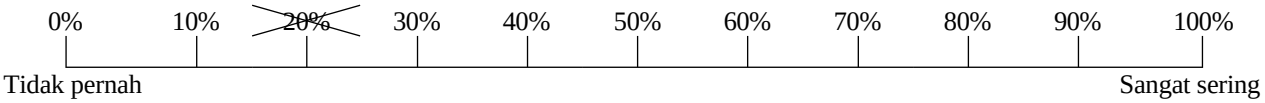
Skala Melamun Maladaptif 16-Item

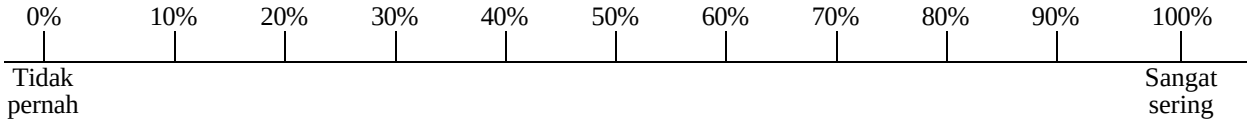
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp
Adaptasi oleh: Audita Fathyarini Kaifa, Ratna Jatnika, Nurul Wardhani (2024)

Saat menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini, mohon untuk mengingat kembali aktivitas melamun yang Anda lakukan **satu bulan ke belakang**, kecuali terdapat perintah spesifik lainnya. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman Anda.

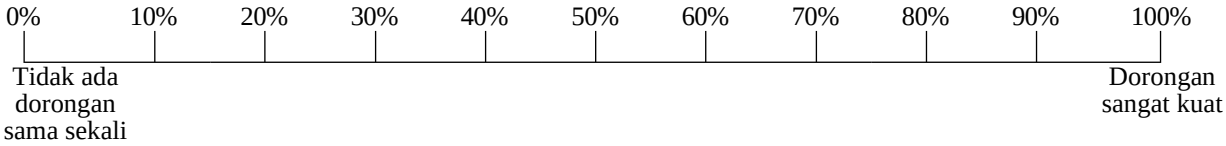
Contoh: Beberapa orang terlalu larut dalam lamunannya sehingga lupa di mana dirinya berada. Seberapa sering Anda lupa di mana Anda berada ketika Anda melamun? Dalam contoh ini, pilihan jawaban 20% yang dipilih.



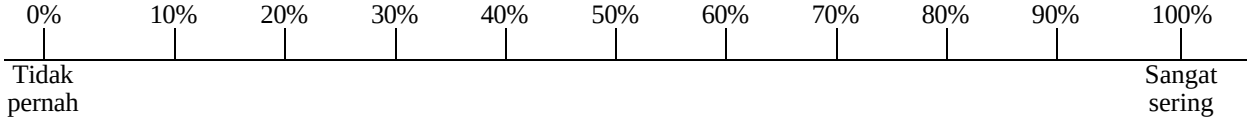
1. Beberapa orang menyadari bahwa musik-musik tertentu dapat memicu lamunan mereka. Sejauh mana musik dapat memicu lamunan Anda?



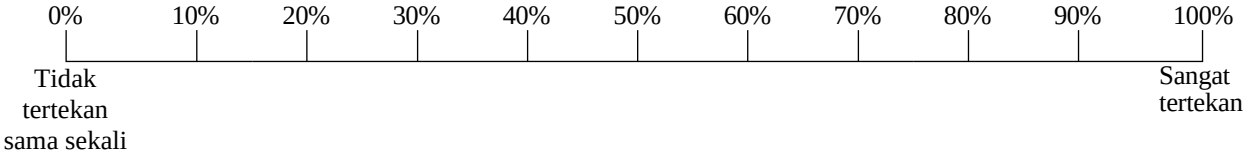
2. Ketika suatu kejadian nyata mengganggu salah satu lamunan Anda, seberapa kuat kebutuhan atau dorongan Anda untuk kembali ke lamunan tersebut sesegera mungkin?



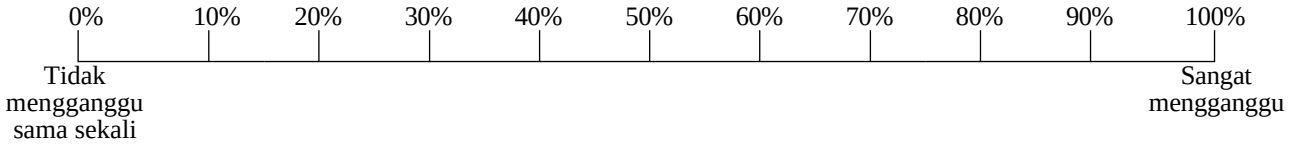
3. Seberapa sering lamunan Anda akhir-akhir ini menyebabkan Anda mengeluarkan suara-suara vokal atau ekspresi wajah (seperti tertawa, berbicara, atau gerakan bibir tanpa suara)?



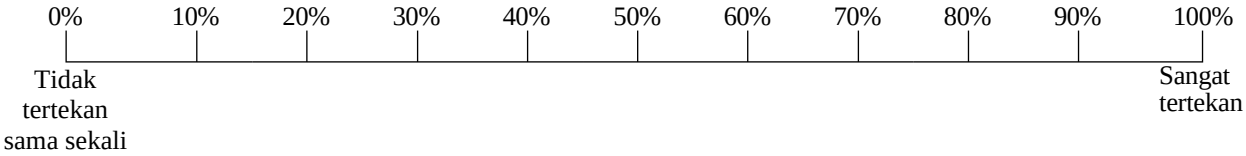
4. Apabila Anda berada pada suatu periode waktu di mana Anda tidak dapat melamun sebanyak biasanya karena adanya kewajiban-kewajiban di dunia nyata, seberapa tertekan Anda dengan ketidakmampuan untuk menemukan waktu untuk melamun?



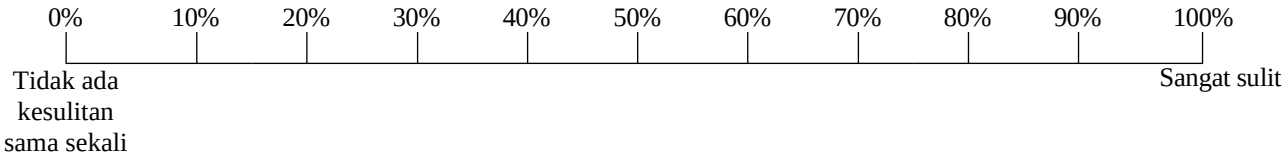
5. Beberapa orang memiliki pengalaman di mana melamun mengganggu pekerjaan atau kegiatan sehari-hari mereka. Seberapa besar lamunan Anda mengganggu Anda dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari?



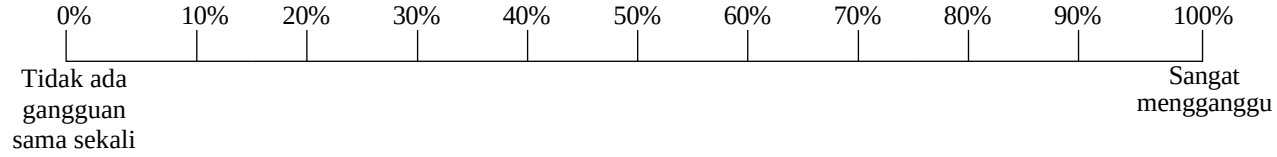
6. Beberapa orang merasa tertekan atau khawatir dengan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk melamun. Seberapa tertekankah Anda saat ini dengan jumlah waktu yang Anda habiskan untuk melamun?



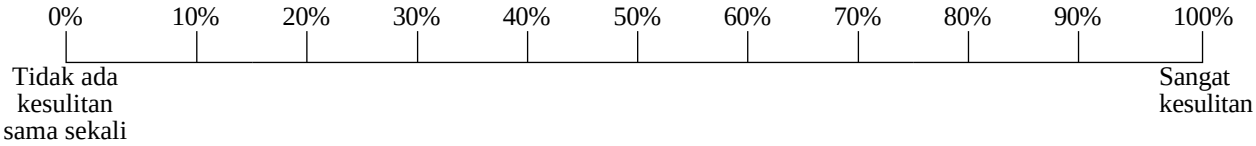
7. Ketika Anda tahu bahwa Anda memiliki sesuatu yang penting atau menantang untuk diperhatikan atau diselesaikan, seberapa sulitkah bagi Anda untuk tetap fokus pada tugas dan mencapai tujuan Anda tanpa melamun?



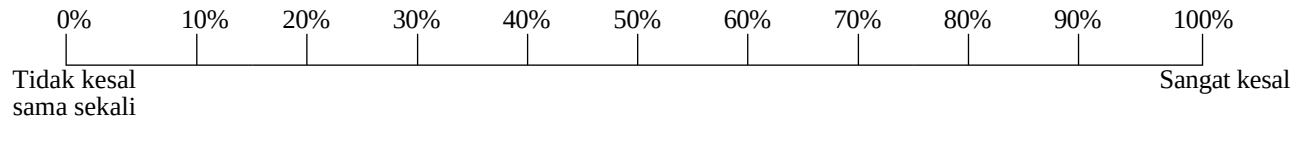
8. Beberapa orang memiliki pengalaman di mana melamun dapat menghambat hal-hal yang sangat penting bagi mereka. Menurut Anda, seberapa mengganggukah melamun dalam mencapai tujuan hidup Anda?



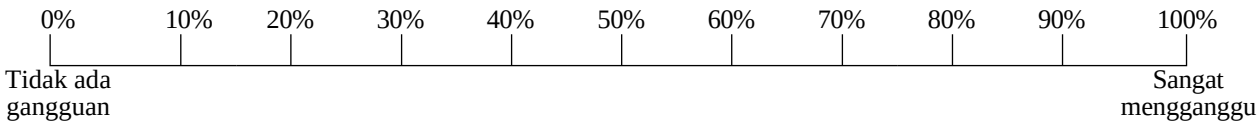
9. Beberapa orang mengalami kesulitan dalam mengendalikan atau membatasi lamunan mereka. Seberapa sulit bagi Anda untuk mengendalikan lamunan Anda?



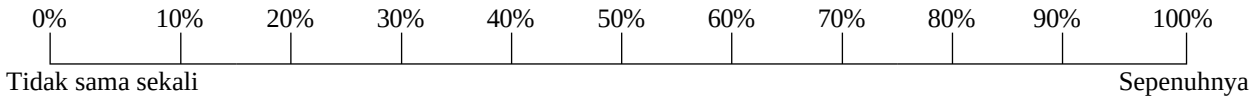
10. Beberapa orang merasa kesal ketika sebuah kejadian di dunia nyata menginterupsi salah satu lamunan mereka. Ketika kejadian-kejadian di dunia nyata menginterupsi salah satu lamunan Anda, seberapa tingkat kekesalan Anda?



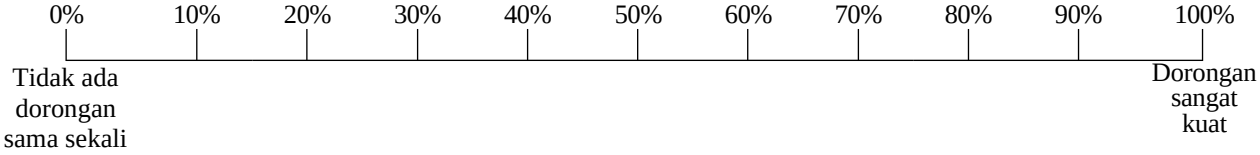
11. Beberapa orang memiliki pengalaman di mana melamun mengganggu kesuksesan akademik, pekerjaan, atau pencapaian pribadi mereka. Seberapa besarkah melamun mengganggu kesuksesan akademik/pekerjaan Anda?



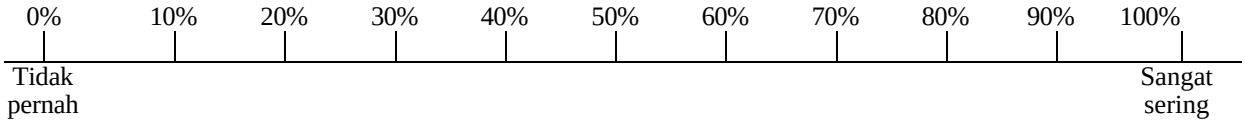
12. Beberapa orang lebih suka melamun daripada melakukan berbagai kegiatan lainnya. Sejauh mana Anda lebih suka melamun daripada berinteraksi dengan orang lain atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau hobi?



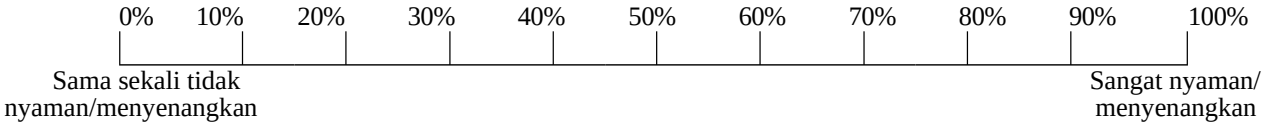
13. Ketika Anda bangun tidur di pagi hari, seberapa besar dorongan dalam diri Anda untuk langsung mulai melamun?



14. Seberapa sering lamunan Anda saat ini disertai dengan aktivitas fisik seperti berjalan mondar-mandir, mengayunkan, atau menggoyangkan tangan?



15. Beberapa orang sangat suka melamun. Ketika Anda sedang melamun, sejauh mana Anda merasa hal tersebut nyaman dan/atau menyenangkan?



16. Beberapa orang merasa sulit untuk mempertahankan lamunan mereka ketika mereka sedang tidak mendengarkan musik. Sejauh mana lamunan Anda bergantung pada mendengarkan musik secara berkelanjutan?

