1. **Skala Penelitian Kecanduan Game Online**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **ST** | **STS** |
|  | Banyak hal yang dapat saya lakukan selain bermain game online |  |  |  |  |
|  | Tidak terlintas di dalam fikirian saya untuk bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya bermain game online hanya ketika saya bosan |  |  |  |  |
|  | Saya senang berkumpul bersama temanteman saya daripada bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya merasa tidak tenang bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya merasa kurang nyaman bermain game online terlalu lama |  |  |  |  |
|  | Ketika dapat masalah saya menceritakannya kepada orang lain daripada bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya tidak merasakan apapun ketika saya bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya menahan diri saya untuk bermain game online agar dapat berkumpul dengan teman-teman |  |  |  |  |
|  | Saya membatasi diri saya untuk tidak bermain game online terlalu lama |  |  |  |  |
|  | Tidak masalah bagi saya jika saya harus berhenti bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya tidak merasakan gejala fisik apapun ketika saya tidak bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya merasa baik baik saja meskipun saya tidak bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya sering mengobrol bersama orang disekitar saya agar merasa lebih dekat dengan mereka |  |  |  |  |
|  | Saya berhasil mengurangi waktu bermain game online saya |  |  |  |  |
|  | Bermain Game online adalah hal yang paling penting bagi saya |  |  |  |  |
|  | Saya selalu berfikir untuk bermain game online setiap saat |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki keinginan yang sangat kuat untuk selalu bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya jarang berinteraksi dengan orang disekeliling saya karena saya terlalu fokus bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya merasa lebih tenang ketika bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya lebih merasa santai saat bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya bermain online untuk lari dari masalah yang saya alami |  |  |  |  |
|  | Suasana hati saya baik setiap kali bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya bermain game online seharian agar suasana hati lebih baik |  |  |  |  |
|  | Saya tidak berhenti bermain game online sampai saya merasa puas |  |  |  |  |
|  | Saya merasa kesal apabila ada yang mengganggu saya ketika bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya seringkali kali merasa gemetar tiap kali saya tidak bermain game online dalam waktu yang lama |  |  |  |  |
|  | Saya seringkali cepat marah jika tidak bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya tidak bisa berkonsentrasi ketika belajar karena selalu memikirkan tentang bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya menghabiskan hari-hari saya dirumah saja untuk bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya mudah memberikan buku-buku yang saya miliki ketika teman saya membutuhkan nya |  |  |  |  |
|  | Meskipun saya sudah mencoba berhenti bermain game online, saya selalu saja kembali bermain game online lagi |  |  |  |  |
|  | Saya seringkali gagal untuk bermain game online hanya dalam waktu singkat |  |  |  |  |
|  | Saya mampu mengurangi intensitas bermain game online saya dengan baik |  |  |  |  |
|  | Saya dapat berhenti bermain game online karena menahan diri untuk tidak bermain game online berlebihan |  |  |  |  |
|  | Saya dapat berhenti bermain game online dengan menyibukkan diri saya dengan kegiatan lain |  |  |  |  |
|  | Saya sesekali pergi berlibur bersama teman-teman saya agar kami semakin dekat |  |  |  |  |
|  | Saya mampu menahan diri untuk tidak bermain game online terlalu berlebihan |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki beberapa hobi yang sering saya lakukan |  |  |  |  |
|  | Tubuh saya baik-baik saja meskipun saya tidak bermain game online selama seminggu lebih |  |  |  |  |
|  | Saya dapat berhenti bermain game online kapan saja tanpa merasa kurang nyaman sedikit pun |  |  |  |  |
|  | Saya segera berhenti bermain game online meskipun belum menang |  |  |  |  |
|  | Saya membuat jadwal agar tidak berlebihan bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya tidak dapat mengurangi jangka waktu bermain game online meskipun saya sudah mencoba |  |  |  |  |
|  | Saya kembali bermain game online setiap hari padahal saya sudah menahan diri untuk tidak bermain online selama beberapa hari |  |  |  |  |
|  | Saya seringkali tidak dapat menahan diri untuk bermain game online setiap saat |  |  |  |  |
|  | Karena terlalu sering bermain game online, saya jarang sekali melakukan hobi saya yang lain nya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa tubuh saya gemetar apabila saya berhenti bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya merasa marah jika ada yang menghentikan saya bermain game online |  |  |  |  |
|  | Saya dapat bermain game online terus menerus hingga benar-benar meningkatkan level game online saya |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Regulasi Emosi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **ST** | **STS** |
|  | Saya mampu mengetahui emosi dalam diri saya |  |  |  |  |
|  | Saya mampu bersikap tenang saat menghadapi masalah |  |  |  |  |
|  | Saya dapat bersikap tenang dalam keadaan sedang kecewa atau marah di depan orang lain |  |  |  |  |
|  | Ketika mengalami perubahan emosi, saya sering kali kesulitan dalam mengendalikannya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa kesulitan dalam menahan emosi |  |  |  |  |
|  | Ketika saya cemas, saya mampu berkonsenterasi dengan baik |  |  |  |  |
|  | Ketika saya sedang merasa cemas, saya tidak dapat mengatasinya |  |  |  |  |
|  | Ketika emosi saya sedang tidak baik-baik saja saya akan dengan cepat mengalihkan perhatian |  |  |  |  |
|  | Saya mudah tersinggung saat ada orang yang membicarakan saya |  |  |  |  |
|  | Ketika merasa cemas saya seringkali merasa bingung untuk mengatasinya |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Motivasi Belajar**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **ST** | **STS** |
|  | Saya yakin tugas yang dapat saya selesaikan akan lebih banyak dibandingkan dengan tugas yang tidak dapat saya selesaikan |  |  |  |  |
|  | Jika tugas saya menumpuk maka saya akan mengerjakannya satu persatu sampai selesai |  |  |  |  |
|  | Saya lebih suka bermain dari pada mengerjakan tugas yang kurang saya minati |  |  |  |  |
|  | Saya enggan mengumpulkan tugas jika sudah telat |  |  |  |  |
|  | Saya senang mencari bahan materi yang akan dipelajari dikelas |  |  |  |  |
|  | Saya belajar meskipun tidak ada ujian |  |  |  |  |
|  | Saya kecewa dengan hasil belajar saya |  |  |  |  |
|  | Jika saya bosan dikelas saya memilih mengobrol dengan teman |  |  |  |  |
|  | Saya menyempatkan mengerjakan tugas saat ada waktu senggang |  |  |  |  |
|  | Saya suka belajar karena menyenangkan |  |  |  |  |
|  | Saya malas belajar saat ujian |  |  |  |  |
|  | Saya enggan mempelajari kembali materi yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |
|  | Saya enggan masuk kelas karena malas mengikuti pelajaran |  |  |  |  |
|  | Meskipun banyak kegiatan saya menyempatkan belajar setiap malam |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki banyak keterampilan untuk menyelesaikan tugas |  |  |  |  |
|  | Meskipun banyak kegiatan saya menyempatkan belajar setiap malam |  |  |  |  |