

# LAMPIRAN



**LAMPIRAN A**  
**SKALA UJI COBA**

**A-1 Skala Fear of Missing Out**

**A-2 Skala Regulasi Diri**



# **SKALA PSIKOLOGI**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNISSULA**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**  
**SEMARANG**

**2021**

## SKALA PENELITIAN

Salam,

Perkenalkan saya Nida Faridah mahasiswa semester 8 Fakultas Psikologi Unissula Semarang. Pada saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir dan membutuhkan bantuan teman-teman semua untuk mengisi skala/kuesioner di bawah ini.

Pada penelitian ini kriteria responden yang diperlukan yaitu:

1. Mahasiswa aktif psikologi UNISSULA angkatan 2017-2020
2. Mahasiswa yang mempunyai akun instagram
3. Mahasiswa beragama Islam

Skala ini berisi pernyataan-pernyataan dan telah tersedia beberapa pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang BENAR ataupun SALAH dalam skala ini. Maka dari itu, teman-teman tidak perlu khawatir dan dimohon untuk menjawab sejujur-jujurnya sesuai dengan pengalaman teman-teman semua. Semua jawaban dan data diri yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja.

Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan Terima kasih :)

## IDENTITAS DIRI

**Nama/Inisial** :

**Jenis Kelamin** :

**Usia** :

**Agama** :

**Angkatan** :

## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dan keadaan anda saat ini. Akan ada empat pilihan jawaban, yaitu:  
 Sangat Sesuai : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri anda  
 Sesuai : Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri anda  
 Kurang Sesuai : Bila pernyataan tersebut KURANG SESUAI dengan diri anda  
 Tidak Sesuai : Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri anda
2. Pernyataan ini bukan sebuah tes, jadi jawablah dengan sejujur-juurnya karena jawaban yang anda berikan tidak ada yang salah.
3. Semua jawaban yang Anda berikan dijamin kerahasiaannya dan tidak akan memberi pengaruh apapun pada diri Anda.
4. Periksalah kembali jawaban Anda, pastikan semua pernyataan sudah terjawab.

**Bagian 1**

1. Apakah kamu memiliki akun instagram?
  - Ya
  - Tidak
2. Dalam sehari berapa lama kamu mengakses instagram?
  - 1-3 jam
  - 4-6 jam
  - 7-9 jam
  - 10-12 jam
  - 13-15 jam
  - Lebih dari 15 jam
3. Dalam sehari, seberapa sering kamu mengakses instagram?
  - Tidak Pernah
  - 1 kali
  - 2-5 kali
  - 6-10 kali
  - 10-15 kali
  - Lebih dari 15 kali
4. Dalam sebulan, berapa total pengeluaran pribadi yang dihabiskan untuk mengakses internet?
  - Rp25.000 – Rp50.000
  - Rp50.000 – Rp100.000
  - Rp100.000 – Rp150.000
  - Rp150.000 – Rp200.000
  - Lebih dari Rp200.000
5. Selain menggunakan paket data internet, apakah kamu juga memanfaatkan fasilitas internet yang ada disekitarmu untuk mengakses internet?
  - Ya
  - Tidak
6. Jika Ya, dimana kamu sering mengakses internet?
  - Fasilitas internet di Rumah/Kos
  - Fasilitas internet di Kampus
  - Fasilitas internet di Kafe / tempat nongkrong
  - Fasilitas internet di Mall

## A-2 Skala Fear of Missing Out

### SKALA 1

1. Saya cemas ketika tidak dapat membuka akun instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
2. Saya cemas ketika fungsi smartphone saya error			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
3. Setiap saat saya membuka akun instagram yang aktif digunakan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
4. Saya cemas ketika tidak mendapat update terbaru dari teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
5. Saya merasa gelisah bila ketinggalan update terbaru dari teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
6. Penting bagi saya untuk tidak melewatkan kegiatan yang dilakukan teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
7. Ketika daya smartphone akan habis, saya sesegera mungkin men-charge nya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
8. Saya merasa cemas bila tidak ikut memberi komentar pada postingan teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
9. Menurut saya mengetahui update tentang teman di instagram tidak penting			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
10. Saya biasa saja saat tidak mengetahui yang teman sedang lakukan			



Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
11. Saya merasa gelisah saat sedang berlibur, tidak dapat memantau aktivitas teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
12. Saya takut tidak dilibatkan dalam diskusi bersama teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
13. Saya biasa saja saat tidak dapat update terbaru dari teman melalui instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
14. Bagi saya mengetahui aktivitas teman di instagram bukan hal yang diperlukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
15. Saya takut tidak dilibatkan dalam kegiatan yang dilakukan teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
16. Saya tidak takut bila kurang update dengan info teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
17. Saya takut bila pendapat saya diabaikan oleh teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
18. Saya biasa saja sekalipun tidak dilibatkan dalam diskusi grup			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
19. Saya takut bila tidak mengetahui yang sedang dibicarakan oleh teman-teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
20. Saya biasa saja bila opini tidak diterima dalam diskusi bersama teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai



21. Saya takut tidak diajak untuk berkumpul bersama teman-teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
22. Saya menghabiskan setiap menit untuk mencari tahu keadaan teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
23. Saya rajin memberi komentar pada postingan teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
24. Saya lupa waktu saat membuka instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
25. Menurut saya membaca berita tentang teman tidak penting			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
26. Saya rajin memposting kutipan atau quote			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
27. Saya sering meluapkan keluh kesah saya di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
28. Saya tidak lupa memposting semua kegiatan yang dilakukan ketika sedang berlibur			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
29. Saya rajin update diri di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
30. Saya memposting apapun yang menarik di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
31. Saya frustrasi saat ada kendala dalam akun instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
32. Saya kesal saat tidak dapat terhubung dengan internet			

Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
33. Saya enggan update status di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
34. Saya tetap tenang selama tidak dapat mengakses internet			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
35. Memposting kegiatan yang saya lakukan tidak penting			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
36. Tidak perlu memamerkan kebahagiaan saya di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
37. Saya tidak membuang waktu dengan mencari berita teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
38. Saya biasa saja ketika paket internet habis			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
39. Saya biasa saja saat WiFi yang digunakan error			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai

### A-2 Skala Regulasi Diri

#### **SKALA 2**

1. Saya dapat menyelesaikan tugas sekalipun itu sulit			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
2. Saya bisa menyelesaikan masalah yang ada			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
3. Saya pesimis tugas yang dikerjakan benar			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
4. Saya sesegera mungkin mengerjakan tugas yang diberikan setelah kuliah selesai			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
5. Saya terbiasa menghadapi kondisi yg sulit, jadi kesulitan dalam pembelajaran pasti mampu dihadapi			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
6. Saya memilih tidak membuka gadget saat sedang belajar			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
7. Saya lebih memilih tidur dulu dari pada menyelesaikan tugas yang rumit			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
8. Saya tidak yakin tugas yang dikerjakan benar			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
9. Saya merasa kurang mampu mengerjakan tugas yang dosen berikan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
10. Saya ragu dengan pengetahuan yang dimiliki			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
11. Saya lebih memilih bermain instagram dulu daripada mengerjakan			

tugas			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
12. Saya memperhitungkan peluang berdasar kemampuan diri			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
13. Saya menghibur diri dengan bermain instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
14. Saya yakin tugas yang dikerjakan hasilnya sangat baik			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
15. Saya dapat mengerjakan tugas dengan maksimal			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
16. Saya merasa tidak memiliki keahlian khusus disuatu bidang			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
17. Saya dapat menaklukan rasa malas saat hendak mengerjakan tugas			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
18. Saya tau harus berbuat apa untuk mengalahkan rasa malas			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
19. Cara saya belajar tidak teratur			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
20. Saya sering membuka instagram saat sedang belajar			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
21. Saya segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas walaupun sulit			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
22. Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan saat rasa malas menghampiri			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai

23. Saya dapat mengontrol durasi dalam bermain instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
24. Saya menolak ajakan teman untuk membuka instagram ketika sedang mengerjakan tugas			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
25. Saya menegur orang yang berbuat salah			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
26. IPK saya harus naik tiap semesternya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
27. Saya selalu membuat target dan berusaha untuk mencapainya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
28. Saya ikut serta dalam acara kampus tanpa tahu tujuan dari acara tersebut			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
29. Saya tidak akan merubah tujuan yang sudah dipilih			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
30. Saya melakukan kegiatan sehari-hari secara spontan tanpa rencana			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
31. Saya mempunyai standart IPK yang harus diperoleh dalam 2 semester			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
32. Saya mengurangi waktu bermain saya dengan teman-teman, agar IPK tetap bagus atau meningkat			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
33. Saya mematikan data seluler saat sedang belajar, agar tetap fokus			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai

34. Saya melakukan sesuatu hanya berdasarkan keinginan saja			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
35. Saya ragu bisa mendapatkan IPK yang tinggi			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
36. Kegiatan yang saya lakukan mengalir begitu saja tanpa tujuan yang pasti			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
37. Saya dapat mempertimbangkan kegiatan yang saya lakukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
38. Saya melakukan apapun sesuai dengan mood saja			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
39. Saya merenungkan yang sudah dilakukan disetiap harinya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
40. Saya mengetahui kelemahan yang ada dalam diri			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
41. Saya selalu melakukan hal yang benar			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
42. Saya tidak menyadari kesalahan yang saya lakukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
43. Saya dapat menilai sendiri hal yang saya lakukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
44. Saya selalu belajar dari pengalaman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
45. Saya tidak memperhatikan hal-hal yang telah dilakukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai



46. Saya menabung untuk bisa membeli sesuatu yang saya inginkan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
47. Saya dapat memprioritaskan kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
48. Saya dapat mengukur keberhasilan yang akan dicapai			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
49. Saya memikirkan kekurangan apa yang membuat sesuatu gagal tercapai			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
50. Saya sulit memperkirakan hal yang akan terjadi sebagai pengaruh dari kegiatan saya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
51. Saya melakukan hal-hal yang tidak tahu manfaatnya untuk apa			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
52. Saya tidak bisa menghindari dari ajakan teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
53. Saya selalu mengikuti hal yang teman saya lakukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
54. Sulit bagi saya menyadari kelalaian yang sudah dilakukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
55. Saya memperbaiki diri atas kegagalan yang terjadi			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai



**LAMPIRAN B****TABULASI DATA SKALA****B-1 Tabulasi Data Uji Coba *Fear of Missing Out*****B-2 Tabulasi Data Uji Coba Regulasi Diri**

B-1 Tabulasi Data Uji Coba *Fear of Missing Out*

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	4	4	4	3	2	3	4	1	3	2	1	4	1	1	3	1	3	1	3	1	1	2	1	2	3	1	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3
2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	4	3
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3
5	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	4
6	3	4	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	4
7	2	4	2	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	2	3	4	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	3	1	1	1	3	4
8	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3
9	1	2	3	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3
10	1	3	3	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	3
11	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	1	3	2	3	2	1	2	3	2
12	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2
13	2	4	3	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	1	2	3	1	1	2	1	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2
14	3	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	4	3
15	1	4	3	1	1	1	4	1	4	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	1	4	4	1	1	3	3
16	3	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2
17	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	3	3
18	1	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	3	2	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
19	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3
20	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2	1	2
21	4	3	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	3	2	4	2	2	3	3
22	2	4	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	4	1	4	3	3	4	3	1	4	3	4	1	3	3	4	4
23	1	4	2	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	2	1	1	4	1	1	1	2	2	1	4	1	1	3	2	2	2	2
24	2	3	3	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3
25	2	4	3	1	1	1	4	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	3	3



52	2	3	2	2	2	2	4	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3		
53	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2		
54	4	3	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	3	2	4	2	2	3	3		
55	1	4	3	1	1	2	4	2	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	4	3	1	2	3	1	3	1	3	2	4	3	3	2	4	4	
56	1	3	1	1	2	1	4	1	3	1	1	2	3	3	2	4	2	3	3	1	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	4	3	3	3	2	2	3	3	
57	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	
58	2	3	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	
59	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
60	1	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	3	1	1	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	4	
61	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3
62	1	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3
63	1	3	1	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	4	
64	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	1	1	2	1	2	1	1	
65	1	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	3		
66	2	3	3	1	1	1	3	1	2	2	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	4	3	4	2	2	1	3	4	
67	1	3	3	1	1	3	4	1	2	2	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	4	
68	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	
69	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2		
70	1	4	4	1	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	1	3	1	3	2	1	4	1	4	3	4	3	3	3	4	4	
71	3	3	3	2	2	2	4	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3		
72	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	1	1	2	1	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	
73	1	4	3	1	1	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3		
74	2	4	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3		
75	3	4	3	1	2	2	4	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	4	3	3	1	4	4	4	2	4	3	
76	2	3	3	2	2	2	4	1	4	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	1	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	
77	1	2	2	2	1	2	4	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	2	3	2	2	2	4	4	

78	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	3	3						
79	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	3	3						
80	1	3	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2								
81	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3							
82	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3						
83	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3		
84	3	3	2	1	2	1	4	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	1	3	1	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4			
85	2	3	3	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3
86	2	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3
87	1	3	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	1	4	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	2	3	3		
88	2	4	2	2	2	3	4	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	
89	2	3	2	2	2	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	1	1	1	3	4	1	4	2	1	2	3	3			
90	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3		
91	3	3	3	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	4	1	2	2	4	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3		
92	2	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2		
93	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
94	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	2	1	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	4	3	4	3	3	4	4			
95	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3		
96	2	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	
97	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3		
98	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3		
99	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4		
100	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3		













**LAMPIRAN C****UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS****C-1 Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out*****C-2 Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri**

### C-1. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.897	.898	39

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	80.63	153.246	.377	.	.895
VAR00002	79.40	155.556	.357	.	.895
VAR00003	80.17	154.627	.326	.	.896
VAR00004	81.10	155.323	.403	.	.894
VAR00005	80.94	150.946	.627	.	.891
VAR00006	80.94	150.966	.569	.	.892
VAR00007	79.43	155.803	.249	.	.897
VAR00008	81.22	153.931	.482	.	.893
VAR00009	80.36	150.011	.538	.	.892
VAR00010	80.78	156.396	.318	.	.895
VAR00011	81.11	153.372	.542	.	.893
VAR00012	80.43	150.672	.522	.	.892
VAR00013	80.69	155.974	.287	.	.896
VAR00014	80.57	154.652	.370	.	.895
VAR00015	80.58	149.135	.595	.	.891
VAR00016	80.62	155.470	.302	.	.896
VAR00017	80.23	150.239	.549	.	.892
VAR00018	80.08	156.620	.215	.	.897

VAR00019	80.39	150.099	.594	.	.891
VAR00020	80.47	159.706	.096	.	.898
VAR00021	80.48	149.161	.601	.	.891
VAR00022	81.03	153.141	.529	.	.893
VAR00023	81.06	150.400	.642	.	.891
VAR00024	80.75	154.654	.289	.	.896
VAR00025	80.24	154.487	.388	.	.894
VAR00026	80.90	155.990	.252	.	.897
VAR00027	81.05	153.604	.468	.	.893
VAR00028	80.67	152.446	.443	.	.894
VAR00029	80.96	154.281	.401	.	.894
VAR00030	80.59	150.547	.483	.	.893
VAR00031	80.71	154.026	.361	.	.895
VAR00032	79.52	155.626	.310	.	.896
VAR00033	80.35	155.785	.264	.	.897
VAR00034	79.72	156.608	.242	.	.897
VAR00035	80.18	155.785	.254	.	.897
VAR00036	80.67	153.294	.414	.	.894
VAR00037	80.56	153.421	.486	.	.893
VAR00038	79.67	152.264	.462	.	.893
VAR00039	79.55	155.947	.279	.	.896

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.900	.902	29

## C-2. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.884	.887	55

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	141.05	183.927	.319	.	.883
VAR00002	141.08	184.377	.314	.	.883
VAR00003	141.90	181.808	.364	.	.882
VAR00004	141.77	184.785	.178	.	.885
VAR00005	141.31	184.357	.304	.	.883
VAR00006	141.98	184.303	.200	.	.884
VAR00007	141.55	183.523	.228	.	.884
VAR00008	142.00	182.465	.340	.	.882
VAR00009	142.16	182.459	.330	.	.882
VAR00010	141.91	183.214	.265	.	.883
VAR00011	142.16	182.742	.278	.	.883
VAR00012	141.18	180.876	.486	.	.881
VAR00013	141.49	181.566	.320	.	.883
vVAR00014	141.35	182.755	.316	.	.883
VAR00015	141.22	182.678	.335	.	.882
VAR00016	141.85	185.199	.164	.	.885
VAR00017	141.54	182.958	.268	.	.883
VAR00018	141.26	182.396	.343	.	.882

VAR00019	141.26	182.598	.285	.	.883
VAR00020	142.01	184.535	.197	.	.884
VAR00021	141.47	181.221	.379	.	.882
VAR00022	141.91	181.315	.375	.	.882
VAR00023	141.45	184.250	.207	.	.884
VAR00024	141.79	182.289	.309	.	.883
VAR00025	141.37	180.417	.456	.	.881
VAR00026	141.01	179.081	.493	.	.880
VAR00027	141.10	181.545	.388	.	.882
VAR00028	142.24	184.750	.199	.	.884
VAR00029	141.53	181.322	.355	.	.882
VAR00030	141.56	181.158	.338	.	.882
VAR00031	141.28	180.992	.361	.	.882
VAR00032	141.74	181.790	.284	.	.883
VAR00033	142.22	182.153	.277	.	.883
VAR00034	141.63	177.347	.510	.	.880
VAR00035	142.05	183.907	.239	.	.884
VAR00036	141.79	183.198	.268	.	.883
VAR00037	141.15	183.301	.461	.	.882
VAR00038	141.50	179.949	.406	.	.881
VAR00039	141.39	180.159	.411	.	.881
VAR00040	141.07	181.056	.518	.	.880
VAR00041	142.00	180.343	.442	.	.881
VAR00042	142.08	184.478	.220	.	.884
VAR00043	141.41	183.739	.284	.	.883
VAR00044	141.05	181.543	.390	.	.882
VAR00045	142.04	184.079	.281	.	.883
VAR00046	140.97	182.211	.321	.	.882
VAR00047	140.91	179.093	.523	.	.880
VAR00048	141.38	180.157	.493	.	.880
VAR00049	141.16	180.823	.424	.	.881
VAR00050	141.78	181.345	.395	.	.882
VAR00051	142.04	179.978	.398	.	.881
VAR00052	142.04	182.847	.311	.	.883
VAR00053	142.42	185.135	.203	.	.884
VAR00054	141.93	183.318	.283	.	.883
VAR00055	140.85	184.997	.256	.	.883



**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.879	.884	34



**LAMPIRAN D****SKALA PENELITIAN SETELAH AITEM GUGUR****D-1. Skala *Fear of Missing Out* Setelah Aitem Gugur****D-2. Skala Regulasi Diri Setelah Aitem Gugur**

# SKALA PSIKOLOGI



**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2021**

## SKALA PENELITIAN

Salam,

Perkenalkan saya Nida Faridah mahasiswa semester 8 Fakultas Psikologi Unissula Semarang. Pada saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir dan membutuhkan bantuan teman-teman semua untuk mengisi skala/kuesioner di bawah ini.

Pada penelitian ini kriteria responden yang diperlukan yaitu:

1. Mahasiswa aktif psikologi UNISSULA angkatan 2017-2020
2. Mahasiswa yang mempunyai akun instagram
3. Mahasiswa beragama Islam

Skala ini berisi pernyataan-pernyataan dan telah tersedia beberapa pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang BENAR ataupun SALAH dalam skala ini. Maka dari itu, teman-teman tidak perlu khawatir dan dimohon untuk menjawab sejujur-jujurnya sesuai dengan pengalaman teman-teman semua. Semua jawaban dan data diri yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja.

Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan Terima kasih :)

## IDENTITAS DIRI

**Nama/Inisial** :

**Jenis Kelamin** :

**Usia** :

**Agama** :

**Angkatan** :

## PETUJUK PENGISIAN SKALA

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dan keadaan anda saat ini. Akan ada empat pilihan jawaban, yaitu:  
Sangat Sesuai : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri anda  
Sesuai : Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri anda  
Kurang Sesuai : Bila pernyataan tersebut KURANG SESUAI dengan diri anda  
Tidak Sesuai : Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri anda
2. Pernyataan ini bukan sebuah tes, jadi jawablah dengan sejujur-jujurnya karena jawaban yang anda berikan tidak ada yang salah.
3. Semua jawaban yang Anda berikan dijamin kerahasiaannya dan tidak akan memberi pengaruh apapun pada diri Anda.
4. Periksa kembali jawaban Anda, pastikan semua pernyataan sudah terjawab.

**Bagian 1**

1. Apakah kamu memiliki akun instagram?
  - Ya
  - Tidak
2. Dalam sehari berapa lama kamu mengakses instagram?
  - 1-3 jam
  - 4-6 jam
  - 7-9 jam
  - 10-12 jam
  - 13-15 jam
  - Lebih dari 15 jam
3. Dalam sehari, seberapa sering kamu mengakses instagram?
  - Tidak Pernah
  - 1 kali
  - 2-5 kali
  - 6-10 kali
  - 10-15 kali
  - Lebih dari 15 kali
4. Dalam sebulan, berapa total pengeluaran pribadi yang dihabiskan untuk mengakses internet?
  - Rp25.000 – Rp50.000
  - Rp50.000 – Rp100.000
  - Rp100.000 – Rp150.000
  - Rp150.000 – Rp200.000
  - Lebih dari Rp200.000
5. Selain menggunakan paket data internet, apakah kamu juga memanfaatkan fasilitas internet yang ada disekitarmu untuk mengakses internet?
  - Ya
  - Tidak
6. Jika Ya, dimana kamu sering mengakses internet?
  - Fasilitas internet di Rumah/Kos
  - Fasilitas internet di Kampus
  - Fasilitas internet di Kafe / tempat nongkrong
  - Fasilitas internet di Mall

**D-1. Skala *Fear of Missing Out*****SKALA 1**

1. Saya cemas ketika tidak dapat membuka akun instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
2. Saya cemas ketika fungsi smartphone saya error			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
3. Setiap saat saya membuka akun instagram yang aktif digunakan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
4. Saya cemas ketika tidak mendapat update terbaru dari teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
5. Saya merasa gelisah bila ketinggalan update terbaru dari teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
6. Penting bagi saya untuk tidak melewatkan kegiatan yang dilakukan teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
7. Saya merasa cemas bila tidak ikut memberi komentar pada postingan teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
8. Menurut saya mengetahui update tentang teman di instagram tidak penting			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
9. Saya biasa saja saat tidak mengetahui yang teman sedang lakukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
10. Saya merasa gelisah saat sedang berlibur, tidak dapat memantau aktivitas teman di instagram			



Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
11. Saya takut tidak dilibatkan dalam diskusi bersama teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
12. Bagi saya mengetahui aktivitas teman di instagram bukan hal yang diperlukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
13. Saya takut tidak dilibatkan dalam kegiatan yang dilakukan teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
14. Saya tidak takut bila kurang update dengan info teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
15. Saya takut bila pendapat saya diabaikan oleh teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
16. Saya takut bila tidak mengetahui yang sedang dibicarakan oleh teman-teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
17. Saya takut tidak diajak untuk berkumpul bersama teman-teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
18. Saya menghabiskan setiap menit untuk mencari tahu keadaan teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
19. Saya rajin memberi komentar pada postingan teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
20. Menurut saya membaca berita tentang teman tidak penting			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
21. Saya sering meluapkan keluh kesah saya di instagram			

Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
22. Saya tidak lupa memposting semua kegiatan yang dilakukan ketika sedang berlibur			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
23. Saya rajin update diri di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
24. Saya memposting apapun yang menarik di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
25. Saya frustrasi saat ada kendala dalam akun instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
26. Saya kesal saat tidak dapat terhubung dengan internet			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
27. Tidak perlu memamerkan kebahagiaan saya di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
28. Saya tidak membuang waktu dengan mencari berita teman di instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
29. Saya biasa saja ketika paket internet habis			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai

**D-2. Skala Regulasi Diri****SKALA 2**

1. Saya dapat menyelesaikan tugas sekalipun itu sulit			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
2. Saya bisa menyelesaikan masalah yang ada			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
3. Saya pesimis tugas yang dikerjakan benar			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
4. Saya terbiasa menghadapi kondisi yg sulit, jadi kesulitan dalam pembelajaran pasti mampu dihadapi			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
5. Saya tidak yakin tugas yang dikerjakan benar			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
6. Saya merasa kurang mampu mengerjakan tugas yang dosen berikan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
7. Saya memperhitungkan peluang berdasar kemampuan diri			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
8. Saya menghibur diri dengan bermain instagram			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
9. Saya yakin tugas yang dikerjakan hasilnya sangat baik			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
10. Saya dapat mengerjakan tugas dengan maksimal			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
11. Saya tau harus berbuat apa untuk mengalahkan rasa malas			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai

12. Saya segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas walaupun sulit			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
13. Saya tidak tahu apa yang harus dilakukan saat rasa malas menghampiri			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
14. Saya menolak ajakan teman untuk membuka instagram ketika sedang mengerjakan tugas			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
15. Saya menegur orang yang berbuat salah			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
16. IPK saya harus naik tiap semesternya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
17. Saya selalu membuat target dan berusaha untuk mencapainya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
18. Saya tidak akan merubah tujuan yang sudah dipilih			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
19. Saya melakukan kegiatan sehari-hari secara spontan tanpa rencana			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
20. Saya mempunyai standart IPK yang harus diperoleh dalam 2 semester			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
21. Saya melakukan sesuatu hanya berdasarkan keinginan saja			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
22. Saya dapat mempertimbangkan kegiatan yang saya lakukan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai

23. Saya melakukan apapun sesuai dengan mood saja			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
24. Saya merenungkan yang sudah dilakukan disetiap harinya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
25. Saya mengetahui kelemahan yang ada dalam diri			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
26. Saya selalu melakukan hal yang benar			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
27. Saya selalu belajar dari pengalaman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
28. Saya menabung untuk bisa membeli sesuatu yang saya inginkan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
29. Saya dapat memprioritaskan kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
30. Saya dapat mengukur keberhasilan yang akan dicapai			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
31. Saya memikirkan kekurangan apa yang membuat sesuatu gagal tercapai			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
32. Saya sulit memperkirakan hal yang akan terjadi sebagai pengaruh dari kegiatan saya			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai
33. Saya melakukan hal-hal yang tidak tahu manfaatnya untuk apa			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai

34. Saya tidak bisa menghindar dari ajakan teman			
Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang Sesuai	Tidak Sesuai



**LAMPIRAN E****TABULASI DATA SKALA PENELITIAN****E-1 Tabulasi Data Skala *Fear of Missing Out*****E-2 Tabulasi Data Skala Regulasi Diri**



E – 1 Tabulasi Data Skala *Fear of Missing Out*

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	2	3	3	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	1	1	3	3	3	2	2	3
2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3
3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
4	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	3	3	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3
5	2	3	1	1	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	1	1	4	1	2	1	1	2	4	3	3	4
6	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2
7	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	2
8	2	3	3	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	2	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
9	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	3
10	3	4	3	1	4	3	3	1	2	1	4	1	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3
11	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	3	3
12	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3
13	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
14	3	4	3	2	2	2	1	1	2	1	3	1	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3
15	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	3	2	2	3	4
16	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	4
17	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3
18	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	3	3	2	2
19	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3
20	1	4	3	1	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	3	3	2	3	1	3	1	3	2	4	2	4	2	2	4
21	4	4	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	3

22	3	4	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3
23	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1	3
24	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	
25	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	
26	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	3
27	3	4	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	4	1	1	3
28	3	4	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	2	4
29	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	3	2	2
30	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	3	3	1	3	1	4	3
31	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	3	1	3	1	1	4	1	4	1	4	3	4	2	2	1
32	4	4	4	4	4	4	1	2	2	3	1	2	1	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
33	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2
34	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3
35	1	4	3	1	1	2	1	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	1	2	1	4	3	3	4	2	3
36	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3
37	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3
38	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
39	1	4	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	4
40	4	4	4	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	4	2	3	3	3	3	2	4
41	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3
42	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3
43	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	1	1	3	1	2	1	1	2	3	2	2	4
44	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2
45	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2
46	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	3	1	3	2	2	3

47	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1		
48	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2		
49	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2		
50	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	
51	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1		
52	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	3	4	
53	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
54	4	4	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
55	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	
56	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3
57	3	4	4	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	3	4	1	2	2	3	
58	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	
59	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	
60	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	
61	1	3	2	2	1	1	1	4	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2
62	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	
63	2	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	4	4	
64	1	3	1	1	1	1	2	4	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	3	4	3	4	4	
65	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	1	3	2	2	2	3	
66	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	
67	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	1	3	2	1	3	3	
68	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	3	
69	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	4	2	3	3
70	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3
71	3	4	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	4	2	3	3	3	

72	1	1	4	1	2	2	1	3	1	1	2	1	3	4	2	1	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	3
73	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	
74	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	3	
75	1	3	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	1	2	3	2	1	3	
76	3	3	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4
77	3	3	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4
78	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2
79	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	3	3	2	3
80	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	3	4
81	2	3	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	4	2	2	4
82	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	3
83	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3
84	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
85	1	4	3	2	2	2	2	2	1	1	3	1	3	2	3	2	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	4
86	1	3	2	1	1	3	1	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	3
87	3	3	3	1	1	1	1	4	2	1	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	3	4
88	4	4	3	4	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	3	4	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	1	3	4
89	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	3
90	1	4	3	3	1	3	1	2	4	1	3	4	3	4	3	3	2	3	1	2	1	1	1	1	3	4	4	4	1
91	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3
92	1	3	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	4	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	3
93	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
94	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	
95	1	4	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	1
96	2	4	2	2	2	2	1	2	2	1	4	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	4	2	2	4

97	2	4	4	2	2	2	1	1	2	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	4	1	1	4	
98	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	3	
99	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3		
100	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	
101	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
102	2	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	1	1	3	3	3	2	3
103	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
104	2	4	2	1	1	1	2	2	2	1	4	2	3	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
105	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
106	4	4	4	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	4	
107	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	
108	3	4	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	
109	3	4	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	3	4	
110	1	2	3	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	
111	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1	4	
112	2	4	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	4	
113	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	
114	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	1	1	3	2	1	1	1	
115	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	
116	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	
117	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	2	3	
118	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	
119	1	4	1	1	1	1	1	2	2	1	4	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	4	4	
120	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
121	2	3	3	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	

122	2	4	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	3	4	2	2	4	
123	2	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	4	3	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	
124	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	4	3	4	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	3	
125	1	3	2	1	2	2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	1	4	1	3	1	3	1	2	2	
126	2	3	3	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	3	3	3	
127	1	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	3	3	2	3	
128	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	
129	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	2	3	
130	2	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	1	1	3	
131	1	4	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	2	
132	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	
133	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3	3	1	1	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	
134	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	4	1	4	1	1	3	
135	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
136	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	
137	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	2	3		
138	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	4
139	1	4	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	
140	3	4	3	1	1	1	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	1	2	3	4	3	3	4	
141	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	
142	3	4	3	3	2	2	1	3	2	1	3	1	2	2	3	2	3	1	1	3	1	2	1	1	1	4	2	2	3	
143	2	4	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	3	2	3	4	4	1	1	3	2	1	1	1	1	4	3	2	4	
144	3	2	3	1	2	2	2	1	4	3	2	3	4	3	3	3	3	1	2	1	3	2	3	1	3	2	2	3	2	
145	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	3	1	1	2	3	1	1	3	1	3	2	2	2	
146	2	4	2	2	2	2	2	1	1	2	4	1	4	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	4	1	1	3	

147	2	4	3	1	3	4	1	1	2	1	1	1	3	4	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2
148	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	
149	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	3
150	2	4	4	1	3	1	1	2	1	1	4	1	3	2	4	4	3	1	1	2	1	1	1	1	4	4	3	2	4
151	1	3	2	1	2	2	1	2	1	3	4	1	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3
152	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3
153	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	
154	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3
155	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3
156	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	3
157	1	4	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3
158	2	4	2	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2
159	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	3
160	2	3	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2
161	2	3	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2
162	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	1	1	1	3	4





## E – 2 Tabulasi Data Skala Regulasi Diri

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	
2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2
3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	2	4	1	1	1
5	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
6	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
7	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	1	2	1	1	3	1	3	2	3	2	3	2	1	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
9	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	
10	4	2	1	3	3	1	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	1	3	1	
11	1	1	4	1	4	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
14	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2		
15	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
16	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	

17	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
18	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3			
19	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3			
20	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	1	4	1	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4				
21	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3		
22	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
23	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3			
24	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
25	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
26	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
27	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	
28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	1	3	3	3		
29	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
30	3	3	4	4	4	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
32	3	3	2	3	4	4	4	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	4	1	3	2	2		
33	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
34	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
35	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	3	

36	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3		
38	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	4				
39	4	4	2	4	2	3	4	2	2	3	4	2	4	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3		
40	3	3	3	2	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3			
41	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3		
42	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3		
43	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
44	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
45	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	
46	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
47	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	
48	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	
49	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
50	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
51	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	
52	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	
53	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	4	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	
54	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	

55	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3						
56	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2		
57	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3		
58	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3		
59	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2		
60	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
61	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3		
62	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
63	4	4	3	4	3	4	2	2	2	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	1	4	1	3	4	4	4	4	4	2	3	3	
64	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	
65	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	1	3	3	2	3	4	1	2	4	2	1	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	
66	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
67	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	3	
68	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
69	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	
70	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
71	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
72	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
73	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3

74	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3			
75	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
76	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3			
77	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3			
78	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2		
79	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	1	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4		
80	4	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3		
81	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2		
82	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
83	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	
84	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
85	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	
86	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3
87	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	
88	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	1	4	4	3	4	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	3	1	2	3	2	2	3	2	2	
89	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	
90	3	3	1	1	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	1	1	3	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	
91	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	
92	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	

93	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2		
94	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4			
95	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3	1	3	1	3	1	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2	1			
96	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	1	4	1	3	1	2	4	3	3	3	3	2	4	2	1	2			
97	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3			
98	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2				
99	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2			
100	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	3	4	2	3	1	3	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	2		
101	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3		
102	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
103	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
104	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	1	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	1	3			
105	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
106	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	4	2	1	2	2	4	4	3	3	4	2	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	1			
107	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	1	3	4	3	4	1	4	1	4	3	4	4				
108	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3		
109	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
110	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
111	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2		

112	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
113	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3		
114	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1		
115	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3		
116	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	
117	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
118	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	
119	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	
120	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	
121	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	4	2	3	1	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	
122	4	4	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	2	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3
123	4	3	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1
124	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	
125	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	4	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	4	3	
126	2	3	1	3	2	2	3	1	4	4	3	4	2	1	3	2	3	4	3	4	2	3	1	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1
127	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	
128	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
129	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
130	3	4	3	4	3	1	3	2	2	2	1	4	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3



131	4	4	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2		
132	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3		
133	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3		
134	3	2	1	4	4	2	4	2	1	4	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	4	2	4	3	2	4	2	1		
135	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4		
136	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2		
137	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3		
138	3	3	1	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4		
139	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
140	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	
141	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4
142	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	2	2	3		
143	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
144	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	2	4	2	3	3	2	3	3	
145	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	4	1	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	2	
146	4	4	3	4	1	1	2	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	
147	4	4	2	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	
148	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	
149	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	

150	4	4	3	4	3	4	3	1	3	2	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	
151	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	
152	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2		
153	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4		
154	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	
155	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	
156	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	
157	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
158	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3		
159	3	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2		
160	3	3	4	3	4	4	1	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
161	3	3	4	3	4	4	1	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
162	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	



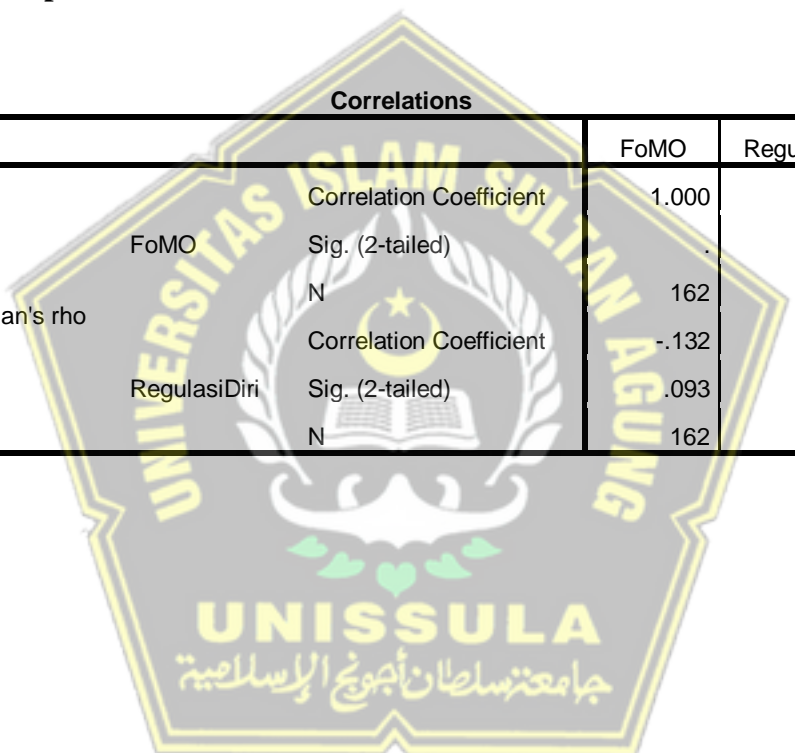
**LAMPIRAN F**  
**ANALISIS DATA**

**F-1 Uji Normalitas**

**F-2 Uji Linieritas**

**F-3 Uji Hipotesis**

<b>Correlations</b>			FoMO	RegulasiDiri
Spearman's rho	FoMO	Correlation Coefficient	1.000	-.132
		Sig. (2-tailed)	.	.093
		N	162	162
	RegulasiDiri	Correlation Coefficient	-.132	1.000
		Sig. (2-tailed)	.093	.
		N	162	162





### F-1. Uji Normalitas

#### Descriptive Statistics

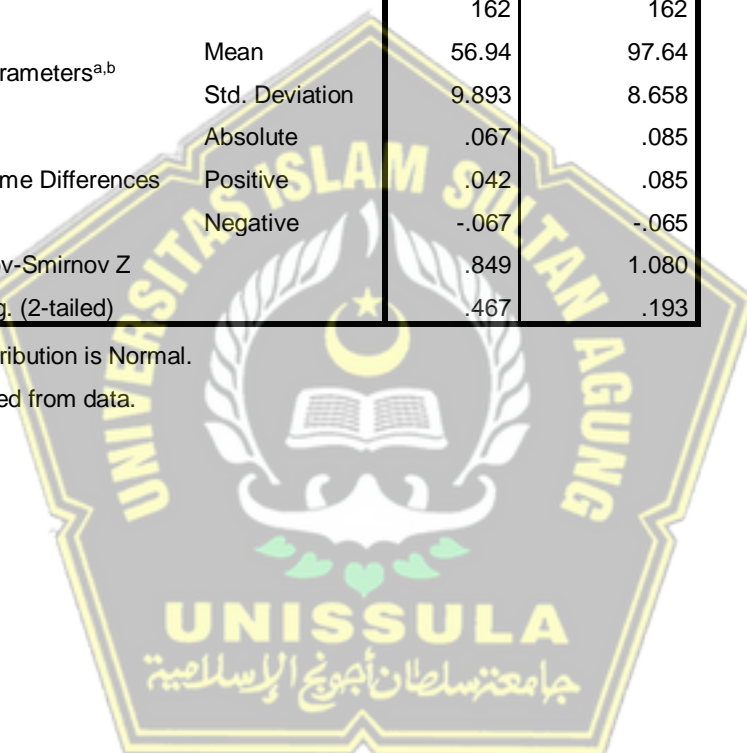
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
FoMO	162	56.94	9.893	32	92
RegulasiDiri	162	97.64	8.658	70	129

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		FoMO	RegulasiDiri
N		162	162
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	56.94	97.64
	Std. Deviation	9.893	8.658
Most Extreme Differences	Absolute	.067	.085
	Positive	.042	.085
	Negative	-.067	-.065
Kolmogorov-Smirnov Z		.849	1.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.467	.193

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



## F-2 Uji Linieritas

### Model Description

Model Name		MOD_1
Dependent Variable	1	FoMO
Equation	1	Linear
Independent Variable		RegulasiDiri
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

### Case Processing Summary

	N
Total Cases	162
Excluded Cases <sup>a</sup>	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

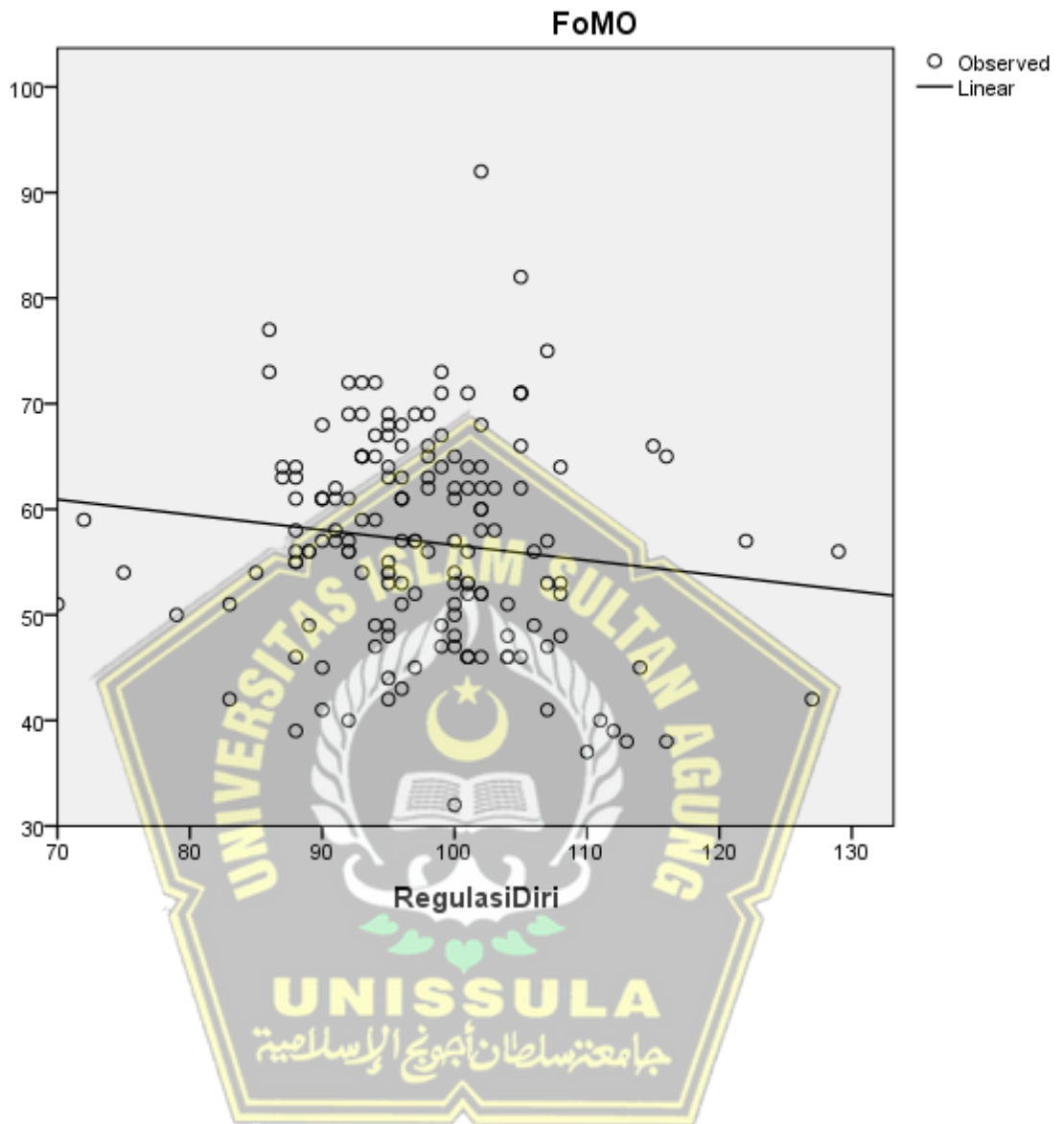
a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: FoMO

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.016	2.584	1	160	.110	71.003	-.144

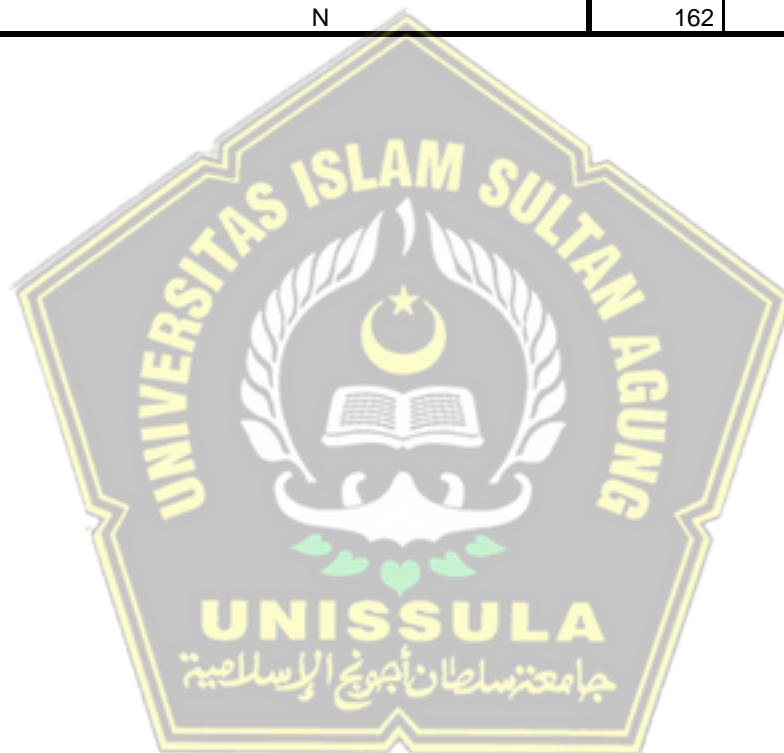
The independent variable is RegulasiDiri.





### F-3 Uji Hipotesis

		FoMO	RegulasiDiri
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.132
	FoMO Sig. (2-tailed)	.	.093
	N	162	162
	Correlation Coefficient	-.132	1.000
	RegulasiDiri Sig. (2-tailed)	.093	.
	N	162	162



## LAMPIRAN G

### SURAT KETERANGAN DAN DOKUMENTASI PENELITIAN

#### G-1 Surat Keterangan



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po. Box 1054 Telp. 6583584 (8 Sal.) Fax. 582455 SEMARANG 50012

#### SURAT KETERANGAN

No. 548/C.1/Psi-SA/VI/2021

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang menerangkan bahwa :

Nama : Nida Faridah  
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Semarang  
NIM : 30701700085

Telah melakukan penelitian di lingkungan kampus Fakultas Psikologi Unissula Semarang dalam rangka penyusunan skripsi :

Judul : Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA  
Subyek : Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi Unissula  
Pembimbing : Dr. Hj. Retno Angraini, M.Si, Psi  
Tempat : Kampus Fakultas Psikologi Unissula Semarang  
Jl. Kaligawe Km. 4 Semarang

Demikian keterangan diberikan guna keperluan dimaksud, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepada pihak yang terkait diharap maklum adanya.

Semarang, 21 Juni 2021

an. Dekan  
Wakil Dekan I



Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi  
NIDN. : 0605017601

## G-2 Dokumentasi

WhatsApp Web x Untitled form - Google Forms x +

docs.google.com/forms/d/1iAXI8in7Rp0hkVuFp18dTzyHdgHkDix5a2bO\_txNU/edit

Appl Drama Thailand Pri... Bookmark lain Daftar bacaan

Section 1 of 3

### Skala Penelitian Psikologi

Salam,  
Perkenalkan saya Nida Faridah mahasiswa semester 8 Fakultas Psikologi Unissula Semarang. Pada saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir dan membutuhkan bantuan teman-teman semua untuk mengisi skala/kuesioner di bawah ini.

Pada penelitian ini kriteria responden yang diperlukan yaitu:

1. Mahasiswa aktif psikologi UNISSULA angkatan 2017-2020
2. Mahasiswa yang mempunyai akun Instagram
3. Mahasiswa beragama Islam

Skala ini berisi pernyataan-pernyataan dan telah tersedia beberapa pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang BENAR ataupun SALAH dalam skala ini. Maka dari itu, teman-teman tidak perlu khawatir dan dimohon untuk menjawab sejujur-jujurnya sesuai dengan pengalaman teman-teman semua. Semua jawaban dan data diri yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja.

Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih. :)

Nama/Inisial \*

Short answer text

SURAT IJIN PENELI...jpg

Tampilkan semua x

10:12 PM 7/4/2021



