**SKALA KECANDUAN MEDIA SOSIAL**

Diharapkan anda dapat memberikan jawaban sesuai dengan keadaan yang anda rasakan, dengan memberikan tanda **CENTANG (v)** pada pilihan sebagai berikut :

Interpretasi :

Skor < 5 : Tidak Kecanduan Media Sosial

Skor lebih dari 5 : Kecanduan Media Sosial

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | Iya | Tidak |
|  | Selama satu tahun terakhir, sudahkah anda … |  |  |
| 1 | … seringkali anda tidak bisa memikirkan apapun selain menggunakan media sosial ? | 1 | 0 |
| 2 | …. seringkali merasa tidak puas karena anda ingin menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial ? | 1 | 0 |
| 3 | ... sering merasa sedih ketika anda tidak bisa menggunakan media sosial ? | 1 | 0 |
| 4 | … mencoba untuk mengurangi lebih sedikit waktu di media sosial, namun gagal ? | 1 | 0 |
| 5 | … mengabaikan secara teratur kegiatan lain (misalnya hobi, olahraga) karena anda ingin menggunakan media sosial ? | 1 | 0 |
| 6 | … sering ber-argumen dengan orang lain karena penggunaan media sosial anda ? | 1 | 0 |
| 7 | … sering berbohong kepada orang tua anda atau teman-teman tentang jumlah waktu yang anda habiskan di media sosial ? | 1 | 0 |
| 8 | … sering menggunakan media sosial untuk melarikan diri dari perasaan negatif ? | 1 | 0 |
| 9 | … memiliki konflik serius dengan orang tua, saudara laki-laki atau saudara perempuan anda karena penggunaan media sosial anda ? | 1 | 0 |