1. **Skala Penelitian Kontrol Diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya bisa membagi waktu saya antara belajar dan membuka media sosia |  |  |  |  |
| 2. | Saya duduk dekat dengan teman yang fokus dalam belajar daripada dengan teman yang asyik main Hp |  |  |  |  |
| 3 | Saya tahu jika sering membuka media sosial membuat saya malas belajar |  |  |  |  |
| 4. | Jika saya main Hp dikelas saya bisa membuat teman yang lain terganggu |  |  |  |  |
| 5. | Saya lebih memilih membaca buku daripada bermain media sosial demi masa depan saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya memilih menyimpan Hp di tas agar saya tidak mengecek HP saat jam perkuliahan dimulai |  |  |  |  |
| 7. | Walaupun dosen tidak melarang mahasiswa main Hp dikelas saya tetap tidak pegang Hp dikelas |  |  |  |  |
| 8. | Daripada membuka media sosial diekals saya lebih memilih mencatat materi |  |  |  |  |
| 9. | Saya lebih memilih membuka media sosial daripada mencatat materi |  |  |  |  |
| 10. | Saya tetap akan bermain Hp dikelas karena dosen tidak melarangnya |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak tahan lama jika tidak membuka media sosial |  |  |  |  |
| 12. | Saya masih berat untukberhenti main Hp saat jam perkuliahan berlangsung |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak peduli jika teman saya terganggu karena saya main Hp |  |  |  |  |
| 14. | Saya tetap membuka media sosial walaupun sedang belajar |  |  |  |  |
| 15. | Saya duduk dengan teman yang suka membuka media sosial dikelas agar tidak bosan |  |  |  |  |
| 16. | Saya tidak bisa mengatur waktu saya untuk belajar dan buka media sosial |  |  |  |  |
| 17. | Saya menonaktifkan Hp saya saat jam perkuliahan dimulai |  |  |  |  |
| 18. | Saya belajar ketika ada kawan yang asyik ngobrol dikelas |  |  |  |  |
| 19. | Saya tahu jika main Hp dikelas membuat saya tidak fokus belajar |  |  |  |  |
| 20. | Saya ketinggalan materi jika lebih fokus buka media sosial daripada belajar |  |  |  |  |
| 21. | Saya tidak akan mengecek Hp untuk membuka media sosial jika sedang membuat tugas |  |  |  |  |
| 22. | Saya tidak bisa menghilangkan kejenuhan saya dengan hal lain tanpa bermain Hp dan mengakses media sosial |  |  |  |  |
| 23. | Saya tidak bermain media sosial terlalu sering dirumah walaupun orang tua membebaskan |  |  |  |  |
| 24. | Saya tidak bisa meninggalkan Hp dirumah itu membuat saya terganggu |  |  |  |  |
| 25. | Saya Tetap membuka media sosial dikelas karena jenuh jika selalu belajar |  |  |  |  |
| 26. | Fokus belajar saya tidak terganggu walaupun sering membuka media sosial |  |  |  |  |
| 27. | Saya ikut gabung ketika ada kawan yang lagi ngobrol dikelas |  |  |  |  |
| 28. | Saya tidak aktif bermain Hp walaupun sedang berlangsungnya perkuliahan |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian *Fear Of Missing Out***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya takut jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial daripada saya |  |  |  |  |
| 2. | Saya takut saat melewatkan story terbaru teman saya di media sosial |  |  |  |  |
| 3. | Saya khawatir saat tidak bisa update status di media sosial saya |  |  |  |  |
| 4. | Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya liburan tanpa saya dan membagikannya di media sosial |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa cemas ketika tidak tahu apa yang dilakukan teman saya di media sosial |  |  |  |  |
| 6. | Saya cemas jika tidak mengetahui trending topik hari ini di media sosial |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak peduli dengan trending topik terbaru di media sosial |  |  |  |  |
| 8. | Saya santai saja jika melewatkan apa yang dilakukan teman saya di media sosial |  |  |  |  |
| 9. | Tidak masalah bagi saya saat mengetahui di media sosial teman saya liburan tanpa saya |  |  |  |  |
| 10. | Saya santai saja jika tidak update status di media sosial saya |  |  |  |  |
| 11. | Tidak masalah bagi saya jika melewatkan story teman saya di media sosial |  |  |  |  |
| 12. | Saya tetap tenang jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial dibandingkan saya |  |  |  |  |
| 13. | Saya takut jika teman saya lebih sering membagikan aktifitasnya di media sosial daripada saya |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa tenang saat tidak memantau aktifitas orang lain di media sosial |  |  |  |  |
| 15. | Saya khawatir saat memposting foto di media sosial jika tidak banyak yang sukai |  |  |  |  |
| 16. | Saya santai saja jika teman saya tidak mengajak saya foto di tempat yang lagi hits di media sosial |  |  |  |  |
| 17. | Tidak masalah bagi saya jika tidak buka akun gosip di media sosial |  |  |  |  |
| 18. | Saya senang mengikuti trend saat ini |  |  |  |  |
| 19. | saya merasa tidak tenang ketika saya melewatkan berkumpul dengan teman-teman |  |  |  |  |
| 20. | saya ingin menjadi lebih baik dari orang lain |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasa cemas tidak tenang ketika tidak menghubungi teman saya |  |  |  |  |
| 22. | Saya cemas ketika tertinggal informasi dari media sosial |  |  |  |  |
| 23. | saya merasa cemas ketika teman-teman pergi tanpa saya |  |  |  |  |
| 24. | saya tidak perduli dengan trend saat ini |  |  |  |  |
| 25. | saya jarang berkumpul dengan teman-teman saya |  |  |  |  |
| 26. | saya merupakan pribadi yang biasa-biasa saja |  |  |  |  |
| 27. | saya senang melakukan kegiatan sendiri |  |  |  |  |
| 28. | saya jarang membuka media sosial |  |  |  |  |