

Lampiran 1. Kuesioner

SKALA 1

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Pekerjaan :
Domisili :

Keterangan:

SS : yang artinya sangat setuju
S : yang artinya setuju
N : yang artinya netral
TS : yang artinya tidak setuju
STS : yang artinya sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya cemas ketika melewati acara kumpul bareng teman-teman yang telah direncanakan sebelumnya					
2	Bagi saya tidak ada yang di khawatirkan meskipun jarang bertegur sapa dengan teman-teman di media sosial					
3	Saya akan menolak ajakan teman, jika menurut saya itu tidak penting					
4	Saya takut teman-teman merencanakan liburan tanpa mengajak saya					
5	Saya tidak pernah menolak jika diajak pergi dengan teman-teman, agar saya tahu perkembangan yang terjadi					
6	Saya merasa khawatir ketika tidak mengetahui kegiatan yang teman-teman lakukan					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
7	Saya tidak peduli jika kegiatan bersama tanpa saya					
8	Saya tetap menikmati liburan tanpa mencemaskan kesempatan minimnya <i>update</i> status di media sosial					
9	Saya takut ketinggalan berita trend terbaru yang dibicarakan di group media sosial oleh teman-teman					
10	Bagi saya bukan hal penting ketika tidak dapat berinteraksi dengan teman-teman di media sosial					
11	Saya tidak pernah terpikirkan untuk <i>stalking</i> kegiatan orang lain yang di posting di media sosial					
12	Penting bagi saya untuk mengetahui obrolan teman-teman agar saya tidak merasa cemas karena tertinggal informasi					
13	Saya memilih mengerjakan tugas dibandingkan meluangkan waktu berkumpul bersama teman-teman					
14	Menonaktifkan media sosial menjadi pilihan saya ketika beberapa teman memprioritaskan status yang tidak melibatkan saya					
15	Saya merasa takut Ketika tidak mengetahui aktivitas terbaru teman-teman saya di media sosial					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
16	Saya selalu mengikuti gaya hidup yang dilakukan teman-teman di media sosial					
17	Tidak masalah bagi saya meskipun teman-teman mengabaikan saya di media sosial					
18	Saya cemas ketika teman-teman tidak mengakui keterlibatan saya dalam aktivitas bersama yang di unggah di media sosial					
19	Ketika saya kehilangan kesempatan untuk bertemu teman, saya merasa khawatir ditinggalkan					
20	Saya tidak ambil pusing dengan semua kegiatan teman-teman saya yang diceritakan di media sosial					
21	Saya tidak tertarik dengan obrolan kalangan teman-teman, meskipun itu berarti saya tidak tahu aktivitas teman-teman saya selama ini					
22	Saya merasa sedih ketika kehilangan informasi tentang rencana berkumpul bersama orang terdekat					
23	Tidak penting bagi saya untuk mengikuti gaya hidup orang lain					
24	Ketika postingan saya di media sosial diabaikan oleh orang-orang, saya langsung merasa takut					
25	Saya lebih suka melakukan aktivitas apapun tanpa melibatkan orang lain					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
26	Saya khawatir telah melewati waktu berkumpul bersama dengan teman-teman dalam acara reuni					
27	Saya cemas tidak ikut berpartisipasi pada kegiatan yang dilakukan teman-teman saya					
28	Saya merasa khawatir ketika tidak bisa ikut berpartisipasi dalam diskusikan saat merencanakan kegiatan akhir pekan bersama teman-teman					
29	Saya lebih nyaman melakukan aktivitas sendiri					
30	Berkumpul bersama teman rasanya hanya membuang-buang waktu saja					
31	Saya merasa cemas ketika orang lain dapat bersenang-senang tanpa melibatkan saya					
32	Saya tetap dapat menikmati meskipun teman-teman tidak memperhatikan status saya di media sosial					

SKALA 2

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Pekerjaan :
 Domisili :

Keterangan:

SS : yang artinya sangat setuju
 S : yang artinya setuju
 N : yang artinya netral
 TS : yang artinya tidak setuju
 STS : yang artinya sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya masih aktif melihat postingan-postingan di media sosial meskipun waktu tidur telah tiba					
2	Bagi saya, menjalin pertemanan di dunia nyata lebih menyenangkan daripada pertemanan di media sosial					
3	Bagi saya mengungkapkan perasaan di media sosial adalah menyebarkan aib saya sendiri					
4	Saya membuka media sosial hanya ketika saya punya waktu luang saja					
5	Saya sibuk browsing status teman-teman sehingga mengabaikan pasangan					
6	Saya memilih melihat berita-berita online di media sosial ketika bosan dengan aktivitas saya					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
7	Saya memilih akrab mengobrol dengan orang disekitar saya daripada sibuk membuka postingan kegiatan yang diunggah orang lain di media sosial					
8	Saya memilih bercerita di media sosial daripada harus menceritakan persoalan yang saya hadapi pada keluarga saya					
9	Menurut saya, media sosial memiliki berita yang lebih menarik untuk dibuka daripada tugas yang harus saya kerjakan					
10	Tidak peduli larut malam, saya tetap berusaha membalas chat komentar teman-teman di media sosial					
11	Saya lebih memilih chat dengan teman media sosial saya daripada harus menjalani komunikasi intens dengan keluarga					
12	Bagi saya, menyelesaikan tugas adalah suatu kewajiban yang harus diutamakan dibandingkan mengakses media sosial					
13	Saya tetap fokus bekerja sehingga tidak membuka media sosial saat menyelesaikan beberapa tugas					
14	Saya lebih memilih menghabiskan waktu istirahat saya dengan tidur daripada harus mengakses media sosial					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
15	Saya memilih berlibur daripada mengakses berita-berita gossip di media sosial					
16	Saya memilih menceritakan masalah saya pada teman dekat saya daripada menceritakan di media sosial					
17	Saya merasa terganggu ketika tidak membuka media sosial meskipun itu berarti saya mengabaikan orang-orang disekitar saya					
18	Saya berusaha menyelesaikan masalah tanpa memperhatikan saran dari teman di media sosial					
19	Saya tetap menyelesaikan tugas-tugas meskipun notifikasi masuk di media sosial saya berbunyi terus					
20	Saya langsung menghentikan semua aktivitas ketika melihat notifikasi dari media sosial yang menginformasikan hal-hal baru yang menarik					
21	Saya mengerjakan tugas sambil melihat update terbaru berita di media sosial					
22	Ketika merasa jenuh, saya melihat video-video lucu yang banyak di posting di media sosial					
23	Postingan permasalahan saya di media sosial selalu mendapatkan saran-saran dari banyak orang sehingga membantu saya menyelesaikan permasalahan					
24	Membuka status teman-teman di media sosial lebih mengasyikan					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
	daripada harus menyelesaikan tugas-tugas saya					
25	Saya membuka media sosial hanya ketika semua tugas saya sudah selesai					
26	Saya pergi jalan-jalan ketika jenuh dengan berbagai aktivitas rutin					
27	Saya mencoba menu-menu café-café yang viral di media sosial untuk menghilangkan stress karena beban tugas-tugas yang harus saya selesaikan					
28	Saya tetap merasa nyaman meskipun seharian tidak membuka media sosial					
29	Mengakses media sosial secara terus menerus lama-lama membosankan juga					
30	Saya mengungkapkan kesulitan saya di media sosial agar mendapat banyak saran dari teman-teman di seluruh penjuru dunia					

SKALA 3

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Pekerjaan :
 Domisili :

Keterangan:

SS : yang artinya sangat setuju
 S : yang artinya setuju
 N : yang artinya netral
 TS : yang artinya tidak setuju
 STS : yang artinya sangat tidak setuju

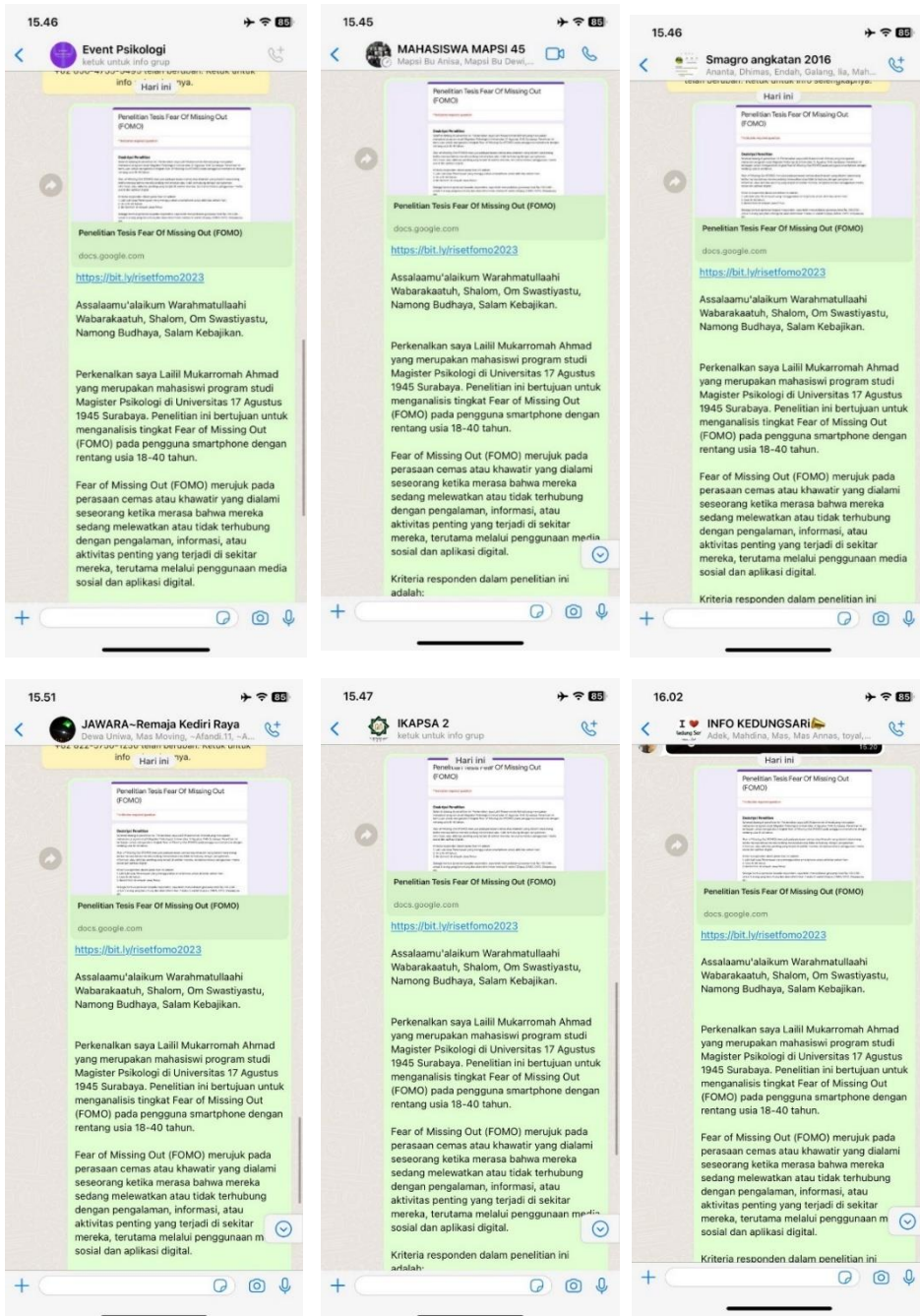
No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya menjalani keseharian saya tanpa perencanaan					
2	Setiap hari, saya merencanakan aktivitas yang akan saya lakukan					
3	Saya melakukan hal-hal yang penting tanpa tahu manfaatnya bagi saya					
4	Saya menyusun jadwal kegiatan agar semua berjalan dengan lancar					
5	Saya tidak peduli dengan hasil yang saya peroleh selama ini telah sesuai harapan atau belum					
6	Ketika saya sedang merasa sedih, saya berusaha tidak terlalu larut dalam kesedihan					
7	Saya menjalani hari-hari tanpa perencanaan yang pasti					
8	Saya seringkali tidak menyadari kesalahan yang pernah saya lakukan					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
9	Penerimaan orang lain atas perilaku saya tidak lah begitu penting					
10	Ketika melakukan kesalahan, saya akan berusaha memperbaiki agar dapat mencapai keberhasilan					
11	Lebih baik langsung mengerjakan sesuatu daripada merencakannya lebih dulu					
12	Saya bangga bisa mencapai keberhasilan sesuai dengan cita-cita saya					
13	Saya memprioritaskan kegiatan-kegiatan yang bertujuan mencapai harapan					
14	Kegagalan membuat saya berusaha mencoba kembali agar tidak malu dengan kegagalan tersebut					
15	Saya merasa keberhasilan saya tidak memberi efek apapun pada pencapaian tujuan saya					
16	Saya tidak malu akan kegagalan saya					
17	Saya mengevaluasi target untuk mewujudkan keinginan-keinginan saya					
18	Saya selalu mengingat jadwal kegiatan yang akan saya lakukan esok hari					
19	Saya melakukan aktivitas sesuai dengan suasana hati					
20	Saya melampiaskan kemarahan pada orang lain					
21	Saya berusaha mempertimbangkan cara lain dalam mengerjakan suatu hal					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
	ketika cara-cara sebelumnya tidak berhasil					
22	Saya bisa tiba-tiba berubah kegiatan tanpa perlu membuat rencana-rencana pencapaian tujuan					
23	Sekali saya menentukan tujuan, saya tidak akan merubahnya lagi					
24	Saya tahu kegagalan yang saya alami karena sikap saya yang keliru					
25	Saya melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensinya					
26	Saya meragukan kemampuan saya sendiri dalam mewujudkan masa depan					
27	Ketika emosi saya sedang tidak stabil saya memilih untuk menenangkan diri sendiri					
28	Kegagalan yang saya alami ternyata membuat saya terpuruk sehingga sulit bangkit lagi					
29	Saya memikirkan setiap tindakan yang akan saya lakukan					
30	Kesuksesan yang saya capai adalah karena kemampuan saya sendiri					
31	Saya tidak bisa menutupi kesedihan yang saya rasakan					
32	Saya merasa setiap perilaku saya masih perlu di perbaiki agar tidak merugikan orang lain					
33	Ketika saya gagal, saya mengevaluasi kesalahan yang					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
	menyebabkan kegagalan tersebut					
34	Kegagalan merupakan hal biasa saya alami dalam kehidupan saya					
35	Saya malu jika melakukan kesalahan yang membuat saya gagal					
36	Keberhasilan menjadi penguat bagi diri saya untuk meningkatkan kemampuan diri					

Lampiran 2. Penyebaran Kuesioner Melalui Whatsapp Group Dalam Bentuk *Google Form*



Lampiran 3. Tabulasi Skoring Data Hasil Penelitian

1. Skoring Variabel FoMo

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	
1	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	TOTAL			
2	2	4	4	1	2	3	5	5	1	4	4	1	3	1	1	1	5	1	1	5	3	1	5	1	4	1	1	1	4	1	1	5	82			
3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	3	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	93			
4	4	3	5	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	108			
5	3	4	4	1	2	2	4	5	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	90				
6	3	2	4	2	4	3	4	5	5	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	4	2	5	2	3	2	5	1	2	5	98			
7	4	2	4	4	4	4	2	2	4	1	2	4	3	5	4	2	4	4	5	4	3	5	5	2	3	4	4	4	3	2	2	1	106			
8	3	5	5	1	2	1	5	5	1	3	5	1	3	1	1	1	5	1	2	5	3	4	5	1	5	1	1	1	5	2	1	5	90			
9	4	2	4	3	2	2	3	5	2	3	5	2	4	3	2	1	3	3	5	3	4	5	1	5	3	3	3	4	1	3	5	101				
10	2	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	1	5	2	2	4	4	5	5	1	4	4	1	5	5	1	2	5	102				
11	5	5	3	1	1	1	5	5	1	5	3	1	5	1	1	1	4	1	1	1	3	2	5	1	3	3	2	2	3	2	2	4	83			
12	3	4	5	5	3	1	4	5	1	4	3	2	3	1	1	1	2	3	1	3	3	4	5	1	3	4	2	2	3	1	2	4	89			
13	3	4	5	1	3	1	5	5	1	5	4	1	5	2	1	1	5	1	2	5	3	3	3	1	5	2	2	2	5	5	1	5	97			
14	4	1	5	3	3	4	2	4	3	2	2	3	5	4	3	2	3	2	4	3	2	4	3	4	5	5	5	4	1	2	4	2	104			
15	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	93			
16	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	5	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3	4	3	3	3	5	2	3	4	111			
17	4	1	2	5	5	2	2	5	3	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	4	1	4	4	3	3	4	3	3	3	1	2	3	90			
18	3	3	4	1	1	1	3	5	1	2	4	1	3	1	1	1	3	3	1	3	4	3	5	1	4	1	1	2	4	1	2	4	77			
19	3	4	4	1	2	1	2	5	3	2	4	2	1	2	1	1	4	1	3	5	2	3	5	1	3	4	2	2	4	2	3	5	87			
20	2	4	4	2	3	2	4	5	2	4	5	2	3	4	2	1	4	2	1	4	4	3	5	2	4	2	2	2	4	2	2	5	97			
21	3	5	5	1	1	1	1	4	3	4	2	2	3	1	1	3	5	5	5	5	5	2	5	1	3	2	4	2	3	4	2	5	98			
22	4	3	4	4	3	1	3	5	2	1	1	3	1	2	1	1	3	4	3	5	1	5	5	1	3	3	2	4	3	1	5	2	89			
23	4	4	5	3	1	3	4	4	3	3	4	2	2	1	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	97			
24	3	3	4	3	2	1	3	2	3	3	3	1	2	1	2	3	1	1	4	5	5	3	5	2	1	4	3	3	2	1	3	4	86			
25	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	2	3	2	4	3	2	4	89		
26	3	4	4	4	2	1	2	2	3	4	2	2	4	2	2	3	5	2	4	5	5	3	5	1	3	4	4	4	3	3	2	4	101			
27	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	91			
28	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	4	88				
29	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	1	3	3	5	3	3	5	5	2	5	4	4	5	2	5	5	5	5	5	1	5	5	130			
30	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	3	5	2	3	3	3	4	2	3	2	4	5	4	5	4	5	4	5	114			

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	
31	1	3	4	1	2	2	3	4	4	4	3	2	3	2	2	1	3	3	2	4	2	3	5	1	2	2	2	3	3	3	3	2	4	85		
32	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	80			
33	4	3	5	4	5	4	2	5	4	2	4	3	1	5	3	3	3	5	2	1	4	5	4	4	2	5	4	1	3	4	5	5	114			
34	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	5	4	2	3	4	3	4	4	2	5	5	3	5	4	4	4	5	3	3	4	119			
35	4	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	3	4	4	2	4	2	3	3	4	3	2	4	91			
36	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	87			
37	4	2	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	109			
38	4	4	4	2	3	2	4	4	1	2	4	5	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	1	3	4	4	4	3	2	2	4	104			
39	5	4	5	3	2	2	2	5	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	5	3	4	4	1	5	3	5	4	3	3	4	5	94			
40	5	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	4	1	3	5	3	4	3	1	3	4	99			
41	3	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	2	5	1	1	1	5	1	1	5	4	4	5	1	5	1	1	1	5	2	2	5	79			
42	2	1	2	3	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	101			
43	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	5	2	4	3	2	2	4	2	2	5	3	2	5	3	2	3	3	2	3	3	2	3	96			
44	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	5	88			
45	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	4	99			
46	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	103			
47	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	4	2	2	3	2	4	3	3	2	2	4	2	4	2	3	3	4	3	3	4	92			
48	4	4	5	3	3	2	3	5	1	3	5	1	3	2	1	1	5	4	2	5	4	2	5	1	3	3	2	3	4	3	1	5	98			
49	4	2	4	3	2	1	4	5	1	3	4	2	3	2	1	1	3	2	2	5	4	4	5	1	4	3	2	2	2	1	2	3	87			
50	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	2	4	101			
51	2	1	3	4	4	3	3	2	4	2	2	4	2	1	1	2	4	4	2	5	2	4	5	2	5	4	4	4	4	2	2	5	98			
52	4	4	4	5	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	109			
53	2	5	4	1	3	1	5	5	1	5	5	1	3	1	1	1	5	1	2	4	4	1	5	1	4	1	1	1	3	3	1	5	86			
54	2	3	4	2	2	2	4	4	2	3	3	2	4	3	2	1	4	2	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	2	4	89			
55	4	3	5	1	5	1	3	5	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	5	1	4	5	1	3	4	3	3	4	1	3	5	94			
56	4	2	4	1	2	2	4	5	2	4	2	2	2	1	1	4	1	1	5	4	1	5	2	2	2	2	2	2	4	1	1	5	81			
57	5	4	5	2	4	1	5	5	1	5	2	5	5	2	2	1	5	2	2	4	4	4	5	2	4	2	2	2	4	1	2	4	103			
58	4	4	5	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	1	4	2	2	5	5	2	5	2	4	2	2	2	2	2	3	4	90			
59	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	2	5	4	3	3	4	3	4	2	1	3	3	100			
60	4	3	4	3	4	2	4	5	2	4	4	2	4	1	2	2	5	4	3	4	4	3	2	2	5	4	4	5	3	3	4	5	110			

regulasi **fomo** adiksi (+)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH
61	2	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	94
62	4	3	5	4	2	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	2	4	4	2	4	4	3	4	2	3	2	2	2	4	4	2	4	102	
63	4	2	4	2	1	2	3	4	2	2	5	3	3	1	2	1	3	2	3	2	2	4	5	2	4	3	2	4	4	2	2	3	88	
64	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	101	
65	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	4	80	
66	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4	5	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	2	2	2	5	3	3	4	106	
67	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	2	4	91	
68	5	5	4	2	4	3	2	5	2	5	5	2	2	5	1	2	4	1	3	4	4	4	5	2	2	3	4	4	2	2	2	4	104	
69	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	2	3	4	109	
70	4	4	5	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	1	4	3	4	5	5	3	5	3	4	4	3	3	3	2	3	3	111	
71	4	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	2	3	2	2	2	4	3	2	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	2	3	4	102	
72	5	3	2	2	5	2	2	3	3	3	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
73	4	5	5	4	3	4	4	5	2	4	4	1	5	5	2	1	4	4	2	3	4	5	5	2	5	4	5	4	5	5	3	5	123	
74	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	5	4	4	110	
75	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	98	
76	2	3	3	1	2	1	3	5	2	4	3	2	3	2	1	1	3	1	2	4	3	2	4	1	3	2	2	2	3	2	1	5	78	
77	3	4	3	2	2	2	3	5	1	3	4	3	3	3	1	1	4	2	3	4	2	3	5	1	3	2	3	2	2	3	2	5	89	
78	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	5	3	3	3	105	
79	3	3	4	5	2	3	2	4	4	3	1	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	101	
80	4	4	3	2	3	3	3	5	3	3	4	4	3	2	2	2	4	3	3	4	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	95	
81	4	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	5	2	5	5	3	3	4	4	3	4	1	1	4	91	
82	2	4	4	3	2	2	4	4	2	4	4	3	4	3	2	1	4	2	2	5	3	2	5	2	4	2	2	2	4	3	2	5	97	
83	3	3	5	2	2	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	94	
84	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	99	
85	3	1	2	2	2	3	3	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
86	4	4	5	2	2	2	2	4	2	4	4	2	5	2	1	1	4	2	4	5	4	4	5	2	4	2	4	2	5	2	1	5	101	
87	2	3	5	1	3	3	4	2	4	2	5	2	3	4	1	2	3	2	4	5	1	3	5	1	2	5	3	2	1	1	5	3	92	
88	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	4	3	2	4	3	3	5	2	4	3	2	4	2	2	4	97		
89	3	4	5	2	1	2	3	4	2	2	2	3	4	5	2	1	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	3	92	
90	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	1	3	3	3	3	2	5	5	2	5	5	4	4	4	3	3	4	106	

▲	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI
91	4	4	4	5	5	5	2	1	5	2	1	5	2	2	5	3	2	5	5	2	2	4	3	5	4	3	5	5	4	3	5	1	113		
92	4	5	5	3	2	2	5	5	3	5	5	4	5	5	3	3	5	1	1	5	3	3	5	2	5	1	2	4	5	4	3	5	118		
93	5	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	2	2	1	4	3	3	4	3	2	5	1	4	4	3	2	5	3	2	5	105		
94	3	5	5	3	3	1	4	4	2	3	4	3	2	2	2	2	5	2	2	4	2	3	5	3	4	3	3	3	4	2	1	4	98		
95	2	4	5	1	3	1	3	5	1	2	3	4	3	3	1	1	4	2	3	4	3	4	5	2	5	3	3	3	5	3	1	5	97		
96	4	5	4	3	3	5	5	5	3	3	5	1	3	2	3	1	5	3	3	5	3	3	5	3	1	1	3	2	3	2	3	3	103		
97	4	4	4	2	3	2	4	3	2	4	4	2	3	2	2	1	4	3	2	4	3	3	5	1	3	2	2	2	2	2	3	4	91		
98	3	3	3	2	2	2	4	4	1	4	5	1	4	1	1	1	4	1	2	4	3	2	5	1	3	2	2	2	3	2	2	4	83		
99	3	3	3	1	3	3	4	4	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	5	1	4	3	3	2	4	2	1	4	92		
100	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	4	1	1	1	61		
101	4	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	2	2	3	2	2	4	85		
102	3	3	5	1	3	1	5	5	1	5	3	4	5	5	1	1	1	1	3	1	3	3	5	1	5	1	1	1	5	3	3	5	93		
103	4	4	4	4	2	2	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	4	1	5	5	1	5	5	1	5	3	3	5	5	4	1	5	112		
104	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65		
105	4	4	5	3	4	3	2	5	4	2	4	4	5	2	3	2	4	3	3	4	2	4	5	2	4	4	3	5	4	3	2	5	113		
106	5	2	4	2	2	2	4	2	3	4	2	3	3	2	1	4	2	2	4	3	3	5	2	2	3	3	2	2	1	2	4	87			
107	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	1	1	3	1	1	5	90		
108	4	5	5	2	4	1	4	5	3	3	5	3	5	2	2	1	4	4	4	5	4	5	5	1	5	5	4	4	4	3	1	1	113		
109	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97		
110	2	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	3	4	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	91			
111	2	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	4	3	2	4	3	3	5	2	5	2	2	3	3	2	2	5	102		
112	3	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	2	1	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	4	96		
113	4	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	101		
114	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101			
115	3	5	3	3	2	1	3	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	5	4	3	3	4	2	4	4	100		
116	1	5	4	1	2	2	1	2	1	4	5	2	3	1	1	1	5	2	1	5	3	4	5	1	2	3	2	2	3	1	1	5	81		
117	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	4	2	4	3	2	3	3	2	2	4	93		
118	3	5	4	2	3	1	4	5	1	4	5	2	3	2	2	1	5	2	2	5	4	3	5	1	3	2	2	2	3	3	1	5	95		
119	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	5	4	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	2	5	3	3	3	3	2	3	3	101		
120	5	3	1	3	5	3	3	5	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	5	5	1	5	3	3	3	5	2	1	5	103		

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI		
106	5	2	4	2	2	2	2	4	2	3	4	2	3	3	2	1	4	2	2	4	3	3	5	2	2	3	3	2	2	1	2	4	87				
107	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	3	1	1	5	90			
108	4	5	5	2	4	1	4	5	3	3	5	3	5	2	2	1	4	4	4	5	4	5	5	1	5	5	4	4	4	3	1	1	113				
109	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97				
110	2	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	3	4	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	91					
111	2	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	4	3	2	4	3	3	5	2	5	2	2	3	3	2	2	5	102				
112	3	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	2	1	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	4	96				
113	4	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	3	101					
114	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	101					
115	3	5	3	3	2	1	3	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	5	4	3	3	4	2	4	100					
116	1	5	4	1	2	2	1	2	1	4	5	2	3	1	1	1	5	2	1	5	3	4	5	1	2	3	2	2	3	1	1	5	81				
117	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	4	2	4	3	2	3	3	2	2	4	93				
118	3	5	4	2	3	1	4	5	1	4	5	2	3	2	2	1	5	2	2	5	4	3	5	1	3	2	2	2	3	1	5	95					
119	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	5	4	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	2	5	3	3	3	2	3	3	101					
120	5	3	1	3	5	3	3	5	3	3	5	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	5	5	1	5	3	3	3	5	2	1	5	103				
121	1	4	4	1	1	2	4	4	3	5	3	3	5	3	2	1	3	3	2	4	3	2	5	2	5	1	2	2	5	4	3	4	96				
122	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	5	3	4	2	2	2	4	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	98				
123	5	2	4	1	4	1	4	4	4	2	5	2	4	2	2	1	4	2	2	4	2	2	2	5	1	3	2	2	2	2	1	3	86				
124	3	2	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	5	2	3	4	3	5	3	2	2	4	101				
125	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	5	3	1	5	104				
126	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	5	3	3	4	2	2	2	4	3	5	2	4	4	2	2	3	3	4	3	1	2	5	96				
127	3	3	5	3	4	2	3	3	4	3	3	2	5	3	2	1	3	4	2	4	3	5	5	1	4	3	4	4	5	4	2	5	107				
128	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3	2	4	3	3	5	2	4	3	3	3	4	2	3	3	98					
129	3	3	2	5	3	4	2	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2	4	5	5	3	5	3	3	5	4	3	4	3	1	4	4	103				
130	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	100				
131	2	3	4	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	1	4	3	3	4	4	2	5	2	4	3	3	3	5	2	3	4	102				
132	4	3	4	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	4	94				
133																																					
134																																					
135																																					

regulasi

fomo

adiksi



2. Skoring Adiksi media sosial

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG
1	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	TOTAL		
2	2	1	1	1	5	3	2	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	3	1	5	5	3	5	5	1	1	2	1	1	5	85		
3	2	2	3	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	5	2	2	2	4	2	2	78		
4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	99		
5	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	4	2	3	4	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	86		
6	4	1	1	2	4	1	1	4	3	4	4	1	2	1	1	1	3	4	2	4	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	69		
7	2	1	5	1	3	1	2	2	3	3	5	2	2	1	4	1	4	5	2	2	2	1	2	4	3	1	1	4	1	4	74		
8	4	1	1	4	5	2	1	5	5	5	5	1	3	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	5	3	1	4	1	1	5	84		
9	5	1	2	1	4	3	3	3	5	5	5	1	1	1	1	1	5	3	1	5	3	1	3	5	1	1	3	1	1	3	78		
10	1	1	4	1	4	1	5	5	1	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	5	2	2	4	1	1	1	1	3	3	1	62		
11	2	3	3	3	5	1	2	5	4	5	5	1	3	3	3	1	4	4	2	4	4	2	4	5	3	2	4	3	2	5	97		
12	2	1	4	4	5	3	1	5	4	4	4	1	3	3	1	1	4	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	4	90		
13	4	2	1	1	5	1	2	5	4	3	5	2	2	2	1	1	4	2	3	3	4	1	4	4	1	1	5	1	1	5	80		
14	2	2	3	5	2	2	5	3	4	5	1	2	2	1	1	3	4	2	3	4	2	2	3	1	1	1	4	2	2	76			
15	4	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4	91		
16	4	2	3	2	4	1	2	4	4	4	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	4	5	2	2	2	2	5	4	80		
17	1	3	4	3	5	1	4	5	5	2	5	1	2	4	2	1	5	5	2	4	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	81		
18	3	4	2	1	5	2	2	5	3	4	5	1	2	1	1	1	5	4	3	4	4	2	4	5	2	1	2	3	1	5	87		
19	5	5	2	2	5	1	2	3	2	2	1	2	4	1	2	1	5	3	4	4	3	1	3	3	3	2	3	1	1	5	81		
20	4	2	1	2	5	4	4	5	3	4	5	1	1	1	1	1	5	3	2	4	4	4	3	4	2	1	3	1	1	4	85		
21	3	1	1	2	5	2	1	5	2	4	4	1	3	1	1	2	3	5	2	5	4	1	2	4	1	1	2	3	5	5	81		
22	2	1	5	3	5	2	3	3	4	3	1	2	3	4	1	1	3	5	4	2	2	1	1	1	3	1	1	5	1	2	75		
23	2	1	2	3	5	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	4	3	1	4	3	3	2	4	1	1	4	80		
24	5	3	2	3	5	1	5	4	1	4	5	3	4	3	3	2	1	3	4	4	3	1	4	3	3	1	1	5	1	5	92		
25	4	3	2	2	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2	85		
26	3	1	1	2	5	2	3	4	2	4	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	4	81		
27	3	2	3	3	5	3	3	4	4	4	4	1	3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	2	4	3	2	4	2	1	3	88		
28	3	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	89		
29	2	4	2	2	1	1	5	3	1	1	2	1	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	2	2	57		
30	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1	2	4	3	2	2	2	59		
31	2	2	2	4	4	2	2	5	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	1	4	2	4	3	3	4	2	5	88		

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	
31	2	2	2	4	4	2	2	5	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	1	4	2	4	3	3	4	2	5	88			
32	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	4	91			
33	2	3	5	1	4	2	1	1	2	3	4	2	1	1	3	2	1	3	1	4	5	1	1	1	2	4	1	1	1	4	67			
34	1	3	3	2	4	1	2	3	3	2	4	1	1	3	1	1	3	4	3	4	3	1	1	4	1	1	3	5	3	3	74			
35	2	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	2	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	3	2	2	3	89			
36	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	5	2	3	1	1	1	4	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	87			
37	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	78		
38	2	3	2	4	4	2	4	1	3	2	3	1	3	2	1	1	4	2	3	1	1	4	4	2	2	2	2	3	2	2	72			
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90			
40	3	1	3	3	4	3	2	4	5	3	4	1	3	3	3	1	4	4	2	4	3	1	3	5	3	3	3	3	3	4	91			
41	4	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	1	1	3	2	1	5	3	1	5	5	1	5	5	1	1	5	1	2	5	87			
42	2	2	1	5	2	1	1	4	5	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	3	2	2	4	78		
43	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	85			
44	3	1	1	3	4	2	3	4	4	3	4	2	3	2	3	1	4	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	85			
45	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	77			
46	4	2	2	2	4	2	2	4	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86			
47	2	1	4	4	4	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	76			
48	5	2	1	2	5	3	2	4	4	5	4	2	1	1	1	1	4	3	3	4	3	2	3	4	3	1	4	1	1	3	82			
49	2	1	1	2	5	2	4	5	5	2	5	1	2	2	3	1	5	2	2	4	4	2	3	5	2	1	3	3	2	5	86			
50	2	2	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90			
51	1	2	3	3	4	1	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3	86			
52	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	76			
53	3	1	4	2	5	3	2	5	3	5	4	2	3	1	1	1	3	2	3	5	4	2	4	3	3	2	2	2	2	4	86			
54	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	1	1	2	3	2	3	3	2	4	4	2	3	4	2	2	3	2	2	3	82			
55	3	1	4	3	5	3	2	3	5	5	5	1	2	1	1	1	5	3	2	4	4	2	3	4	2	3	3	2	1	4	87			
56	2	5	1	3	4	4	2	5	4	4	4	1	2	2	2	1	4	1	3	5	4	2	5	5	2	1	4	2	2	5	91			
57	2	1	1	2	4	1	1	4	5	4	4	1	1	1	1	1	4	5	2	4	2	1	2	5	1	1	1	1	1	4	68			
58	4	3	3	4	4	5	2	4	5	4	5	1	1	2	2	1	1	1	3	4	5	2	4	1	3	1	1	3	3	2	84			
59	2	1	4	2	3	2	4	2	3	5	2	2	3	1	2	3	4	2	3	4	1	2	4	3	3	3	3	1	2	78				
60	1	3	4	2	5	1	3	3	2	3	5	1	3	3	4	1	4	2	3	3	4	1	2	4	2	1	1	3	4	3	81			
61	2	2	2	3	4	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	4	2	4	86			

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG		
61	2	2	2	3	4	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	4	2	4	86				
62	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88				
63	4	2	3	3	5	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2	1	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	1	5	90				
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91				
65	2	3	2	2	4	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	2	4	84				
66	2	2	2	1	4	4	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	67				
67	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	1	3	4	3	83		
68	4	1	4	2	5	2	2	4	4	5	5	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	5	1	1	5	85				
69	3	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	3	2	4	3	2	4	4	2	3	4	2	2	2	3	2	3	84				
70	2	1	2	3	4	2	1	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	77			
71	4	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	3	2	2	4	4	2	2	5	1	1	4	4	3	5	87			
72	1	1	4	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77				
73	2	2	5	2	4	1	1	4	2	4	2	1	4	1	1	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	1	1	4	2	5	4	81			
74	3	3	3	1	1	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	70			
75	4	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	83				
76	4	2	1	3	5	3	2	5	3	5	5	3	2	2	2	2	4	3	3	4	4	2	5	4	3	3	3	2	2	5	96				
77	2	3	2	2	4	2	1	5	3	5	5	2	1	3	1	1	3	2	1	4	3	3	4	3	3	1	4	4	1	5	83				
78	5	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	80				
79	2	1	3	3	4	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	1	5	2	2	4	4	2	3	3	3	3	4	2	2	5	82				
80	4	1	3	2	5	2	2	5	4	5	5	1	1	3	1	1	5	2	1	4	4	1	4	4	2	1	2	4	1	5	85				
81	3	2	2	3	5	2	3	5	5	3	5	2	1	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	1	2	3	1	5	90				
82	4	2	2	2	4	3	2	4	4	4	5	2	2	1	2	1	5	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	1	1	5	87				
83	4	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	1	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	85				
84	3	2	2	2	4	3	2	5	4	4	4	1	2	1	1	2	3	3	2	4	3	3	4	5	2	3	3	3	1	4	85				
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90				
86	4	1	2	2	5	2	2	2	4	4	5	1	2	2	1	1	5	4	1	5	5	1	2	5	1	1	1	1	1	5	78				
87	2	1	1	1	5	2	3	5	3	3	5	1	3	1	4	2	3	5	4	2	4	1	3	5	1	1	2	4	1	3	81				
88	2	3	3	3	5	2	3	5	5	3	5	1	1	2	3	1	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	1	4	86				
89	2	2	3	4	4	2	1	3	3	5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	1	3	87			
90	3	2	2	2	5	2	2	3	4	2	3	1	2	2	1	1	4	4	2	2	2	1	3	4	2	1	2	3	2	3	72				
91	1	2	2	4	3	1	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	2	1	1	3	1	4	3	2	4	2	3	77			

regulasi | fomo | **adiksi** (+)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	
91	1	2	2	4	3	1	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	1	1	3	1	4	3	2	4	2	3	77			
92	2	1	4	1	3	1	1	4	4	3	5	2	2	3	1	4	3	3	1	3	3	3	2	3	1	1	5	5	4	5	83			
93	4	2	2	2	5	1	1	4	3	4	5	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	3	4	2	4	86				
94	3	1	2	2	5	2	1	5	3	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	5	5	5	4	4	2	2	4	5	2	2	92			
95	1	3	1	3	2	2	3	3	2	5	3	3	2	4	1	1	4	3	3	5	3	1	2	3	3	1	5	3	1	4	80			
96	4	2	1	3	5	2	3	5	5	5	5	1	3	3	1	2	5	3	2	4	3	1	3	5	3	2	3	2	1	3	90			
97	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	1	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	2	2	4	80			
98	2	3	2	5	5	3	2	5	3	3	4	1	1	3	1	1	5	3	2	4	3	3	5	4	3	4	5	4	4	5	98			
99	2	1	1	2	5	2	1	5	3	5	2	1	1	2	1	1	5	5	1	5	3	1	2	5	2	1	3	3	2	4	77			
100	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	141			
101	3	1	2	3	4	2	2	3	4	3	5	1	2	2	2	5	1	1	4	3	2	2	5	2	3	3	2	3	3	80				
102	5	4	2	1	5	1	3	3	4	3	4	1	1	1	1	3	3	3	1	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	3	70			
103	2	1	5	1	4	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	4	4	1	2	2	1	4	5	1	1	1	2	1	4	69			
104	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120			
105	4	1	1	2	4	2	2	4	4	4	4	1	1	2	3	2	2	4	1	4	2	1	2	5	2	1	3	1	1	2	72			
106	4	2	3	2	4	1	1	5	5	5	4	1	1	2	1	1	4	1	3	4	5	2	5	5	2	2	4	4	2	5	90			
107	5	1	1	1	5	5	1	5	5	1	5	1	3	1	1	1	5	5	2	5	5	3	3	5	1	3	5	3	1	5	93			
108	3	1	1	1	2	2	1	4	5	5	5	2	1	2	1	1	4	3	2	5	3	2	2	4	2	2	2	3	1	2	74			
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90			
110	3	2	1	2	4	1	2	4	4	3	4	2	2	3	4	1	4	3	3	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	5	4	89		
111	4	2	1	2	5	4	2	4	4	3	5	1	1	1	1	1	5	3	1	3	4	1	4	4	2	2	4	2	2	4	82			
112	3	2	2	2	5	1	2	4	4	4	4	2	2	3	2	1	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	4	4	3	3	85			
113	2	2	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	2	4	4	2	4	4	3	2	3	2	2	4	86			
114	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	5	1	1	3	3	1	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	83			
115	2	2	5	2	5	2	3	4	2	4	4	3	2	3	1	1	3	3	4	3	2	2	2	2	4	2	2	3	1	5	83			
116	1	1	4	1	5	3	1	5	5	5	4	1	1	2	2	2	5	3	2	4	3	2	3	5	2	3	5	1	1	4	86			
117	2	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	82			
118	4	2	3	2	5	3	2	5	5	5	4	2	1	2	1	2	5	1	2	4	4	2	4	4	3	2	3	1	1	5	89			
119	3	3	1	3	5	2	2	4	4	5	5	1	2	2	2	2	4	3	2	4	4	3	5	3	2	3	2	3	2	5	91			
120	3	1	5	1	3	1	1	5	5	3	5	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	5	1	1	3	3	3	5	72			
121	3	3	1	3	4	2	3	5	3	4	5	1	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	5	3	3	3	5	2	1	5	95			

regulasi fomo **adiksi** (+)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	
103	2	1	5	1	4	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	4	4	1	2	2	1	4	5	1	1	1	2	1	4	69			
104	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120		
105	4	1	1	2	4	2	2	4	4	4	4	1	1	2	3	2	2	4	1	4	2	1	2	5	2	1	3	1	1	2	72			
106	4	2	3	2	4	1	1	5	5	5	4	1	1	2	1	1	4	1	3	4	5	2	5	5	2	2	4	4	2	5	90			
107	5	1	1	1	5	5	1	5	5	1	5	1	3	1	1	1	5	5	2	5	5	3	3	5	1	3	5	3	1	5	93			
108	3	1	1	1	2	2	1	4	5	5	5	2	1	2	1	1	4	3	2	5	3	2	2	4	2	2	2	3	1	2	74			
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90			
110	3	2	1	2	4	1	2	4	4	3	4	2	2	3	4	1	4	3	3	4	4	2	4	4	2	2	2	4	5	4	89			
111	4	2	1	2	5	4	2	4	4	3	5	1	1	1	1	1	5	3	1	3	4	1	4	4	2	2	4	2	2	4	82			
112	3	2	2	2	5	1	2	4	4	4	4	2	2	3	2	1	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	4	4	3	3	85			
113	2	2	2	3	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	2	4	4	2	4	4	3	2	3	2	2	4	86			
114	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	5	1	1	3	3	1	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	83			
115	2	2	5	2	5	2	3	4	2	4	4	3	2	3	1	1	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	3	1	5	83				
116	1	1	4	1	5	3	1	5	5	5	4	1	1	2	2	2	5	3	2	4	3	2	3	5	2	3	5	1	1	4	86			
117	2	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	82			
118	4	2	3	2	5	3	2	5	5	5	4	2	1	2	1	2	5	1	2	4	4	2	4	4	3	2	3	1	1	5	89			
119	3	3	1	3	5	2	2	4	4	5	5	1	2	2	2	2	4	3	2	4	4	3	5	3	2	3	2	3	2	5	91			
120	3	1	5	1	3	1	1	5	5	3	5	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	5	1	1	3	3	3	5	72			
121	3	3	1	3	4	2	3	5	3	4	5	1	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	5	3	3	3	5	2	1	5	95			
122	2	5	1	3	3	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	55			
123	2	1	4	3	5	2	1	1	4	5	5	1	2	3	1	1	4	4	2	5	2	2	4	5	1	2	4	2	1	4	83			
124	3	2	3	3	4	2	1	4	4	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	2	4	85			
125	3	3	3	4	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	4	3	2	2	83			
126	3	3	5	5	5	1	3	3	5	3	4	1	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	1	5	3	1	1	2	2	3	89			
127	4	1	1	1	4	2	1	5	5	5	5	1	1	1	1	3	4	2	1	5	5	2	3	5	1	2	2	3	1	3	80			
128	4	1	1	2	3	3	3	5	3	3	5	1	2	3	2	3	3	3	2	5	3	2	3	5	2	3	5	1	2	3	86			
129	2	2	3	5	3	3	2	5	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	80		
130	2	3	2	1	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	3	2	4	3	2	4	4	2	3	4	2	3	4	3	2	4	87			
131	4	2	2	2	4	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	2	3	4	2	2	5	2	1	4	82			
132	3	2	3	2	4	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	3	83			
133																																		

3. Skoring Regulasi diri

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	
1	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	TOTAL			
2	5	1	5	2	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	5	1	1	2	4	5	2	3	2	3	5	5	2	5	1	4	3	3	2	1	5	1	100			
3	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	4	2	1	1	3	1	1	1	1	4	1	2	2	2	5	5	1	5	1	2	3	1	1	1	4	1	85			
4	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	100			
5	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	3	1	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	100			
6	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	2	1	1	4	1	1	1	2	4	1	2	3	2	4	3	2	4	2	4	4	1	1	2	4	2	89			
7	1	4	1	4	2	1	1	3	4	1	1	1	2	1	4	2	3	4	2	4	4	1	4	1	2	1	2	4	3	4	1	1	2	1	5	1	83			
8	4	1	5	1	5	1	5	4	2	1	4	1	2	1	4	1	1	3	4	5	3	1	2	1	5	5	1	5	1	4	5	1	1	3	4	1	98			
9	5	1	3	1	4	1	4	3	5	1	3	1	1	1	4	1	1	1	3	5	1	3	3	1	5	5	1	5	1	1	5	1	1	1	5	1	89			
10	5	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	2	1	5	1	2	1	3	5	1	1	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	1	4	2	73			
11	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	4	2	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	4	2	4	3	2	2	4	3	1	93			
12	3	3	3	2	2	3	2	2	4	1	3	1	3	2	4	2	3	3	2	5	3	2	3	3	2	1	1	5	1	1	3	1	2	1	4	2	88			
13	2	3	4	3	3	1	2	3	4	3	2	3	2	2	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	2	1	5	1	3	2	2	3	3	5	2	92			
14	4	1	5	1	5	4	4	4	4	1	5	1	1	1	3	1	1	1	2	5	1	4	3	1	4	5	1	4	1	1	3	1	1	2	2	2	90			
15	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	2	2	3	3	2	111			
16	4	2	4	1	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	87			
17	5	1	5	2	4	1	4	4	4	1	3	1	2	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	1	2	1	4	1	93				
18	4	2	4	1	4	2	5	3	4	2	4	2	1	2	5	1	1	3	3	4	3	2	3	1	5	5	1	4	3	2	4	1	1	2	3	1	98			
19	2	4	5	2	2	1	3	2	2	1	3	1	1	2	5	2	3	4	1	3	4	2	3	2	4	3	1	4	2	5	3	2	3	1	4	1	93			
20	2	4	4	4	2	2	4	4	1	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	1	4	2	2	4	2	2	2	3	1	100				
21	3	2	4	1	4	1	4	3	2	1	2	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	3	1	2	5	4	2	4	2	3	2	1	1	2	4	1	82			
22	1	5	4	4	3	2	1	5	3	1	1	1	1	1	4	5	2	4	1	5	4	1	4	2	5	3	1	3	1	1	4	2	2	1	1	2	91			
23	1	4	2	4	4	2	2	2	4	2	3	1	2	3	2	4	2	3	1	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	1	86			
24	5	3	4	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	4	3	1	3	1	3	3	2	4	2	5	2	1	4	1	1	2	1	3	3	3	1	88			
25	3	2	2	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	3	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	4	2	103		
26	4	2	4	2	2	1	3	4	3	1	3	1	1	1	4	2	2	3	5	2	4	2	2	5	5	1	3	1	3	2	2	1	2	2	1	88				
27	3	3	4	3	4	3	3	2	4	1	3	1	1	2	4	3	1	2	3	4	2	3	3	2	4	4	1	4	1	4	3	1	1	3	3	2	95			
28	3	2	3	2	3	1	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	1	4	3	4	4	2	2	4	3	3	100					
29	1	5	1	5	5	3	1	1	4	1	1	1	1	1	5	4	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	66			
30	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	64			
31	4	2	4	2	4	2	4	3	4	1	3	1	1	1	4	2	2	4	5	2	3	3	3	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	4	1	99				
32	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	4	2	94				
33	4	2	2	1	2	4	4	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	5	2	2	4	3	2	4	1	4	4	1	2	1	1	2	5	1	83			
34	3	3	4	2	4	1	2	3	2	1	3	1	1	1	4	2	2	2	5	2	2	2	3	4	2	4	2	4	2	2	4	1	1	1	4	1	85			
35	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	87				
36	3	3	3	2	3	2	3	3	4	1	3	1	2	3	5	1	2	3	3	5	3	3	3	4	4	1	4	3	3	4	2	2	3	4	3	104				
37	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	94			
38	2	4	2	4	2	1	1	1	5	1	3	1	1	1	4	3	2	3	1	2	3	1	4	1	2	1	2	2	2	5	3	1	2	1	5	2	81			

regulasi

fomo

adiksi



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	
73	4	2	4	3	4	2	3	4	2	1	2	1	1	1	4	4	2	2	2	4	2	2	3	2	1	3	2	4	2	2	3	1	1	2	1	1				84	
74	3	3	3	3	3	3	4	1	2	4	3	2	1	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	4	3				103	
75	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2				99	
76	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	5	4	1	4	2	4	3	3	2	2	3	2				103	
77	3	2	2	3	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	2	4	2	1	3	1	5	4	1	1	1	2	1				69	
78	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2				94	
79	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2				91	
80	4	1	4	1	1	1	5	3	3	1	4	2	2	4	5	2	1	3	4	5	3	4	3	2	5	5	1	5	1	4	3	1	1	2	4	1				101	
81	3	3	4	2	5	1	3	4	3	1	2	1	2	1	4	4	2	2	4	5	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	2	2	4	2	2				99	
82	4	1	4	1	2	3	4	4	3	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	5	1	2	4	5	2	5	1	2	4	3	2	2	4	1				101	
83	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	4	2	1	2	4	3	2	2	4	3	2				100	
84	4	3	4	2	3	1	3	4	4	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	4	2	3	3	3	4	4	2	4	2	3	4	1	2	2	4	3				100	
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2				107
86	4	1	1	4	1	4	2	5	1	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	4	1	1	2	4	5				87	
87	4	3	5	2	4	3	3	3	5	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	5	1	3	1	2	5	3	1	3	1	2	1	2	1	2	4	2				86	
88	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	3	2	3	4	2	4	2	3	2	2	2	2	4	2				98		
89	4	2	3	2	4	2	3	4	1	2	4	2	2	1	3	2	1	1	3	4	1	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2				91			
90	4	2	3	2	2	1	3	2	3	2	4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	4	3	2	2	2	3	2				86		
91	4	2	4	2	3	3	4	3	5	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	2	4	2	3	4	3	2	2	1	2				106	
92	2	3	4	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	4	1	1	3	2	5	3	1	3	2	5	2	1	5	1	2	4	1	1	2	3	1				78	
93	4	2	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	5	2	2	3	2	4	4	1	4	2	4	2	2	2	2	4	1				100	
94	4	2	4	2	2	3	4	4	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	5	1	1	3	1	5	2	2	2	3	3	4	3	1	1	3	3				85	
95	3	5	2	5	1	3	1	4	4	2	1	1	2	2	2	1	1	4	1	5	4	1	1	1	5	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1				82	
96	3	3	3	3	1	3	3	3	5	1	2	1	2	1	4	1	1	1	3	5	1	1	3	2	4	5	1	3	1	1	2	1	1	3	3	1				82	
97	4	2	4	2	4	2	3	4	4	1	3	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2				99	
98	2	4	3	2	2	2	4	2	4	2	2	1	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	3	4	4	5	3	4	2	2	4	3	4	2				106		
99	4	2	4	3	3	3	4	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	1	3	5	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	1	3	2				89	
100	5	5	5	1	5	5	5	5	4	4	5	4	3	5	5	4	2	2	2	2	2	3	2	2	5	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3				131	
101	4	1	4	1	3	1	5	4	3	1	3	1	1	1	5	1	1	1	3	5	1	3	4	3	4	5	2	5	2	3	4	2	2	3	4	1				97	
102	4	1	3	2	2	3	4	1	2	1	3	1	1	1	4	1	1	2	1	3	2	1	3	1	5	2	2	5	1	3	1	1	2	1	5	1				77	
103	1	4	2	4	4	1	2	1	1	1	1	2	2	2	4	1	2	3	1	4	3	1	4	1	4	5	1	5	1	4	1	1	1	1	5	1				82	
104	4	2	2	2	2	2	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	2	2	2	2	3	3				77
105	4	1	4	1	5	1	4	3	3	1	4	1	2	1	3	2	2	2	3	5	2	3	2	2	4	4	1	4	1	3	2	1	1	2	3	2				89	
106	4	2	2	2	3	1	4	4	3	1	3	1	2	2	5	1	1	2	2	5	2	4	3	2	5	5	4	5	2	5	4	1	1	1	5	1				100	
107	5	1	1	1	1	1	5	5	1	1	5	3	1	2	1	1	1	1	5	5	1	5	3	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	1				91	
108	3	2	3	1	2	1	4	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	5	2	3	1	2	4	4	2	5	1	3	4	1	1	3	2	1				80	
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				107	
110	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2				93	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM				
97	4	2	4	2	4	2	3	4	4	1	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2			99		
98	2	4	3	2	2	2	4	2	4	2	2	1	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	3	4	4	5	3	4	2	2	4	3	4	2			106				
99	4	2	4	3	3	3	4	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	1	3	5	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	1	3	2			89				
100	5	5	5	1	5	5	5	5	4	4	5	4	3	5	5	4	2	2	2	2	2	3	2	2	5	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3			131				
101	4	1	4	1	3	1	5	4	3	1	3	1	1	1	5	1	1	1	3	5	1	3	4	3	4	5	2	5	2	3	4	2	2	3	4	1			97				
102	4	1	3	2	2	3	4	1	2	1	3	1	1	1	4	1	1	2	1	3	2	1	3	1	5	2	2	5	1	3	1	1	2	1	5	1			77				
103	1	4	2	4	4	1	1	2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	3	1	4	3	1	4	1	4	5	1	5	1	4	1	1	1	1	1	5	1			82			
104	4	2	2	2	2	2	2	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	2	2	2	2	3	3			77		
105	4	1	4	1	5	1	4	3	3	1	4	1	2	1	3	2	2	2	3	5	2	3	2	2	4	4	1	4	1	3	2	1	1	2	3	2			89				
106	4	2	2	2	3	1	4	4	3	1	3	1	2	2	5	1	1	2	2	5	2	4	3	2	5	5	4	5	2	5	4	1	1	1	5	1			100				
107	5	1	1	1	1	1	5	5	1	1	5	3	3	1	2	1	1	1	5	5	1	5	3	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	1			91				
108	3	2	3	1	2	1	4	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	5	2	3	1	2	4	4	2	5	1	3	4	1	1	3	2	1			80				
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3			107				
110	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2			93				
111	4	2	4	2	3	1	4	2	3	1	4	1	2	2	4	3	2	2	4	5	2	3	3	1	4	4	2	4	2	4	2	1	2	3	3	2			97				
112	2	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	1	2	1	4	2	2	2	4	3	2	3	4	2	4	4	2	4	2	2	4	2	2	3	1			98					
113	3	2	4	4	2	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	2	4	2	2	2	1	4	3	1	2	3	2	2			100				
114	1	1	4	1	5	1	4	3	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1			64				
115	3	3	2	2	4	4	3	2	5	2	2	1	2	3	4	3	3	4	1	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2			92					
116	4	1	5	1	3	2	3	4	4	2	3	1	1	1	4	3	1	1	4	3	1	1	5	4	5	3	1	3	2	5	5	1	1	3	2	1			94				
117	3	4	3	3	3	2	2	4	4	1	2	1	1	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	3	2	4	1	5	3	1	1	2	3	2			92				
118	3	3	2	2	2	3	1	3	1	4	2	2	1	4	1	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	4	2	1	1	1	4	2			84				
119	3	2	4	2	3	2	4	4	4	1	2	2	2	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2			99				
120	3	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	5	1	3	1	1	5	5	1	5	1	3	1	1	1	1	5	1			76				
121	4	2	5	1	4	1	5	3	3	2	4	2	2	2	5	3	2	2	1	5	2	3	3	2	3	5	1	3	2	3	3	1	3	4	3	2			101				
122	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			38			
123	4	2	2	2	4	1	4	2	4	1	4	1	2	1	5	2	2	2	4	5	2	4	1	2	4	5	2	4	2	2	4	1	1	4	5	1			98				
124	4	3	4	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	4	2	4	2	3	4	2	2	2	4	1			96				
125	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	4	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2			82				
126	3	2	4	3	4	2	4	3	3	1	4	1	2	1	4	1	2	3	3	5	3	3	1	3	4	3	2	5	2	1	3	2	3	3	5	2			100				
127	3	3	5	3	4	1	3	3	1	1	3	1	4	3	3	1	2	2	4	5	2	3	2	1	4	5	1	4	1	3	4	1	1	4	5	1			97				
128	3	2	3	3	4	1	3	2	3	1	3	1	1	5	2	1	2	4	5	2	2	4	2	5	4	1	4	2	3	4	1	1	2	3	1			91					
129	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2	1	1	3	2	5	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1			78				
130	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	3	4	2			91					
131	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	4	2	2	2	5	2	2	3	2	3	3	1	4	2	4	4	2	2	4	2			96						
132	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2			91				
133																																											
134																																											

Lampiran 4. Tabulasi Data dan Validitas

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	FOMO	ADIKSI MEDIA SOSIAL	REGULASI DIRI					
2	19	14	52					
3	44	24	41					
4	55	30	52					
5	37	24	52					
6	43	15	43					
7	61	18	34					
8	21	17	47					
9	40	10	41					
10	45	12	35					
11	22	23	43					
12	34	23	40					
13	25	15	48					
14	59	16	45					
15	43	23	57					
16	51	18	50					
17	49	20	48					
18	22	15	47					
19	32	22	43					
20	34	16	46					
21	36	15	41					
22	44	23	34					
23	39	23	40					
24	39	27	37					
25	38	23	49					
26	43	24	44					
27	40	22	42					
28	37	27	52					
29	64	17	21					
30	56	22	34					
31	34	28	49					
32	35	28	50					
33	62	18	38					
34	57	15	40					
35	37	26	45					
36	41	20	52					
37	59	20	48					
38	50	23	32					

regulasi

adiksi

FOMO

Tabulasi Data



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
37	59	20	48									
38	50	23	32									
39	39	30	36									
40	52	23	51									
41	21	13	54									
42	51	23	29									
43	39	23	50									
44	35	24	45									
45	49	23	47									
46	53	24	59									
47	42	28	52									
48	32	17	48									
49	31	18	46									
50	50	31	56									
51	49	29	38									
52	57	22	42									
53	19	20	51									
54	32	19	53									
55	40	18	37									
56	24	19	50									
57	36	12	41									
58	34	20	52									
59	55	21	39									
60	47	21	45									
61	37	27	48									
62	40	30	48									
63	36	24	39									
64	45	30	60									
65	34	20	47									
66	44	16	49									
67	42	22	43									
68	44	20	50									
69	48	21	50									
70	51	24	58									
71	43	18	56									
72	49	24	56									
73	51	19	38									
74	54	23	55									

regulasi

adiksi

FOMO

Tabulasi Data



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
75	41	22	48									
76	25	25	50									
77	33	18	26									
78	49	22	45									
79	53	24	46									
80	41	14	52									
81	42	24	49									
82	34	20	57									
83	41	22	53									
84	47	19	51									
85	47	30	59									
86	35	13	46									
87	45	19	40									
88	40	20	51									
89	40	29	51									
90	50	15	46									
91	72	32	53									
92	42	19	33									
93	43	20	52									
94	38	23	41									
95	36	22	30									
96	42	21	39									
97	34	19	49									
98	25	24	60									
99	36	13	47									
100	27	47	73									
101	35	20	51									
102	31	12	34									
103	41	10	34									
104	32	40	43									
105	51	16	45									
106	35	17	48									
107	24	17	48									

regulasi

adiksi

FOMO

Tabulasi Data



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
102	31	12	34									
103	41	10	34									
104	32	40	43									
105	51	16	45									
106	35	17	48									
107	24	17	48									
108	46	16	39									
109	48	30	58									
110	40	23	49									
111	41	13	49									
112	40	21	48									
113	47	23	52									
114	50	24	32									
115	45	24	39									
116	27	18	44									
117	40	24	39									
118	29	19	39									
119	46	22	52									
120	46	10	34									
121	33	29	54									
122	41	12	20									
123	31	18	50									
124	47	25	48									
125	50	27	46									
126	46	26	53									
127	46	14	52									
128	43	22	39									
129	57	28	33									
130	41	21	53									
131	42	20	47									
132	33	22	43									
133												
134												
135												

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

Scale: uji diskriminasi aitem fomo (1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.746	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	93.34	104.132	.228	.741
aitem2	93.51	105.544	.120	.748
aitem3	92.90	103.582	.262	.739
aitem4	94.17	98.541	.452	.728
aitem5	93.82	101.335	.342	.735
aitem6	94.37	101.234	.374	.733
aitem7	93.50	109.406	-.053	.756
aitem8	92.82	108.377	-.003	.753
aitem9	94.16	101.782	.321	.736
aitem10	93.73	105.893	.110	.748
aitem11	93.31	108.306	-.013	.756
aitem12	93.99	101.561	.328	.736
aitem13	93.50	104.544	.173	.744
aitem14	94.21	99.119	.409	.730
aitem15	94.62	100.715	.464	.730
aitem16	94.87	103.837	.269	.739
aitem17	93.18	108.289	.004	.753
aitem18	94.06	99.396	.439	.729
aitem19	94.05	100.798	.365	.733
aitem20	92.85	108.130	.013	.752
aitem21	93.75	106.544	.101	.748
aitem22	93.44	100.586	.365	.733
aitem23	92.44	108.571	.001	.751
aitem24	94.78	103.220	.319	.737
aitem25	93.24	102.336	.291	.738
aitem26	93.79	100.123	.392	.732
aitem27	93.96	98.375	.548	.724
aitem28	93.91	97.453	.537	.723
aitem29	93.21	103.780	.232	.741
aitem30	94.44	102.555	.307	.737
aitem31	94.34	101.335	.352	.734
aitem32	92.74	108.548	-.008	.753

Scale: uji diskriminasi aitem fomo (2)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem4	41.06	87.412	.617	.882
aitem5	40.71	90.838	.471	.887
aitem6	41.26	89.178	.603	.882
aitem9	41.05	88.605	.598	.882
aitem12	40.89	90.271	.499	.886
aitem14	41.10	91.105	.408	.890
aitem15	41.51	89.190	.690	.880
aitem16	41.76	91.244	.545	.885
aitem18	40.95	87.829	.635	.881
aitem19	40.94	89.012	.565	.884
aitem22	40.33	92.068	.388	.890
aitem24	41.67	90.807	.595	.883
aitem26	40.68	89.343	.538	.885
aitem27	40.85	87.694	.713	.879
aitem28	40.80	88.068	.617	.882
aitem30	41.33	97.145	.154	.897
aitem31	41.24	89.459	.562	.884

Scale: uji diskriminasi aitem fomo (3)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem4	38.76	83.894	.620	.889
aitem5	38.40	87.104	.482	.894
aitem6	38.95	85.675	.603	.890
aitem9	38.75	85.082	.600	.890
aitem12	38.58	86.615	.506	.893
aitem14	38.79	87.811	.395	.898
aitem15	39.21	85.734	.687	.888
aitem16	39.46	87.850	.535	.892
aitem18	38.65	84.414	.631	.889
aitem19	38.63	85.511	.565	.891
aitem22	38.02	88.253	.401	.897
aitem24	39.37	87.326	.591	.891
aitem26	38.37	85.405	.561	.891
aitem27	38.55	84.357	.705	.886
aitem28	38.50	84.529	.620	.889
aitem31	38.93	85.895	.565	.891

Scale: uji deskriminasi aitem adiksi media sosial (1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.732	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	80.40	92.703	.176	.730
aitem2	81.16	94.843	.085	.735
aitem3	80.76	95.936	.003	.743
aitem4	80.77	90.947	.287	.723
aitem5	79.18	92.254	.246	.725
aitem6	81.09	92.115	.254	.725
aitem7	80.99	94.315	.123	.732
aitem8	79.40	92.795	.177	.730
aitem9	79.84	90.797	.249	.725
aitem10	79.67	91.991	.224	.727
aitem11	79.25	94.067	.126	.733
aitem12	81.47	92.235	.291	.723
aitem13	81.06	89.965	.376	.718
aitem14	80.98	90.992	.319	.721
aitem15	81.22	90.266	.350	.719
aitem16	81.40	91.674	.300	.723
aitem17	79.63	92.590	.211	.727
aitem18	80.36	95.386	.052	.737
aitem19	80.92	90.363	.372	.718
aitem20	79.69	92.229	.231	.726
aitem21	80.08	89.724	.365	.718
aitem22	81.27	90.816	.378	.719
aitem23	80.24	88.090	.425	.713
aitem24	79.58	91.153	.239	.726
aitem25	80.87	91.437	.323	.721
aitem26	81.24	91.201	.347	.720
aitem27	80.32	88.312	.384	.716
aitem28	80.56	93.186	.144	.732
aitem29	81.24	93.094	.173	.730
aitem30	79.64	89.478	.339	.719

Scale: uji deskriminasi aitem adiksi media sosial (2)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.784	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem4	33.71	41.669	.422	.769
aitem6	34.03	44.368	.238	.784
aitem12	34.40	41.781	.544	.761
aitem13	34.00	41.508	.482	.764
aitem14	33.92	42.324	.415	.769
aitem15	34.16	41.320	.489	.763
aitem16	34.34	42.704	.410	.770
aitem19	33.86	41.643	.498	.763
aitem21	33.02	45.207	.148	.792
aitem22	34.21	42.846	.426	.769
aitem23	33.18	42.500	.336	.777
aitem25	33.81	41.402	.548	.760
aitem26	34.18	41.751	.528	.761
aitem27	33.26	41.978	.348	.776
aitem30	32.58	44.938	.143	.794

Scale: uji deskriminasi aitem adiksi media sosial (3)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.814	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem4	24.77	33.055	.483	.799
aitem12	25.47	33.251	.612	.790
aitem13	25.06	32.889	.553	.793
aitem14	24.98	33.238	.524	.796
aitem15	25.22	32.928	.537	.794
aitem16	25.40	34.181	.460	.801
aitem19	24.92	33.394	.531	.795
aitem22	25.27	35.232	.378	.808
aitem23	24.24	35.936	.209	.825
aitem25	24.87	32.806	.625	.788
aitem26	25.24	33.832	.525	.796
aitem27	24.32	35.035	.260	.822

Scale: uji deskriminasi aitem adiksi media sosial (4)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.825	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem4	21.76	29.648	.489	.812
aitem12	22.45	29.619	.648	.799
aitem13	22.05	29.429	.566	.804
aitem14	21.96	29.560	.559	.805
aitem15	22.21	29.457	.551	.806
aitem16	22.39	30.563	.485	.812
aitem19	21.91	30.084	.525	.809
aitem22	22.26	32.040	.349	.823
aitem25	21.85	29.356	.640	.799
aitem26	22.23	30.486	.522	.809
aitem27	21.31	32.152	.210	.842

Scale: uji deskriminasi aitem adiksi media sosial (5)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.842	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem4	18.82	25.977	.511	.831
aitem12	19.52	26.113	.656	.818
aitem13	19.11	25.918	.575	.824
aitem14	19.03	26.107	.559	.826
aitem15	19.27	25.785	.578	.824
aitem16	19.46	27.081	.481	.833
aitem19	18.98	26.423	.547	.827
aitem22	19.33	28.622	.327	.845
aitem25	18.92	25.763	.661	.816
aitem26	19.30	27.211	.493	.832

Scale: uji deskriminasi aitem regulasi diri (1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.769	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	89.07	120.018	.154	.769
aitem2	89.83	123.033	.018	.775
aitem3	89.07	115.680	.332	.760
aitem4	90.05	124.574	-.050	.778
aitem5	89.15	118.346	.229	.766
aitem6	90.42	120.538	.171	.768
aitem7	89.09	114.899	.369	.759
aitem8	89.44	115.602	.353	.760
aitem9	89.13	119.775	.156	.769
aitem10	90.69	117.921	.394	.760
aitem11	89.61	114.640	.395	.757
aitem12	90.64	118.340	.326	.762
aitem13	90.46	118.296	.366	.761
aitem14	90.50	116.421	.423	.758
aitem15	88.57	120.554	.148	.769
aitem16	90.12	118.923	.209	.766
aitem17	90.33	119.176	.279	.764
aitem18	90.07	121.218	.140	.769
aitem19	89.80	114.360	.401	.757
aitem20	88.35	121.307	.102	.771
aitem21	90.07	121.218	.140	.769
aitem22	89.92	116.293	.369	.759
aitem23	89.53	119.297	.218	.766
aitem24	90.24	118.874	.326	.762
aitem25	88.69	117.709	.244	.765
aitem26	88.94	113.304	.378	.758
aitem27	90.53	118.174	.342	.761
aitem28	88.64	118.755	.206	.767
aitem29	90.43	118.231	.343	.761
aitem30	89.45	118.988	.169	.769
aitem31	89.40	116.412	.282	.763
aitem32	90.63	117.574	.420	.759
aitem33	90.56	118.095	.393	.760
aitem34	90.13	115.406	.414	.757
aitem35	89.03	120.907	.103	.772
aitem36	90.65	119.814	.258	.764

Scale: uji deskriminasi aitem regulasi diri (2)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.818	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem3	42.11	65.333	.279	.817
aitem7	42.14	63.427	.398	.810
aitem8	42.48	64.467	.350	.812
aitem10	43.74	65.209	.491	.806
aitem11	42.66	62.935	.444	.807
aitem12	43.69	64.786	.472	.806
aitem13	43.50	65.713	.441	.808
aitem14	43.54	64.619	.463	.806
aitem17	43.37	67.282	.271	.815
aitem19	42.85	62.700	.452	.806
aitem22	42.96	64.175	.427	.808
aitem24	43.28	67.081	.317	.813
aitem26	41.98	62.938	.361	.813
aitem27	43.58	65.692	.405	.809
aitem29	43.47	66.590	.334	.813
aitem31	42.45	65.542	.249	.820
aitem32	43.67	64.868	.526	.805
aitem33	43.60	65.918	.438	.809
aitem34	43.18	63.377	.482	.805
aitem36	43.69	66.568	.353	.812

Scale: uji deskriminasi aitem regulasi diri (3)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	131	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	131	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem3	39.20	60.222	.252	.821
aitem7	39.22	58.297	.376	.813
aitem8	39.56	59.509	.314	.817
aitem10	40.82	59.469	.513	.807
aitem11	39.74	57.763	.427	.810
aitem12	40.77	59.024	.495	.807
aitem13	40.59	59.890	.468	.809
aitem14	40.63	58.759	.495	.807
aitem17	40.46	61.281	.304	.816
aitem19	39.93	57.480	.438	.809
aitem22	40.05	58.798	.419	.810
aitem24	40.37	61.603	.307	.816
aitem26	39.07	57.911	.337	.817
aitem27	40.66	59.809	.435	.810
aitem29	40.56	61.049	.331	.815
aitem32	40.76	59.248	.538	.806
aitem33	40.69	60.017	.473	.809
aitem34	40.26	57.948	.481	.807
aitem36	40.78	60.789	.372	.813

Lampiran 6. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
fomo	131	100.0%	0	0.0%	131	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
fomo	Mean	41.33	.861
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 39.62	
		Upper Bound 43.03	
	5% Trimmed Mean	41.29	
	Median	41.00	
	Variance	97.145	
	Std. Deviation	9.856	
	Minimum	19	
	Maximum	72	
	Range	53	
	Interquartile Range	13	
	Skewness	.068	.212
	Kurtosis	.244	.420

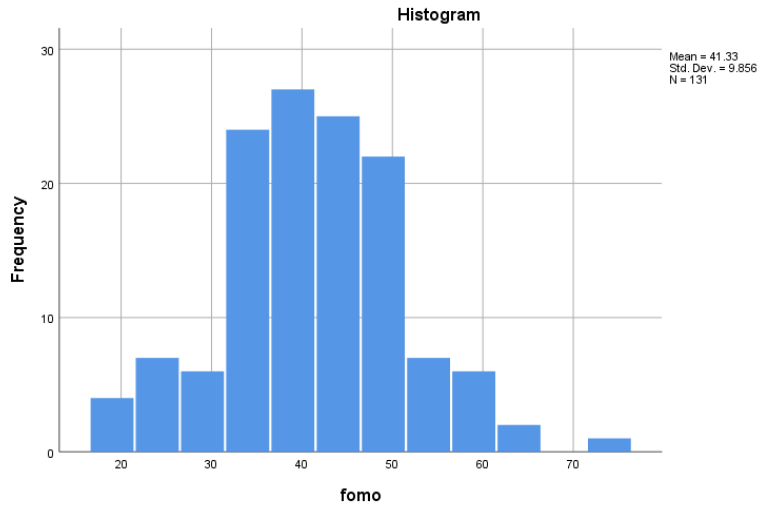
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
fomo	.057	131	.200*	.991	131	.541

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

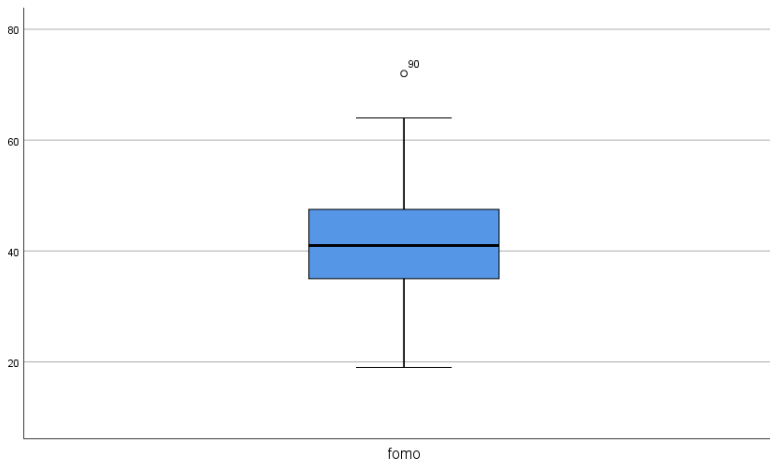
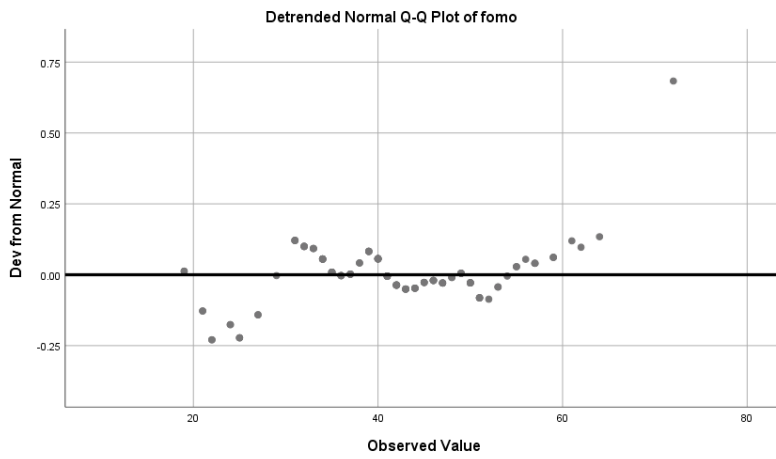
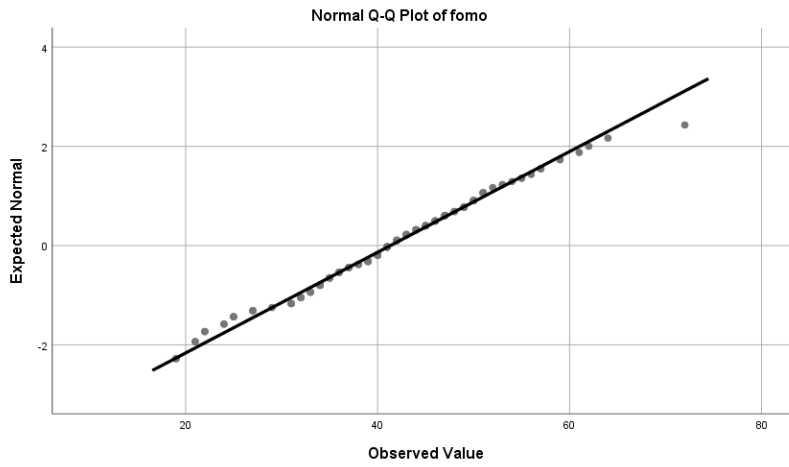
fomo



fomo Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
2.00	1 .	99
6.00	2 .	112244
6.00	2 .	555779
17.00	3 .	111222233344444444
20.00	3 .	55555666667777889999
33.00	4 .	0000000011111112222223333334444
21.00	4 .	55556666777778899999
14.00	5 .	0000111112334
8.00	5 .	55677799
3.00	6 .	124
1.00	Extremes	(>=72)

Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)



2) Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
FOMO * ADIKSI MEDSOS	131	100.0%	0	0.0%	131	100.0%
FOMO * REGULASI DIRI	131	100.0%	0	0.0%	131	100.0%

FOMO * ADIKSI MEDIA SOSIAL

Report

FOMO

ADIKSI MEDIA SOSIAL	Mean	N	Std. Deviation
10	32.67	3	5.508
12	32.50	4	4.726
13	32.50	4	2.887
14	32.67	3	10.116
15	36.50	6	9.524
16	39.00	5	11.424
17	28.80	5	8.526
18	37.44	9	10.224
19	32.25	8	7.324
20	37.75	12	9.401
21	39.33	6	6.154
22	39.50	12	5.351
23	39.33	15	8.217
24	41.29	14	6.753
25	34.50	2	7.778
26	40.00	2	1.414
27	40.50	4	5.323
28	44.00	4	7.257
29	39.67	3	6.028
30	44.33	6	7.448
31	48.00	1	.
32	70.00	1	.
40	48.00	1	.
47	44.00	1	.
Total	38.34	131	8.566

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			3033.592	23	131.895	2.169	.004
FOMO * ADIKSI MEDSOS	Between Groups	Linearity	1577.207	1	1577.207	25.941	.000
		Deviation from Linearity	1456.385	22	66.199	1.089	.370
	Within Groups		6505.629	107	60.800		
Total			9539.221	130			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
FOMO * ADIKSI MEDSOS	.407	.165	.564	.318

FOMO * REGULASI DIRI**Report**

FOMO

REGULASI DIRI	Mean	N	Std. Deviation
20	39.00	1	.
21	40.00	1	.
26	29.00	1	.
29	44.00	1	.
30	32.00	1	.
32	44.50	2	2.121
33	40.00	2	18.385
34	40.00	6	11.559
35	33.00	1	.
36	36.00	1	.
37	37.50	2	4.950
38	41.33	3	9.866
39	37.38	8	8.105
40	37.50	4	6.807
41	35.40	5	6.804
42	43.50	2	.707
43	35.83	6	10.245
44	32.50	2	7.778
45	42.33	6	7.967
46	38.33	6	10.443
47	35.00	6	9.778
48	35.82	11	9.714
49	36.00	7	3.162
50	35.00	8	5.782
51	38.17	6	11.303
52	39.92	12	7.179
53	44.80	5	14.342
54	31.50	2	3.536
55	48.00	1	.
56	44.00	3	8.718
57	35.50	2	7.778
58	46.00	2	2.828
59	50.50	2	6.364
60	32.50	2	10.607
73	44.00	1	.
Total	38.34	131	8.566

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
FOMO * REGULASI DIRI		(Combined)	1946.793	34	57.259	.724	.856
	Between Groups	Linearity	48.590	1	48.590	.614	.435
		Deviation from Linearity	1898.203	33	57.521	.727	.850
		Within Groups	7592.428	96	79.088		
		Total	9539.221	130			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
FOMO * REGULASI DIRI	.071	.005	.452	.204

3) Uji Multikolinearitas

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi diri, adiksi media sosial ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: fomo

b. All requested variables entered.

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Adiksi media sosial	.886	1.129
	Regulasi diri	.886	1.129

a. Dependent Variable: fomo

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	Adiksi medsos	Regulasi diri
1	1	2.945	1.000	.00	.01	.00
	2	.039	8.670	.12	.99	.11
	3	.016	13.758	.88	.00	.88

a. Dependent Variable: fomo

4) Uji Heterokedastisitas

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	36.12	48.35	41.33	2.523	131
Residual	-20.705	29.273	.000	9.528	131
Std. Predicted Value	-2.065	2.784	.000	1.000	131
Std. Residual	-2.156	3.049	.000	.992	131

a. Dependent Variable: fomo

			Adiksi medsos	Regulasi diri	ABS_RES
Spearman's rho	Adiksi medsos	Correlation Coefficient	1.000	.246**	-.029
		Sig. (2-tailed)	.	.005	.738
		N	131	131	131
	Regulasi diri	Correlation Coefficient	.246**	1.000	.079
		Sig. (2-tailed)	.005	.	.369
		N	131	131	131
	ABS_RES	Correlation Coefficient	-.029	.079	1.000
		Sig. (2-tailed)	.738	.369	.
		N	131	131	131

Lampiran 7. Analisa Data

1) Anareg linear ganda

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
FOMO	41.33	9.856	131
ADIKSI MEDSOS	21.31	5.670	131
REGULASI DIRI	45.74	8.196	131

Correlations

		FOMO	ADIKSI MEDSOS	REGULASI DIRI
Pearson Correlation	FOMO	1.000	.108	-.182
	ADIKSI MEDSOS	.108	1.000	.338
	REGULASI DIRI	-.182	.338	1.000
Sig. (1-tailed)	FOMO	.	.111	.019
	ADIKSI MEDSOS	.111	.	.000
	REGULASI DIRI	.019	.000	.
N	FOMO	131	131	131
	ADIKSI MEDSOS	131	131	131
	REGULASI DIRI	131	131	131

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	REGULASI DIRI, ADIKSI MEDSOS ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: FOMO

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.256 ^a	.066	.051	9.602	1.763

a. Predictors: (Constant), REGULASI DIRI, ADIKSI MEDSOS

b. Dependent Variable: FOMO

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	827.500	2	413.750	4.488	.013 ^b
Residual	11801.385	128	92.198		
Total	12628.885	130			

a. Dependent Variable: FOMO

b. Predictors: (Constant), REGULASI, ADIKSI

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)	47.826	5.059		9.454	.000			
ADIKSI	.332	.158	.191	2.105	.037	.108	.183	.180
REGULASI	-.297	.109	-.247	-2.718	.007	-.182	-.234	-.232

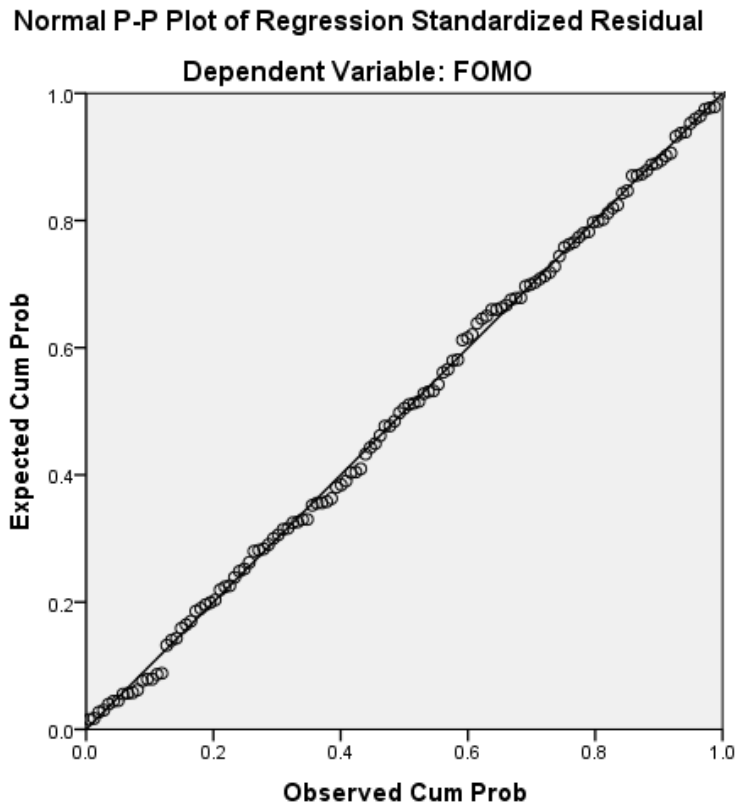
a. Dependent Variable: FOMO

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	36.12	48.35	41.33	2.523	131
Residual	-20.705	29.273	.000	9.528	131
Std. Predicted Value	-2.065	2.784	.000	1.000	131
Std. Residual	-2.156	3.049	.000	.992	131

a. Dependent Variable: FOMO

Charts



2) Cross product deviation

		Correlations		
		FOMO	ADIKSI MEDSOS	REGULASI DIRI
FOMO	Pearson Correlation	1	.108	-.182*
	Sig. (2-tailed)		.221	.037
	Sum of Squares and Cross-products	12628.885	781.870	-1912.840
	Covariance	97.145	6.014	-14.714
	N	131	131	131
ADIKSI MEDSOS	Pearson Correlation	.108	1	.338**
	Sig. (2-tailed)	.221		.000
	Sum of Squares and Cross-products	781.870	4179.786	2044.382
	Covariance	6.014	32.152	15.726
	N	131	131	131
REGULASI DIRI	Pearson Correlation	-.182*	.338**	1
	Sig. (2-tailed)	.037	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-1912.840	2044.382	8733.176
	Covariance	-14.714	15.726	67.178
	N	131	131	131

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3) Data deskriptif penelitian

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
FOMO	41.33	9.856	131
ADIKSI MEDSOS	21.31	5.670	131
REGULASI DIRI	45.74	8.196	131