

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) Indonesia

Petunjuk/Instruksi: Di bawah ini terdapat sejumlah pertanyaan mengenai hubunganmu dengan media sosial dan penggunaan media sosial (Facebook, Twitter, Instagram, dan sejenisnya).

.....

(Pada setiap pertanyaan, pilihlah salah satu alternatif jawaban yang paling menjelaskan keadaanmu)

.....

(Seberapa sering dalam setahun terakhir anda...)	(Sangat jarang)	(Jarang)	(Kadang-kadang)	(Sering)	(Sangat sering)
--	-----------------	----------	-----------------	----------	-----------------

.....

1. Menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan media sosial atau berencana menggunakan media sosial?

2. Merasakan desakan untuk semakin sering menggunakan media sosial?

3. Menggunakan media sosial untuk melupakan masalah-masalah pribadi?

4. Mencoba mengurangi penggunaan media sosial, tetapi tidak berhasil?

5. Menjadi gelisah atau bermasalah jika kamu dilarang/dibatasi menggunakan media sosial?

6. (Terlalu banyak menggunakan media sosial sehingga berdampak negatif pada pekerjaan/studi kamu?)

Catatan. Komponen adiksi: 1. *Salience*, 2. *Craving/tolerance*, 3. *Mood modification*, 4. *Relapse/loss of control*, 5. *Withdrawal*, 6. *Conflict/functional impairment*.

Semua item di beri skor sesuai dengan skala berikut : 1 (sangat jarang), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4(sering), 5 (sangat sering)