**Skala Penelitian Adiksi Game Online**

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan. Siswa/siswi diminta untuk memilih satu jawaban pada setiap pernyataan yang tersedia dengan cara memberikan tanda centang (√) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Jawaban:

1 = Jarang

2 = Kadang-kadang

3 = Sedang

4 = Sering

5 = Selalu

0 = Tidak Pernah

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **0** |
| **1.** | Saya mengalihkan pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan yang mengganggu kehidupan saya dan menenangkan diri dengan bermain game online |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Saya merasa tertekan, murung atau gugup ketika saya sedang offline, yang mana perasaan itu seketika hilang ketika saya kembali online di game. |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Saya mencoba menyembunyikan berapa lama saya telah bermain game online |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Hasil belajar saya atau produktivitas saya menjadi buruk karena game online |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Saya lebih tertarik pada game online dibandingkan berakrab-akrab dengan keluarga dan teman-teman. |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | Nilai di raport saya atau pekerjaan sekolah menurun karena banyaknya waktu yang saya habiskan untuk game online. |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | Saya menemukan diri saya memikirkan kapan saya akan bermain game online lagi. |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | Saya membentak, berteriak atau bertindak menjengkelkan jika ada orang yang mengganggu saya ketika sedang bermain game online |  |  |  |  |  |  |
| **9.** | Saya mencoba untuk mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game online. |  |  |  |  |  |  |
| **10.** | Orang lain di sekitar mengeluh tentang banyaknya waktu yang saya habiskan untuk bermain game online. |  |  |  |  |  |  |
| **11.** | Saya memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu bermain game online dibandingkan untuk pergi keluar dengan orang lain. |  |  |  |  |  |  |
| **12.** | Saya tau bahwa saya akan tetap bermain game online lebih lama dari yang saya inginkan |  |  |  |  |  |  |
| **13.** | Saya tetap memikirkan game online bahkan ketika saya sedang offline, atau saya membayangkan diri saya sedang bermain game online. |  |  |  |  |  |  |
| **14.** | Saya bilang “hanya beberapa menit saja” saat bermain game online. |  |  |  |  |  |  |
| **15.** | Saya menjadi kurang tidur karena begadang untuk bermain game online |  |  |  |  |  |  |
| **16.** | Saya membentuk pertemanan baru dengan sesama pemain game online. |  |  |  |  |  |  |
| **17.** | Saya merasa takut bahwa kehidupan tanpa game online akan membosankan, hampa dan tidak menyenangkan. |  |  |  |  |  |  |
| **18.** | Saya login ke akun game online saya sebelum melakukan hal lain yang harus saya lakukan. |  |  |  |  |  |  |
| **19.** | Saya mengabaikan pekerjaan rumah tangga untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game online. |  |  |  |  |  |  |
| **20.** | Saya menjadi mudah tersinggung atau berbohong ketika orang lain menanyakan apa yang saya lakukan ketika sedang bermain game online. |  |  |  |  |  |  |

**Skala Penelitian Pemahaman Kontrol Diri Terhadap Adiksi Game Online**

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini kami sajikan beberapa pernyataan. Siswa/siswi diminta untuk membaca pernyataan-pertanyaan di bawah ini dengan teliti. Berilah tanda Checklist (✓) pada kolom yang tersedia dengan pilihan Ya dan Tidak.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERNYATAAN** | **YA** | **TIDAK** |
|  | Seseorang dikatakan mengalami adiksi game online jika menghabiskan banyak waktu untuk bermain game dibandingkan belajar | 5 |  |
|  | Benarkah dengan sering bermain game online dapat membuat seseorang mudah marah | 5 |  |
|  | Dengan bermain game online dapat melatih kemampuan kerja sama dalam menyelesaikan tugas |  | 5 |
|  | Dengan bermain game online dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar seseorang |  | 5 |
|  | Dengan bermain game online membuat seseorang kurang interaksi dengan orang di sekitar | 5 |  |
|  | Daya tahan fisik melemah akibat sering bermain game online | 5 |  |
|  | Sering bermain game online membuat seseorang tidak mampu mengendalikan diri untuk berhenti memainkannya | 5 |  |
|  | Seseorang yang sering bermain game online akan berpikir tentang game online setiap hari | 5 |  |
|  | Bermain game online secara terus menerus untuk mendapatkan kesenangan | 5 |  |
|  | Saat berhenti bermain game online akan merasakan kesedihan yang mendalam | 5 |  |
|  | Seseorang yang mampu dalam mengatur dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik disebut kontrol diri | 5 |  |
| **12.** | Kontrol diri adalah salah satu cara penting untuk seseorang pintar mengatur waktu bermain game online | 5 |  |
| **13.** | Melalui kemampuan pengendalian diri yang baik akan menciptakan aktivitas yang lebih positif daripada bermain game online | 5 |  |
| **14.** | Adanya pengendalian diri dalam menentukan keputusan dapat menentukan aktivitas mana yang positif maupun negatif bagi kehidupan sehari-hari | 5 |  |
| **15.** | Pengendalian diri dalam mengatasi frustasi akan memberikan dampak positif bagi dirinya sendiri | 5 |  |
| **16.** | Adanya batasan waktu dalam bermain game online sebagai strategi dalam peningkatan pengendalian diri | 5 |  |
| **17.** | Dengan mengalihkan perhatian mampu mencegah perilaku adiksi game online | 5 |  |
| **18.** | Menumbuhkan inisiatif dengan tujuan untuk menumbuhkan pengendalian diri terhadap hal yang negatif | 5 |  |
| **19.** | Dalam pencegahan bermain game online secara berlebihan perlu adanya pengawasan dari orang tua maupun anggota keluarga lainnya | 5 |  |
| **20.** | Pencegahan bermain game online secara berlebihan melalui kebijakan yang dibuat guna adanya batasan dalam bermain game online | 5 |  |

Keterangan:

* Skor 5 pilihan “Ya” pada no. 1,2, 5 hingga 20
* Skor 5 pilihan ”Tidak” pada no. 3 dan 4