SKALA PENELITIAN

1. **Skala *Psychological Well Being***

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran *Psychological well being* diadopsi dari Syabana (2021).

|  |  |
| --- | --- |
| Nama : | Jenis kelamin : |
| Kelas : |  |
| Baca dan pahamilah setiap pernyataan berikut ini. **Tidak ada jawaban yang salah,** semua pilihanjawaban adalah benar.Oleh karena itu pilihlahpilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan, sikap dan pemikiran diri sendiri. Pilihlah jawaban dengan cara memberi tanda (x) pada jawaban sebagai berikut :  SS = Bila pertanyaan **Sangat Sesuai** dengan anda  S = Bila pernyataan **Sesuai** dengan anda  TS = Bila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan anda  STS = Bila pernytaan **Sangat Tidak Sesuai** dengan anda | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1 | Terkadang saya merasa kuwalahan dengan pekerjaan yang saya kerjakan karena belum dapat mengatur waktu dengan baik |  |  |  |  |
| 2 | Saya berusaha mengambil hikmah yang positif dari setiap kesalahan yang telah saya lakukan |  |  |  |  |
| 3 | Saya menerima pengalaman-pengalaman dimasa lalu sebagai sejarah kehidupan saya |  |  |  |  |
| 4 | Saya tetap melakukan keputusan yang saya anggap benar meskipun ada orang lain yang tidak setuju |  |  |  |  |
| 5 | Saya hanya fokus menjalani kehidupan saat ini, dan tidak berfikir tentang masa depan |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa dari waktu kewaktu, kehidupan saya tidak berjalan dengan baik |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa senang saat ada teman yang memberikan saya sebuah hadiah, meskipun itu hadiah yang sederhana |  |  |  |  |
| 8 | Kekurangan dalam diri saya, tidak menjadi penghambat untuk saya tetap menjalani hidup |  |  |  |  |
| 9 | Saya merasa tidak yakin dapat mewujudkan cita-cita saya |  |  |  |  |
| 10 | Saya cukup memiliki banyak teman yang selalu ada saat saya senang dan sedih |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak bahagia dengan kehidupan saya saat ini, dan saya hanya bisa pasrah menjalaninya |  |  |  |  |
| 12 | Saya mudah menyerah jika diminta melakukan perbaikan dalam kehidupan saya. |  |  |  |  |
| 13 | Saya akan berusaha membalas budi orang yang sudah membantu saya |  |  |  |  |
| 14 | Saya perlu mendapat masukan dari orang lain untuk dapat mengambil keputusan |  |  |  |  |
| 15 | Saya memiliki tujuan yang ingin saya capai dalam hidup saya. |  |  |  |  |
| 16 | Saya dapat mengatur waktu dengan baik sehingga semua pekerjaan berjalan dengan lancar . |  |  |  |  |
| 17 | Saat ada orang lain yang meminta bantuan, saya akan mencari alasan untuk menolaknya |  |  |  |  |
| 18 | Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha untuk melakukannya |  |  |  |  |
| 19 | Terkadang orang lain akan cepat merasa bosan saat mengobrol dengan saya |  |  |  |  |
| 20 | Saya dapat cepat bergaul dengan orang-orang dilingkungan baru |  |  |  |  |
| 21 | Seiring dengan berjalannya waktu, saya merasa menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa kecewa saat orang lain memberikan hadiah yang tidak saya sukai |  |  |  |  |
| 23 | Saya mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain yang terlihat menyakinkan |  |  |  |  |
| 24 | Saya memilki cita-cita yang ingin saya wujudkan dimasa depan |  |  |  |  |
| 25 | Saya sering merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman yang dapat diajak berbagi suka maupun duka |  |  |  |  |
| 26 | Ketika saya merasa tidak bahagia dengan kehidupan saya saat ini, maka saya akan berusaha mengubahnya menjadi lebih baik lagi |  |  |  |  |
| 27 | Saya berusaha melakukan perbaikan-perbaikan dalam hidup saya agar menjadi lebih baik lagi |  |  |  |  |
| 28 | Saya adalah orang yang tidak tahu cara berterima kasih |  |  |  |  |
| 29 | Saya masih terbelenggu dengan kehidupan dimasa lalu |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa cukup mampu untuk diberikan tanggung jawab oleh orang lain |  |  |  |  |
| 31 | Saya akan terus mengembangkan kemampuan yang saya miliki |  |  |  |  |
| 32 | Saya tidak tahu apa yang inin capai dalam kehidupan saya |  |  |  |  |
| 33 | Kesalahan yang pernah saya lakukan dimasa lalu, dapat menjadi pembelajaran untuk menuju hidup yang lebih baik lagi |  |  |  |  |
| 34 | Tuntutan hidup yang semakin bertambah membuat saya menjadi lebih bersemangat untuk menjalankannya |  |  |  |  |
| 35 | Saya hanya suka menjalankan aktivitas yang sering saya lakukan |  |  |  |  |
| 36 | Saya merasa percaya diri dengan kemapuan yang saya miliki |  |  |  |  |
| 37 | Saya akan berperilaku sesuai keyakinan yang saya anggap benar |  |  |  |  |
| 38 | Saya merasa putus asa karena banyak hal yang belum bisa capai sampai saat ini |  |  |  |  |
| 39 | Saya tidak terlalu peduli orang lain yang mendapat kesuksesan karena tidak ada hubugannya dengan saya |  |  |  |  |
| 40 | Saya berusaha menggunakan waktu luang untuk mengerjakan sesuatu yag bermanfaat |  |  |  |  |
| 41 | Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang terlalu menantang |  |  |  |  |
| 42 | Saya lebih suka menjadi diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 43 | Saya hanya bisa menyesali setiap kesalahan yang telah saya lakukan |  |  |  |  |
| 44 | Saya merasa sering terbebani, jika diberikan tanggung jawab oleh orang lain |  |  |  |  |
| 45 | Saya merasa tidak nyaman berada di tempat baru yang dapat mengubah kebiasaan saya |  |  |  |  |
| 46 | Kekurangan dalam diri saya, membuat saya tidak percaya diri dalam menjalani hidup |  |  |  |  |
| 47 | Saya khawatir dengan penilaian orang lain terhadap perilaku saya |  |  |  |  |
| 48 | Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini |  |  |  |  |
| 49 | Saya sering merasa putus asa karena tidak dapat memenuhi tuntutan hidup yang semakin bertambah |  |  |  |  |
| 50 | Saya suka mencoba hal-hal yang baru |  |  |  |  |
| 51 | Saya merasa minder dengan orang yang memiliki kemampuan yang lebih baik dibandingkan diri saya. |  |  |  |  |
| 52 | Saya merasa kehidupan yang saya jalani saat ini dapat bermanfaat untuk orang lain |  |  |  |  |
| 53 | Saya akan memberikan selamat pada teman yang mendapat kesuksesan |  |  |  |  |
| 54 | Saya sering menggunakan waktu luang untuk bermalas-malasan |  |  |  |  |
| 55 | Terkadang saya merasa ingin menjadi orang lain |  |  |  |  |
| 56 | Saya tidak peduli dengan penilaian orang lain terhadap saya |  |  |  |  |
| 57 | Saya merasa kehidupan saya tidak ada kemajuan sama sekali karena saya tidak dapat menggunakan kemampuan yang saya miliki |  |  |  |  |
| 58 | Kesalahan yang pernah saya lakukan dimasa lalu menghambat saya untuk menjadi lebih maju |  |  |  |  |
| 59 | Saya akan menolong orang lain yang membutuhkan pertolongan saya |  |  |  |  |
| 60 | Saya tidak peduli ketika melihat orang lain mendapatkan musibah |  |  |  |  |

1. **Skala Stres Akademik**

Skala yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari Linayanti (2022).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |
| Nama : | | Jenis kelamin : | | | | |
| Kelas : | |  | | | | |
| Baca dan pahamilah setiap pernyataan berikut ini. **Tidak ada jawaban yang salah,** semua pilihanjawaban adalah benar.Oleh karena itu pilihlahpilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan, sikap dan pemikiran diri sendiri. Pilihlah jawaban dengan cara memberi tanda (x) pada jawaban sebagai berikut :  SS = Bila pertanyaan **Sangat Sesuai** dengan anda  S = Bila pernyataan **Sesuai** dengan anda  TS = Bila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan anda  STS = Bila pernytaan **Sangat Tidak Sesuai** dengan anda | | | | | | |
| **No** | **Pernyataan** | | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya merasa kesulitan dalam mengingat materi yang telah disampaikan | |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa khawatir dengan nilai yang akan saya dapatkan | |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa putus asa ketika mengalami kesulitan dalam tugas akademik | |  |  |  |  |
| 4 | Saya sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan | |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan saat proses perkuliahan *Daring* | |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa ingin menangis ketika mendapatkan tugas yang banyak | |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa program akademik melalui sistem perkuliahan *Daring* ini memberatkan saya | |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa takut dan gugup untuk berbicara saat menyampaikan presentasi | |  |  |  |  |
| 9 | Saya dapat mengerjakan tugas dengan Sistem Kebut Semalam | |  |  |  |  |
| 10 | Saya mudah marah ketika mendapatkan banyak tugas | |  |  |  |  |
| 11 | Saya mencoba menghindari mengikuti proses perkuliahan jika saya tidak suka dengan dosen dan mata kuliahnya | |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa sakit kepala ketika mengerjakan tugas | |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa mudah mengingat materi yang telah disampaikan | |  |  |  |  |
| 14 | Saya percaya diri dengan nilai yang saya akan dapatkan | |  |  |  |  |
| 15 | Saya dengan mudah dapat mengatasi kesulitan dalam tugas akademik | |  |  |  |  |
| 16 | Saya lebih awal dalam mengerjakan tugas yang diberikan | |  |  |  |  |
| 17 | Materi yang disampaikan saat proses perkuliahan *Daring* mudah untuk saya pahami | |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa senang dengan banyaknya tugas yang diberikan | |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa program akademik melalui sistem perkuliahan *Daring* mempermudahkan saya | |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa percaya diri saat menyampaikan materi presentasi | |  |  |  |  |
| 21 | Saya mengatur waktu dalam mengerjakan tugas | |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa senang dengan banyaknya tugas yang diberikan | |  |  |  |  |
| 23 | Saya tetap mengikuti proses perkuliahan meskipun saya tidak suka denga dosen dan mata kuliahnya | |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa pola makan saya tetap teratur walaupun sedang banyak tugas | |  |  |  |  |
| 25 | Saya sering telat mengumpulkan tugas karena lupa | |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa tidak mampu untuk mencapai target nilai yang ada | |  |  |  |  |
| 27 | Saya kurang dapat menentukan mana tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu | |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa kewalahan dengan tugas akademik yang ada | |  |  |  |  |
| 29 | Saya kurang dapat berkosentrasi dalam proses perkulihahan *Daring* | |  |  |  |  |
| 30 | Emosi yang saya rasakan dapat menghentikan saya untuk belajar | |  |  |  |  |
| 31 | Saya pernah berpikir untuk berhenti kuliah | |  |  |  |  |
| 32 | Saya merasa cemas dan kecewa jika tugas yang saya kerjakan tidak sesuai dengan ekspektasi saya | |  |  |  |  |
| 33 | Saya tidak berhenti mengerjakan tugas dan beristirahat sebelum menyelesaikan tugas untuk mendapatkan nilai terbaik | |  |  |  |  |
| 34 | Saya mudah marah saat ada hal yang berjalan tidak sesuai dengan keinginan saya | |  |  |  |  |
| 35 | Saya memilih untuk absen dalam proses perkuliahan karena saya belum mengerjakan tugas | |  |  |  |  |
| 36 | Saya kehilangan nafsu makan ketika banyak tugas yang harus dikerjakan | |  |  |  |  |
| 37 | Saya mengatahui dengan tepat, waktu dalam pengumpulan tugas | |  |  |  |  |
| 38 | Saya mampu untuk mencapai target nilai yang ada | |  |  |  |  |
| 39 | Saya tahu tugas yang harus saya kerjakan terlebih dahulu | |  |  |  |  |
| 40 | Saya merasa mampu dengan tugas akademik yang ada | |  |  |  |  |
| 41 | Saya dapat berkosentrasi walaupun saya sudah mulai bosan dalam proses perkuliahan *Daring* | |  |  |  |  |
| 42 | Saya dapat mengendalikan emosi saya saat saya belajar | |  |  |  |  |
| 43 | Saya selalu bersemangat untuk kuliah | |  |  |  |  |
| 44 | Saya yakin dengan tugas yang saya kerjakan | |  |  |  |  |
| 45 | Saya memberikan waktu sejenak untuk beristirahat ketika mengerjakan tugas | |  |  |  |  |
| 46 | Saya dapat menerima jika saya mendapatkan hasil yang kurang memuaskan | |  |  |  |  |
| 47 | Saya selalu aktif dalam perkuliahan | |  |  |  |  |
| 48 | Saya dapat tidur dengan nyeyak walaupun ada tugas yang belum selesai | |  |  |  |  |
| 49 | Saya merasa proses belajar saya lamban dalam perkuliahan *Daring* | |  |  |  |  |
| 50 | Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan banyak tugas akademik | |  |  |  |  |
| 51 | Saya merasa sangat Lelah saat menerima penjelasan materi dalam proses perkuliahan *Daring* | |  |  |  |  |
| 52 | Saya merasa beberapa mata kuliah membosankan | |  |  |  |  |
| 53 | Saya merasa antusias saat menerima penjelasan materi dalam proses perkuliahan *Daring* | |  |  |  |  |
| 54 | Saya merasa susah untuk tidur | |  |  |  |  |
| 55 | Tangan saya berkeringat ketika akan ujian atau presentasi | |  |  |  |  |
| 56 | Saya merasa sedih jika saya tidak mendapatan nilai yang terbaik | |  |  |  |  |
| 57 | Saya merasa tenang walaupun target nilai saya tidak tercapai | |  |  |  |  |
| 58 | Saya merasa sedih jika tidak dapat menyelesaikan program akademik | |  |  |  |  |