

*BLUE PRINT GAME ADDICTION SCALE*

NO	Aspek	Indikator	Aitem Favorable	N
1.	Salience	Game menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku	1,2,3,4	4
2.	Tolerance	Keadaan dimana seseorang mulai bermain game lebih sering, sehingga secara bertahap waktunya dihabiskan untuk game	5,6,7,8	4
3.	Mood modification	Keadaan dimana game mempengaruhi suasana hati, sehingga terjadi perubahan mood yang membaik ketika mulai bermain game	9,10,11,12	4
4.	Relapse	Kecenderungan untuk berulang kali kembali ke pola awal dari bermain game online	13,14,15,16	4
5.	Withdrawal	Keadaan dimana seseorang emosi yang tidak menyenangkan ketika berhenti bermain game online	17,18,19,20	4
6.	Conflict	Terjadinya konflik antar pribadi akibat bermain game online yang berlebihan	21,22,23,24	4
7.	Problems	Mengalami masalah baik fisik atau dengan lingkungan akibat bermain game online	25,26,27,28	4
<b>Total</b>				<b>28</b>

**GAME ADDICTION SCALE**

☐ Saya memiliki gadget yang mendukung untuk bermain game online

**A. Aspek Salience**

1. Saya selalu terpikir untuk bermain game online sepanjang hari
2. Saya menghabiskan banyak waktu luang untuk bermain game online
3. Saya merasa telah kecanduan bermain game online
4. Setiap saya bangun pagi hal yang sering saya pikirkan adalah tentang game online

**B. Aspek Tolerance**

1. Saya bermain game online lebih lama dari waktu yang saya bayangkan
2. Saya menambah jumlah waktu untuk bermain game online setiap harinya
3. Saya merasa kesulitan untuk berhenti bermain game online ketika telah memulainya

4. Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game daripada membaca buku pelajaran

C. Aspek Modification mood

1. Saya bermain game online untuk melupakan masalah-masalah kehidupan saya
2. Saya bermain game online untuk melepas stress
3. Saya bermain game online untuk mendapatkan perasaan yang lebih baik (senang atau bahagia)
4. Ketika saya merasa bosan saya akan bermain game online

D. Aspek Relapse

1. Saya tidak berusaha untuk mengurangi waktu bermain game online
2. Saya telah mencoba untuk mengurangi waktu bermain game online, akan tetapi saya gagal
3. Saya tidak merasa menyesal setelah bermain game online untuk waktu yang lama
4. Saya selalu gagal ketika menahan diri untuk tidak bermain game online

E. Aspek Withdrawal

1. Saya merasakan perasaan yang buruk ketika tidak dapat bermain game
2. Saya akan marah ketika tidak dapat bermain game online
3. Saya merasa stress jika tidak dapat bermain game online
4. Saya merasa frustrasi ketika kalah dalam bermain game online secara terus menerus

F. Aspek Conflict

1. Saya pernah berkata kasar kepada player lain disaat bermain game online
2. Saya pernah mengabaikan keluarga atau kawan-kawan ketika bermain game online
3. Saya pernah dimarahi orang tua saya karena keasikan bermain game online
4. Saya pernah mengabaikan kegiatan sosial di lingkungan rumah (seperti gotong royong/membantu orang tua) untuk bermain game online

G. Aspek Problems

1. Saya kurang tidur karena bermain game online
2. Saya mengabaikan aktivitas penting lainnya (sekolah, pekerjaan, membantu orang tua, dll) demi bermain game online
3. Saya pernah berbohong kepada keluarga (ayah/ibu) tentang waktu yang dihabiskan untuk bermain game online
4. Saya lupa untuk makan karena keasikan bermain game online

Alternatif jawaban :

- a. SS = Sangat Sering
- b. S = Sering
- c. J = Jarang
- d. TP = Tidak Pernah

### BLUE PRINT SKALA ACADEMIC STRESS

Aspek dan Indikator Perilaku	Aitem		N
	Favorable	Unfavorable	
1. Kognitif a. Kesulitan memfokuskan perhatian pada proses pembelajaran b. Pikiran negatif	3,7,21,33	1,4,14,25,29	9
2. Afektif a. Perasaan negatif b. Kurang percaya diri	2,5,10,18	11,15,16,24,34	9
3. Fisiologis a. Merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu b. Penurunan kebugaran fisik	6,22,28,30,32,35	8,20,26	9
4. Perilaku a. Perilaku negatif b. Mulai menghindari orang-orang di sekitar	12,13,23,27	9,17,19,31,36	9
<b>Total</b>			<b>36</b>

#### ACADEMIC STRESS SCALE

##### Aspek Kognitif

##### *Favorable :*

1. Ketika mengikuti mata pelajaran saya kesulitan untuk fokus
2. Perhatian saya terpecah ketika guru menyuruh saya menjawab suatu pertanyaan
3. Saya merasa tidak mampu mengikuti materi yang disampaikan oleh guru
4. Ketika terlalu sibuk dengan kegiatan diluar sekolah saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas

##### *Unfavorable :*

1. Ketika mendapat tugas yang sulit saya mampu untuk fokus mengerjakannya sampai tugas tersebut selesai
2. Saya dapat berkonsentrasi penuh ketika mengikuti mata pelajaran
3. Tidak masalah bagi saya ketika guru mengajar dengan metode yang tidak saya sukai
4. Saya mengerti sebagian besar materi yang diberikan oleh guru
5. Saya merasa mudah mengerjakan tugas dari guru walaupun bagi teman-teman saya tugas tersebut sulit

##### Aspek Afektif

##### *Favorable :*

1. Saya mudah marah ketika tidak mampu mengerjakan tugas
2. Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas sulit dari guru
3. Saya gugup saat harus menjawab pertanyaan lisan guru
4. Saya ragu dengan kemampuan saya dalam mengerjakan ujian dengan baik

#### *Unfavorable :*

1. Saya tetap tenang saat menghadapi masa ujian
2. Ketika presentasi di depan kelas saya merasa yakin dapat menyampaikan materi dengan baik
3. Saya merasa senang ketika dapat membantu teman menyelesaikan tugas
4. Tidak masalah bagi saya ketika ada ujian dadakan
5. Saya merasa mampu menampilkan yang terbaik ketika presentasi di depan kelas

#### Aspek Fisiologis

##### *Favorable :*

1. Ketika mengerjakan soal ujian jantung saya berdebar-debar
2. Ketika saya dimintai untuk presentasi, saya merasa sakit perut karena gugup
3. Saya tidak dapat tidur dengan nyenyak ketika sedang menghadapi ujian akhir semester
4. Ketika mendapat tugas yang terlalu banyak dari guru, tubuh saya terasa lemas
5. Saya merasa tidak berenergi ketika mengikuti mata pelajaran
6. Saya merasa lesu ketika harus mengikuti kegiatan dari sekolah

##### *Unfavorable :*

1. Saya dapat melakukan berbagai aktivitas di sekolah dengan tubuh yang fit
2. Tekanan darah saya normal walaupun sedang menghadapi ujian
3. Kualitas tidur saya baik

#### Aspek Perilaku

##### *Favorable :*

1. Saya sering terlambat mengumpulkan tugas
2. Saya sering kali absen dari sekolah karena terlalu banyak tugas
3. Saya tidak peduli ketika dapat nilai tugas yang jelek
4. Saya lebih suka menyendiri ketika di sekolah daripada berbaur dengan teman sekelas

##### *Unfavorable :*

1. Ketika mendapat PR dari guru saya mengerjakannya hari itu juga
2. Saya selalu masuk tepat waktu ketika mengikuti mata pelajaran
3. Ketika nilai ujian saya jelek, saya meminta perbaikan nilai kepada guru terkait
4. Saya merasa senang berdiskusi dengan teman sekolah
5. Ketika kerja berkelompok diperlukan untuk menyelesaikan tugas, saya tidak khawatir ketika mendapat anggota yang tidak begitu saya kenal