

Kuesioner Diagnosis Adiksi Internet (KDAI)

Kuesioner diagnostik adiksi internet (KDAI) adalah suatu alat ukur untuk mendeteksi kecanduan internet. Kuesioner ini terdiri atas 44 (empat puluh empat) pernyataan yang menggambarkan diri Anda. **Berikan tanda silang (X)** pada pilihan yang paling sesuai dengan kondisi Anda **dalam 12 bulan terakhir**. Tidak ada jawaban benar atau salah. Silakan memilih jawaban yang tepat menggunakan skala di bawah ini:

1 – SANGAT JARANG

2 – JARANG

3 – KADANG-KADANG

4 – SERING

5 – SANGAT SERING

6 – SELALU

TS –TIDAK

SESUAI*:

**Jika pernyataan
tidak sesuai dengan
kondisi Anda*

Contoh pengisian:

No.	Pernyataan	Penilaian						TS
		1	2	3	4	5	6	
1	Waktu tidur saya berkurang karena lebih banyak bermain internet						X	

Berdasarkan contoh di atas, Anda memilih jawaban “Selalu”. Artinya, waktu tidur Anda **selalu** berkurang karena lebih banyak bermain internet.

Jika terjadi perubahan jawaban, silakan coret jawaban Anda sebelumnya, dan **Berikan tanda silang (X)** pada kolom yang sesuai dengan jawaban baru Anda.

Contoh:

No.	Pernyataan	Penilaian						TS
		1	2	3	4	5	6	
1	Waktu tidur saya berkurang karena lebih banyak bermain internet				X		X	

Berdasarkan contoh di atas, Anda memilih jawaban “Sering”. Artinya waktu tidur Anda **selalu** berkurang karena lebih banyak bermain internet.

– Selamat Mengerjakan –

Kuesioner Diagnosis Adiksi Internet (KDAI)

Nama Lengkap Anak : _____

Tanggal Pengisian : _____

No.	Pernyataan	Penilaian						TS
		1	2	3	4	5	6	
1	Saya sudah berusaha untuk membatasi waktu bermain internet, namun gagal							
2	Saya lupa waktu ketika sedang bermain internet							
3	Hidup saya terasa lebih nyaman saat sedang bermain internet							
4	Waktu tidur saya berkurang karena lebih banyak bermain internet							
5	Saya merasa kesal apabila sedang berhenti bermain internet dan perasaan tersebut akan hilang apabila saya bisa bermain internet							
6	Tugas saya terlantar (misalnya; menunda tugas sekolah, gagal mengumpulkan tugas sekolah, dan lain-lain) akibat menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain internet							
7	Saya sangat menunggu waktu saya bisa bermain internet lagi							
8	Saya merasa sangat terganggu apabila dipaksa untuk berhenti bermain internet							
9	Saya terus memikirkan kegiatan bermain internet saya sebelumnya saat saya sedang melakukan kegiatan lain							
10	Saya melawan pikiran yang tidak nyaman di kehidupan nyata dengan pikiran yang menyenangkan saat bermain internet							
11	Nilai ulangan saya menurun akibat bermain internet							
12	Saya berhenti melakukan kegiatan sehari-hari akibat bermain internet							

No.	Pernyataan	Penilaian						TS
		1	2	3	4	5	6	
13	Saya kurang berkomunikasi dengan keluarga akibat lebih sering bermain internet							
14	Hubungan saya dengan keluarga menjadi bermasalah karena saya lebih sering bermain internet							
15	Saya merasa marah pada orang yang menyuruh saya berhenti bermain internet							
16	Saya merasa cemas jika sedang tidak bermain internet							
17	Saya terus berkhayal saya sedang bermain internet saat saya sedang melakukan kegiatan lain							
18	Saya mengabaikan tugas sekolah agar dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain internet							
19	Saya merasa kesal jika berhenti bermain internet							
20	Konsentrasi saya hilang saat melakukan tugas lain karena saya terus memikirkan bermain internet							
21	Saya mengurangi waktu untuk melakukan kegiatan menyenangkan lainnya karena ingin lebih lama bermain internet							
22	Hubungan saya dengan teman/pacar menjadi bermasalah karena saya lebih sering bermain internet							
23	Saya memikirkan untuk bermain internet walaupun saat sedang melakukan kegiatan lain							
24	Saya lebih memilih bermain internet daripada pergi bersama teman (Misalnya; ke pusat perbelanjaan, olahraga bersama, jalan-jalan bersama, dan lain-lain)							

No.	Pernyataan	Penilaian						TS
		1	2	3	4	5	6	
25	Saya merasa lebih nyaman berkomunikasi menggunakan internet daripada berbicara langsung							
26	Saya merasa kesal saat harus berhenti bermain internet							
27	Saya sering menunjukkan kekesalan saat orang lain mengganggu saya ketika sedang bermain internet							
28	Saya bertengkar dengan orang tua/teman/pacar saya karena internet							
29	Saya merencanakan untuk bermain internet berikutnya saat saya sedang melakukan kegiatan lain							
30	Kegiatan sehari-hari saya menjadi berantakan karena lebih sering bermain internet							
31	Sebagian besar waktu saya dalam satu hari habis untuk bermain internet							
32	Saya terus berpikir untuk bermain internet setiap saat sebelum saya melakukan segala sesuatu							
33	Saya lebih banyak menggunakan waktu untuk bermain internet daripada bermain dengan teman (misalnya; bermain sepakbola, menonton, makan bersama, dan lain-lain)							
34	Saya bermain internet lebih lama daripada yang direncanakan							
35	Saya mudah marah saat seseorang menyuruh saya untuk berhenti bermain internet							
36	Saya merasa cemas jika tidak dapat bermain internet							

No.	Pernyataan	Penilaian						TS
		1	2	3	4	5	6	
37	Prestasi sekolah saya menurun akibat lebih banyak bermain internet di luar kegiatan sekolah							
38	Saya tetap menghabiskan banyak waktu untuk bermain internet walaupun kegiatan sehari-hari menjadi terganggu							
39	Untuk melupakan masalah, saya lebih memilih bermain internet daripada melakukan hal lain							
40	Saya terus menggunakan internet walaupun dilarang oleh orang tua atau keluarga saya							
41	Saya merasa kesal jika jaringan internet susah untuk digunakan							
42	Saya terus bermain internet walaupun saya tahu banyak yang harus dikerjakan							
43	Saya merasa bermain internet lebih menyenangkan daripada melakukan kegiatan lain yang dulu saya sukai							
44	Saya tetap bermain internet meskipun telah bertekad untuk berhenti							

Tanda Tangan

(Nama Lengkap)

Interpretasi skor total KDAI:

0 – 107 = normal / tidak kecanduan internet

108 – 264 = kecanduan internet