1. Blueprint Skala Self-awareness

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek** | **Indikator** | **Pernyataan** | | **No Aitem** | **F/UF** | **Total** |
| **1** | **Kesadaran Emosi** | 1. Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja | 1.1Saya takut bertanya kepada dosen terkait tugas yang belum saya pahami. | | 5 | F | 2 |
| 1.2 Ketika saya sedih saya lebih suka meghabiskan waktu untuk lebih produktif. | | 16 | UF |  |
| 1. Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran mereka. | 2.1 Saya rajin membaca referensi terkait tugas perkuliahan saya agar saya mendapat wawasan yang lebih luas. | | 17 | F | 4 |
| 2.2 Saat diberi tugas, saya merasa perlu membaca ulang materi-materi yang telah dijelaskan. | | 4 | F |  |
|  | 2.3 Saya tekun mengerjakan tugas perkuliahan agar saya mendapatkan nilai yang bagus. | | 1 | F |  |
|  | 2.4 Saya selalu memperbaiki tugas-tugas yang harus saya perbaiki. | | 14 | F |  |
| 1. Menyadari keterkaitan antara perasaan dengan yang mereka pikirkan. | 3.1 Saya merasa bersemangat saat mengerjakan tugas kuliah yang saya pahami materinya. | | 6 | F | 2 |
|
| 3.2 Saya tidak takut memikirkan tugas yang sulit karena saya yakin dapat mengerjakannya. | | 13 | F |  |
| **2** | **Penilaian diri secara akurat** | 1. Sadar tentang kekuatan dan kelemahan yang dimilikinnya. | * 1. Saya mampu mengerjakan tugas sesuai deadline yang ada. | | 15 | F | 3 |
|  |
| 1.2 Saya yakin mampu mengerjakan tugas perkuliahan saya karena saya memahami materi matakuliah tersebut. | | 7 | F |  |
| 1.3 Saya tidak merasa lelah saat membaca referensi terkait tugas perkuliahan saya. | | 8 | F |  |
| 1. Menyempatkan diri untuk merenung dan belajar dari pengalaman | 2.1 Saya selalu merenungkan nasihat dari dosen agar meluangkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tugas. | | 12 | F | 3 |
| 2.2 Saya selalu menyempatkan diri untuk mengerjakan tugas sebelum saya melakukan aktivitas lain. | | 9 | F |  |
|  |  |  | 2.3 Dalam mengerjakan tugas kuliah, saya selalu bertanya dan berdiskusi dengan orang lain yang lebih berpengalaman mengenai tugas tersebut. | | 2 | F |  |
| **3** | **Percaya diri** | 1. Berani tampil dengan keyakinan diri dan berani mengutarakannya Pendapatnya | 1.1 Saya dapat menyampaikan sesuatu dengan rinci dan jelas karena saya percaya dengan wawasan yang saya miliki. | | 20 | F | 3 |
| 1.2 Saya berani mengutarakan pendapat karena saya percaya dengan kualitas pemahaman mengenai materi yang saya pelajari. | | 18 | F |  |
| 1.3 Saya dapat mengembangkan kalimat sehingga berani untuk melakukan presentasi tugas perkuliahan di depan teman kelas dan dosen. | | 10 | F |  |
|  |  | 1. Tegas serta mampu membuat keputusan yang baik | 2.1 Saya segera mengerjakan tugas karena menurut saya mahasiswa ideal adalah mahasiswa yang menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. | | 19 | F | 4 |
| 2.2 Karena berbeda sumber bacaan, saya dapat menerima perbedaan pendapat saat melakukan tugas berkelompok. | | 11 | F |  |
| 2.3 Saya sering bertanya kepada dosen mengenai kesulitan-kesulitan tugas yang belum saya fahami. | | 21 | F |  |
| 2.4 Saya membaca seluruh referensi karena dengan membaca referensi terlebih dahulu akan memudahkan dalam mengerjakan tugas perkuliahan. | | 3 | F |  |
| **TOTAL** | | | | | | | **21** |

1. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek** | **Indikator** | **Pernyataan** | **No Aitem** | **F/U** | **Total** |
| **1** | **Penundaan** | Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi | 1.1 Saya kesulitan untuk memulai mengerjakan tugas perkuliahan. | 3 | F | 5 aitem |
|  |
|  |
| 1.2 Saya sering menunda mengerjakan tugas perkuliahan. | 8 | F |  |
| 1.3 Saya menunda untuk mengerjakan tugas perkuliahan karena saya memiliki banyak pekerjaan. | 18 | F |  |
| 1.4 Saya merasa tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas perkuliahan. | 12 | F |  |
| 1.5 Terkadang saya tidak langsung mengerjakan tugas yang saya miliki, sehingga seringkali saya terlambat mengumpulkannya. | 7 | F |  |
| **2** | **Keterlambatan** | Keterlambatan dalam mengerjakan tugas | 1.3 Saya lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan meskipun saya memiliki tugas yang harus segera dikerjakan. | 4 | F | 1 aitem |  |
|  |
| **3** | **Kesenjangan** | Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja actual dalam mengerjakan tugas | 1.1 21. Jadwal kegiatan yang telah saya buat tidak saya laksanakan tepat waktu. | 17 | F | 5 aitem |  |
| 1.2 Saya sering menyelesaikan tugas tidak tepat waktu. | 19 | F |  |
| 1.3 Jadwal yang telah saya buat selalu tidak terlaksanakan sesuai rencana. | 5 | F |  |
| 1.4 Mengikuti kegiatan-kegiatan yang menyenangkan membuat saya lupa akan tugas perkuliahan. | 13 | F |  |
| 1.5 Saya tidak memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas perkuliahan dengan segera. | 9 | F |  |
| **4** | **Melakukan Aktivitas Lain** | Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan | 1.1 Saya tidak sempat mengerjakan tugas karena sibuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. | 1 | F | 8 aitem |  |
| 1.2 Saya lebih suka melakukan hobi yang saya miliki daripada mengerjakan tugas perkuliahan saya. | 14 | F |  |
| 1.3 Ketika saya melakukan hal yang saya suka, saya akan menunda mengerjakan tugas perkuliahan. | 16 | F |  |
| 1.4 Saya mendahulukan mengerjakan tugas perkuliahan dari pada nongkrong dengan teman. | 10 | UF |  |
| 1.5 Mengerjakan tugas yang banyak membuat saya malas sehingga saya melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. | 2 | F |  |
| 1.6 Saya kesulitan untuk melakukan jadwal yang sudah saya tetapkan sebelumnya karena banyak melakukan kegiatan diluar jadwal tersebut. | 6 | F |  |
| 1.7 Saya tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik karena terganggu dengan aktivitas lain. | 15 | F |  |
| 1.8 Saya dikejar-kejar waktu dalam menyelesaikan tugas karena tidak mengikuti jadwal yang telah saya buat. | 11 | F |  |
| **TOTAL** | | | | | | **19** |  |