

Skala Efikasi Diri Mengenai Waktu Penggunaan Media Layar

Petunjuk:

Berikut ini adalah daftar situasi yang dapat menyulitkan orangtua untuk membatasi waktu menggunakan media layar pada anak. Untuk setiap situasi berikut, pilih angka yang paling menggambarkan seberapa yakin Anda dapat mengelola waktu penggunaan media layar anak.

Seberapa yakin Anda dapat selalu membatasi waktu penggunaan media layar anak Anda pada situasi-situasi berikut ini?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Saya tidak yakin dapat melakukannya										Saya yakin dapat melakukannya
Saat saya sedang sangat stres	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat saya merasa sedih atau cemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat saya merasa tidak punya waktu/ada jadwal kegiatan lain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat saya merasa lelah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat saya sakit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pada saat akhir pekan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pada hari libur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat saya terlalu banyak pekerjaan rumah/mengasuh anak di rumah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat cuaca tidak memungkinkan anak bermain di luar rumah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat anak saya sedang sakit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat anggota keluarga lain sedang menggunakan media layar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Saat terjadi perbedaan pandangan dengan pasangan saya dalam hal batasan waktu menggunakan media layar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	T/B

Seberapa yakin Anda dapat membantu anak Anda menemukan kegiatan alternatif di rumah yang tidak melibatkan media layar?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Saya tidak yakin dapat melakukannya										Saya yakin dapat melakukannya

Seberapa yakin Anda dapat membantu anak Anda menemukan kegiatan alternatif di luar rumah (misal: di toko, kafe, rumah teman) yang tidak melibatkan layar?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya tidak									Saya yakin
yakin dapat									dapat
melakukannya									melakukannya

Citation:

Halpin, S., Mitchell, A. E., Baker, S., & Morawska, A. (2021). Parenting and child behaviour barriers to managing screen time with young children. *Journal of Child and Family Studies*, 30: 824-838. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01881-4>

Halpin, S., Mitchell, A. E., Baker, S., & Morawska, A. (2018). Screen time self-efficacy scale. Brisbane: Parenting and Family Support Centre.