**I. SKALA PHUBBING**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | |
| TIDAK PERNAH | KURANG | SERING | SANGAT SERING |
| 1. | Mata saya selalu memperhatikan (tertuju) pada telepon (HP) saya, saat saya sedang bersama dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 2. | Saya selalu sibuk dengan telepon (HP) saya, saat saya sedang bersama dengan teman saya. |  |  |  |  |
| 3. | Saya selalu sibuk dengan telepon (HP) saya, ketika saya sedang bersama keluarga. |  |  |  |  |
| 4. | Orang lain akan mengeluh pada saya, saat saya selalu sibuk atau terlalu asik dengan telepon (HP) saya. |  |  |  |  |
| 5. | Telepon (HP) saya selalu berada dalam genggaman saya. |  |  |  |  |
| 6. | Ketika saya bangun tidur di pagi hari, pertama kali yang saya lakukan adalah mengecek pesan masuk atau media sosial yang ada di telepon saya. |  |  |  |  |
| 7. | Saya berpikir bahwa, saya tidak akan lengkap atau tidak nyaman, jika saya tidak bersama dengan telepon (HP) saya. |  |  |  |  |
| 8. | Penggunaan telepon (HP) saya terus meningkat dari hari ke hari. |  |  |  |  |
| 9. | Waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas sosial, peribadi atau professional (kerja) terus berkurang karena saya terlalu sibuk dengan ponsel saya. |  |  |  |  |
| 10. | Saya berpikir bahwa saya mengganggu teman/pasangan/keluarga ketika saya hanya sibuk dengan telepon (HP) saya. |  |  |  |  |

**II. SKALA FEAR OF MISSING OUT (FOMO)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | |
| Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Setuju | Sangat Setuju |
| 1. | Saya merasa gelisah ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya. |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa cemas/gelisah ketika saya tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman saya. |  |  |  |  |
| 3. | Saya takut teman saya lebih memiliki pengalaman yang berharga daripada saya. |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa cemas ketika mengetahui bahwa teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa saya. |  |  |  |  |
| 5. | Ketika saya pergi berlibur, saya terus mengikuti kegiatan yang sedang dilakukan teman-teman saya melalui sosial media (stalking). |  |  |  |  |
| 6. | Terkadang, saya bertanya-tanya apakah saya akan menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi. |  |  |  |  |
| 7. | Ketika saya tidak mengikuti suatu acara kumpul bersama yang telah saya rencanakan, saya merasa bimbang. |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa bimbang ketika saya kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman. |  |  |  |  |

**III. SKALA KOMUNIKASI INTERPERSONAL**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | |
| Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Setuju | Sangat Setuju |
| 1. | Saya membantu teman jika mendapatkan masalah. |  |  |  |  |
| 2. | Saya menolak ketika teman mengajak bercerita tentang perasaannya. |  |  |  |  |
| 3. | Saya menceritakan apapun tentang diri saya kepada teman saya. |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa sedih ketika salah satu teman saya mengalami masalah. |  |  |  |  |
| 5. | Jika teman membutuhkan bantuan, saya rela melakukan apapun. |  |  |  |  |
| 6. | Jika sudah jenuh dengan cerita teman, saya akan berpura-pura batuk. |  |  |  |  |
| 7. | Saya senang bercerita dengan teman mengenai pengalaman yang saya alami. |  |  |  |  |
| 8. | Ketika teman bercerita saya fokus mendengarkan. |  |  |  |  |
| 9. | Saya kurang senang terhadap teman yang memiliki kemampuan lebih dari saya. |  |  |  |  |
| 10. | Saya berusaha merasakan apa yang dirasakan oleh teman saya. |  |  |  |  |
| 11. | Saya menceritakan sesuatu kepada teman, yang berbeda dari cerita sebenarnya. |  |  |  |  |
| 12. | Masalah yang saya alami lebih penting diselesaikan daripada menyelesaikan masalah orang lain. |  |  |  |  |
| 13. | Jika teman bercerita, saya akan mendengarkannya dengan baik. |  |  |  |  |
| 14. | Saya memberikan motivasi kepada teman ketika ingin berputus asa. |  |  |  |  |
| 15. | Saya acuh terhadap masalah yang dihadapi teman saya. |  |  |  |  |
| 16. | Jika teman meminta pendapat, saya akan menjawab sesuai dengan apa yang membuat dia senang, walaupun itu tidak benar. |  |  |  |  |
| 17. | Saya membantu teman saya jika mendapatkan suatu masalah. |  |  |  |  |
| 18. | Hanya kepada teman dekat saya, saya bercerita tentang diri saya. |  |  |  |  |
| 19. | Saya bersikap biasa saja, ketika melihat teman sedih karena mengalami masalah. |  |  |  |  |
| 20. | Saya diam saja, ketika teman mengalami keadaan yang kurang menyenangkan. |  |  |  |  |
| 21. | Saya mengungkapkan perasaan yang saya rasakan kepada teman saya. |  |  |  |  |
| 22. | Sejujurnya, saya tidak senang jika teman memberikan penilaian negative tentang saya. |  |  |  |  |
| 23. | Teman saya tidak tahu tentang perasaan saya. |  |  |  |  |
| 24. | Saya menerima apapun kritik orang lain tentang saya, agar bisa menjadi lebih baik. |  |  |  |  |
| 25. | Jika teman meminta pendapat. Saya akan mengatakan apa adanya. |  |  |  |  |