Skala ini memberikan empat pilihan jawaban kepada responden, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Intensitas penggunaan media sosial diukur dengan Skala Intensitas Media Sosial (SIMPS) yang diadopsi dari dari penelitian Ria Sabekti (2019).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Menurut saya, banyak manfaat yang didapat saat bermain media sosial |  |  |  |  |
| 2. | Saya senang berkomunikasi melalui media sosial |  |  |  |  |
| 3. | Saat bermain media sosial mood/perasaan saya menjadi lebih baik |  |  |  |  |
| 4. | Kadang saya merasa bosan bermain media sosial |  |  |  |  |
| 5. | Berkomunikasi melalui media sosial sangat mudah dari pada berkomunikasi secara langsung |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa tidak tenang apabila lebih dari empat jam tidak bermain media sosial |  |  |  |  |
| 7. | Saya sering update kegiatan sehari - sehari ke media sosial |  |  |  |  |
| 8. | Saya mengakses media sosial hanya saat membutuhkan saja |  |  |  |  |
| 9. | Saya dapat menghabiskan waktu berjam -jam untuk bermain media sosial |  |  |  |  |
| 10. | Saya tidak suka update status di media sosial |  |  |  |  |
| 11. | Saya senang membagikan konten di media sosial |  |  |  |  |
| 12. | Saya bermain media sosial bukan hanya untuk berkomunikasi saja |  |  |  |  |
| 13. | Dalam sehari saya bisa mengakses media sosial lebih dari 15 kali |  |  |  |  |
| 14. | Saya tidak pernah bermain media sosial pada saat jam sekolah/kuliah/bekerja |  |  |  |  |
| 15. | Saya mengakses media sosial hanya diwaktu senggang |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa ada yang kurang apabila tidak mengakses media sosial |  |  |  |  |
| 17. | Saya sering melupakan orang yang berada disekitar saya saat bermain media sosial |  |  |  |  |
| 18. | Menurut saya, media sosial adalah tidak lebih dari alat untuk memudahkan berkomunikasi |  |  |  |  |
| 19. | Saya dapat tidak bermain media sosial dalam sehari |  |  |  |  |
| 20. | Bercerita melalui media sosial sering membuat banyak kesalahpahaman |  |  |  |  |
| 21. | Semakin hari waktu saya tersita hanya untuk bermain media sosial |  |  |  |  |
| 22. | Saya sering berdiskusi melalui media sosial dengan teman-teman |  |  |  |  |
| 23. | Saya lebih nyaman bercerita melalui media sosial dibandingkan bercerita secara langsung |  |  |  |  |
| 24. | Karena terlalu sibuk mengakses media sosial, saya sering lupa diri dalam melakukan kewajiban saya |  |  |  |  |
| 25. | Saya lebih senang berdiskusi secara tatap muka |  |  |  |  |

**BDI\_II**

1. Kesedihan

0. Saya tidak merasa sedih.

1. Saya sering kali merasa sedih.

2. Saya merasa sedih sepanjang waktu.

3. Saya merasa sangat tidak bahagia atau sedih sampai tidak tertahankan.

2. Kegagalan masa lalu

0. Saya tidak merasa gagal.

1. Saya telah  gagal lebih dari yang seharusnya.

2. Saya melakukan banyak kegagalan di masa lalu.

3. Saya merasa gagal sama sekali (betul-betul gagal).

3. Pesimis

0. Saya tidak meragukan masa depan saya.

1. Saya merasa lebih meragukan masa depan saya dibanding biasanya.

2. Saya merasa segala sesuatu tidak berjalan dengan baik bagi saya.

3. Saya merasa masa depan saya tidak ada harapan dan akan semakin buruk.

4. Kehilangan gairah

0. Saya mendapatkan kesenangan dari hal-hal yang saya lakukan.

1. Saya tidak menikmati sesuatu seperti biasanya.

2. Saya hanya mendapatkan sangat sedikit kesenangan dari hal-hal yang biasanya bisa saya nikmati.

3. Saya tidak mendapatkan kesenangan sama sekali dari hal-hal yang biasanya bisa saya nikmati.

5. Perasaan bersalah

0. Saya sama sekali tidak merasa bersalah.

1. Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau seharusnya saya lakukan.

2. Saya sering merasa bersalah.

3. Saya merasa bersalah setiap saat.

6. Perasaan dihukum

0. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum.

1. Saya merasa bahwa mungkin saya akan dihukum.

2. Saya yakin bahwa saya akan dihukum.

3. Saya merasa bahwa saya sedang dihukum.

7. Tidak menyukai diri sendiri

0. Saya tidak merasa kecewa pada diri sendiri.

1. Saya kehilangan kepercayaan pada diri sendiri.

2. Saya merasa kecewa pada diri sendiri.

3. Saya benci pada diri sendiri.

8.        Mengkritik diri sendiri

0. Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri sendiri lebih dari biasanya.

1. Saya mengkritik diri sendiri lebih dari biasanya.

2. Saya mengkritik diri sendiri atas semua kesalahan yang saya lakukan.

3. Saya menyalahkan diri sendiri untuk semua hal-hal buruk yang terjadi.

9. Pikiran-pikiran atau keinginan bunuh diri

0. Saya tidak berpikir untuk bunuh diri.

1. Saya berpikir untuk bunuh diri, tetapi hal itu tidak akan saya lakukan.

2. Saya ingin bunuh diri.

3. Saya akan bunuh diri seandainya ada kesempatan.

10. Menangis

0. Saya tidak menangis lagi seperti biasanya.

1. Saya lebih sering menangis dibanding biasanya.

2.   Saya menangis bahkan untuk masalah masalah kecil.

3.  Rasanya saya ingin sekali menangis tetapi tidak bisa.

11. Gelisah

0. Saya tidak lagi merasa gelisah atau tertekan dibandingkan biasanya.

1. Saya merasa lebih mudah gelisah atau tertekan dibanding biasanya.

2. Saya sangat tertekan dan gelisah sampai  sulit untuk berdiam diri.

3. Saya sangat gelisah sehingga harus senantiasa bergerak atau melakukan sesuatu.

12. Kehilangan minat

0. Saya tidak kehilangan minat untuk berelasi dengan orang lain atau melakukan aktivitas.

1. Saya kurang berminat untuk berelasi dengan orang lain atau terhadap sesuatu dibandingkan biasanya.

2. Saya kehilangan hampir seluruh minat saya untuk berelasi dengan orang lain atau terhadap sesuatu.

3. Saya tidak berminat akan apapun.

13. Sulit mengambil keputusan

0. Saya dapat mengambil keputusan sebagaimana yang biasanya saya lakukan.

1. Saya agak sulit mengambil keputusan dibanding biasanya.

2. Saya lebih banyak mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dibanding biasanya.

3. Saya sangat mengalami kesulitan setiap kali  mengambil keputusan.

14. Merasa tidak layak

0. Saya merasa layak.

1. Saya merasa tidak layak dan tidak berguna dibandingkan biasanya.

2. Saya merasa lebih tidak layak dibanding orang lain.

3. Saya merasa sama sekali tidak layak.

15. Kehilangan tenaga (semangat)

0. Saya memiliki tenaga (semangat) seperti biasanya.

1. Saya memiliki tenaga lebih sedikit dibanding yang seharusnya saya miliki.

2. Saya tidak memiliki tenaga yang cukup untuk berbuat banyak.

3. Saya tidak memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan apapun.

16. Perubahan pola tidur

0. Saya tidak mengalami perubahan apapun dalam pola tidur saya.

1a. Saya tidur lebih dari biasanya.

1b. Saya tidur kurang dari biasanya.

2a. Saya tidur jauh lebih lama dari biasanya.

2b. Saya tidur sangat kurang dari biasanya.

3a. Saya tidur hampir sepanjang hari.

3b. Saya bangun 1-2 jam lebih awal dan tidak dapat tidur kembali.

17. Mudah marah

0. Saya tidak lebih mudah marah seperti biasanya.

1. Saya lebih mudah marah dibanding biasanya.

2. Saya jauh lebih mudah marah dibanding biasanya.

3. Saya mudah marah sepanjang waktu.

18. Perubahan selera makan

0. Selera makan saya tidak berubah (tidak lebih buruk) dari biasanya.

1a. Selera makan saya kurang   dari biasanya.

1b. Selera makan saya lebih dari biasanya.

2a. Selera makan saya sangat kurang dibanding biasanya.

2b. Selera makan saya sangat lebih dibanding biasanya.

3a. Saya tidak punya selera makan sama sekali.

3b. Saya ingin makan setiap waktu.

19. Sulit berkonsentrasi

0. Saya mampu berkonsentrasi seperti biasanya.

1. Saya tidak mampu berkonsentrasi seperti biasanya.

2. Saya sangat sulit untuk tetap memusatkan pikiran terhadap sesuatu dalam jangka waktu yang panjang.

3. Saya merasa saya tidak mampu berkonsentrasi dalam semua hal.

20. Capek atau Kelelahan

0. Saya tidak lebih capek atau lelah dibanding biasanya.

1. Saya lebih mudah capek atau lelah dari biasanya.

2. Saya merasa capek atau lelah untuk melakukan banyak hal yang biasanya saya lakukan.

3. Saya terlalu capek atau lelah untuk melakukan hampir semua hal yang biasanya saya lakukan.