1. **Skala Penelitian Stres Akademik**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Soal | Pilihan Jawaban | | | |
| Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Setuju | Sangat Setuju |
| 1. | Saya mudah merasa pusing (sakit kepala), ketika banyak materi yang belum saya pahami |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa sulit berkonsentrasi, ketika harus memahami beberapa materi pelajaran sekaligus. |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa kesal, ketika ada teman yang memberi kritik pada hasil pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 4. | Saya memilih untuk keluar kelas, ketika materi pelajaran yang sedang disampaikan membosankan. |  |  |  |  |
| 5. | Detak jantung saya berdebar kencang, ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas. |  |  |  |  |
| 6. | Saya mudah lupa dengan materi pelajaran yang telah dibahas, karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan. |  |  |  |  |
| 7. | Saya mengolok (mencela) teman yang terlalu memperlihatkan kepandaiannya |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa sulit untuk tidur nyenyak, ketika memikirkan persaingan dengan teman-teman di kelas |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa tidak mampu untuk meraih prestasi yang lebih baik dibanding teman-teman saya, karena kemampuan teman-teman saya yang lebih unggul |  |  |  |  |
| 10. | Teman-teman tertawa ketika ada teman lain yang membuat lelucon di waktu istirahat, namun saya tidak tertarik |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa malas untuk belajar, ketika materi pelajaran yang sedang dibahas membosankan bagi saya. |  |  |  |  |
| 12. | Saya mudah mengantuk, ketika memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi Pelajaran |  |  |  |  |
| 13. | Saya melamun memikirkan hal lain, ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran yang kurang saya senangi. |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa gelisah, ketika akan menghadapi ujian mengenai materi pelajaran yang dianggap sulit. |  |  |  |  |
| 15. | Saya mengumpat, ketika mengetahui bahwa guru yang saya anggap galak akan melewati kelas saya. |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa kurang memberikan ide atau gagasan yang baik pada diskusi kelompok |  |  |  |  |
| 17. | Saya takut sehingga merasa tidak nyaman, ketika diajarkan oleh guru yang dianggap galak. |  |  |  |  |
| 18. | Saya berkeringat dingin, ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas. |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa sulit menentukan hal yang harus saya prioritaskan, ketika sedang dihadapkan pada beberapa tugas, ujian, dan kegiatan sekolah dalam waktu yang bersamaan. |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa panik, ketika banyak tugas yang harus segera saya selesaikan sekaligus |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Dukungan Sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Soal | Pilihan Jawaban | | | |
| Tidak Pernah | Jarang | Sering | Selalu |
| 1. | Ada seseorang yang dapat mendengarkanmu pada saat kamu sedang perlu berbicara. |  |  |  |  |
| 2. | Ada seseorang yang memberimu nasihat yang baik tentang permasalahan yang kamu alami. |  |  |  |  |
| 3. | Ada seseorang yang menunjukkan cinta dan kasih sayang kepada mu. |  |  |  |  |
| 4. | Ada seseorang yang mengajak untuk bersenang-senang. |  |  |  |  |
| 5. | Ada seseorang yang dapat diajak curhat tentang masalahmu. |  |  |  |  |
| 6. | Ada seseorang yang memberimu saran disaat kamu membutuhkannya. |  |  |  |  |
| 7. | Ada seseorang yang melakukan sesuatu untuk membantumu mengalihkan pikiran dari berbagai hal yang buruk. |  |  |  |  |
| 8. | Ada seseorang yang mendengarkan saat kamu merasa sangat khawatir dan ketakutan mengenai hal yang paling privasi. |  |  |  |  |
| 9. | Ada seseorang yang kamu mintai saran jika ada masalah pribadi. |  |  |  |  |
| 10. | Ada seseorang yang mengerti masalah mu. |  |  |  |  |
| 11. | Ada seseorang yang mencintaimu dan membuatmu merasa dibutuhkan. |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Kesejahteraan Psikologis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Soal | Pilihan Jawaban | | | |
| Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Setuju | Sangat Setuju |
| 1. | Saya memiliki keyakinan pada pendapat saya, bahkan jika itu bertentangan dengan kesepakatan umum. |  |  |  |  |
| 2. | Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya. |  |  |  |  |
| 3. | Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi di mana saya tinggal. |  |  |  |  |
| 4. | Saya cukup baik dalam mengelola banyak tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya. |  |  |  |  |
| 5. | Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya down. |  |  |  |  |
| 6. | Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan. |  |  |  |  |
| 7. | Saya sudah lama berhenti mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya. |  |  |  |  |
| 8. | Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang suka berbagi dan bersedia meluangkan waktu saya dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 9. | Saya tidak mengalami banyak hubungan yang erat dan saling percaya dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 10. | Saya menjalani hidup saya hari ini saja dan tidak terlalu memikirkan masa depan. |  |  |  |  |
| 11. | Beberapa orang memiliki hiduo tanpa tujuan, tetapi saya bukan salah satu dari mereka |  |  |  |  |
| 12. | Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa cukup Bahagia dengan apa yang telah terjadi. |  |  |  |  |
| 13. | Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup. |  |  |  |  |