|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Item | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 3. | Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan tugas saya |  |  |  |  |
| 4. | Bagi saya mudah untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 5. | Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 6. | Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan bapak/ibu guru atau mengerjakan tugas yang belum selesai |  |  |  |  |
| 7. | Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk mendapatkan nilai yang bagus setiap waktu |  |  |  |  |
| 8. | Saya terbebani dengan tugas yang diberikan bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa terbebani dalam memenui target waktu penyelesaian tugas yang ditetapkan bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa jadwal dengan bapak/ibu guru yang bertemu setiap hari membuat bosan |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa lebih senang saat masa belajar di kelas dibandingkan masa ujian |  |  |  |  |
| 12. | Saya cemas ketika hasil tugas saya belum di keluarkan oleh bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa ujian saya dapat selesai dengan baik |  |  |  |  |
| 14. | Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan tugas dari bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 15. | Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas dari bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan nilai dari tugas yang saya kerjakan |  |  |  |  |
| 17. | Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang nilai ujian saya |  |  |  |  |
| 18. | Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain |  |  |  |  |
| 19. | Bagi saya ujian merupakan hal yang sulit dikerjakan |  |  |  |  |
| 20. | Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan tugas dari bapak/ibu guru |  |  |  |  |
| 21. | Proses penyelesaian tugas menguras banyak energi psikis |  |  |  |  |

1. **Skala Stres Akademik**
2. **Skala Kecerdasan Enosional**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Item | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya dapat membedakan perasaan marah, kecewa, dan jengkel |  |  |  |  |
| 2. | Saya dapat mengatakan dan menjelaskan apa yang sedang saya rasakan |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa tidak berguna ketika saya gagal |  |  |  |  |
| 4. | Saya mengatakan apa yang ingin saya katakan, meskipun mmenyakiti hati orang lain |  |  |  |  |
| 5. | Saya cenderung memukul orang lain ketika saya merasa marah |  |  |  |  |
| 6. | Saya mampu bekerjasama dengan orang lain |  |  |  |  |
| 7. | Saya mampu untuk tetap tenang ketika berada pada situasi yang tidak menyenangkan |  |  |  |  |
| 8. | Saya sulit merasakan apa yang dirasakan orang lain jika saya tidak mengalaminya sendiri |  |  |  |  |
| 9. | Saya menghormati mereka yang memiliki nilai dan budaya yang berbeda dengan saya |  |  |  |  |
| 10. | Saya sering membantu orang lain yang merasa kesulitan meskipun tidak diminta |  |  |  |  |
| 11. | Saya tahu ketika saya sedang marah atau senang |  |  |  |  |
| 12. | Saya cenderung lebih nyaman ketika mengerjakan tugas sendiri |  |  |  |  |
| 13. | Ketika saya gagal, saya akan mencobanya sampai saya berhasil |  |  |  |  |
| 14. | Ketika saya sedih, saya akan mengambil waktu untuk menyendiri secukupnya |  |  |  |  |
| 15. | Saya menghindari kegiatan yang berkaitan dengan orang lain |  |  |  |  |
| 16. | Saya cenderung membalas secara langsung perlakuan buruk yang orang lain berikan |  |  |  |  |
| 17. | Saya tidak tahu ketika ada orang lain yang sedang dalam masalah, jika ia tidak bercerita dengan saya |  |  |  |  |
| 18. | Terkadang saya kurang dapat menjelaskan apa yang sedang saya rasakan |  |  |  |  |
| 19. | Ketika saya cemas, saya cenderung menunda pekerjaan yang seharusnya saya selesaikan |  |  |  |  |
| 20. | Meskipun saya sedang ada masalah, saya tetap mampu berpikir logis |  |  |  |  |
| 21. | Saya mampu merasakan apa yang orang lain rasakan |  |  |  |  |
| 22. | Saya akan memberikan waktu bagi orang lain untuk menyendiri ketika dalam masalah |  |  |  |  |
| 23. | Saya cenderung menurunkan target yang telah saya tentukan sebelumnya, bila saya gagal |  |  |  |  |
| 24. | Saya menjaga jarak dengan mereka yang memiliki nilai/prinsip yang berbeda dengan saya |  |  |  |  |
| 25. | Saya seringkali bingung dengan apa yang sedang saya rasakan |  |  |  |  |
| 26. | Saya tetap mampu bekerja dengan baik meskipun sedang sedih |  |  |  |  |
| 27. | Saya lebih suka terlibat dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang |  |  |  |  |
| 28. | Saya mampu melampiaskan kekesalan saya pada orang lain secara tepat |  |  |  |  |
| 29. | Saya sering tidak menyadari apa yang sedang saya rasakan |  |  |  |  |
| 30. | Saya sulit mengontrol perasaan marah saat menghadapi  masalah |  |  |  |  |