orang lain | 2 | 11, 20,26 |
| Takut terhadap pendapat orang lain tentang dirinya | 19 | 14,28 |
|  | Kekhawatiran | Khawatir saat tidak bisa menunjukkan citra dirinya ke orang lain | 3,15 | 10, 27 | 8 |
| Khawatir jika dirinya tidak diterima oleh lingkungan sosialnya | 4 | 9,16,24 |
|  | Kecemasan | Cemas saat tidak bisa terhubung dengan orang lain | 5,17 | 8 | 10 |
| Cemas saat ketinggalan informasi di media sosial | 22 | 7,18 |
| Cemas Ketika teman- teman sedang berkumpul tanpa dirinya | 21,6,23 | 25 |
| **Total** | | | 28 | | |