**Skala Regulasi Diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya lebih suka mengerjakan tepat waktu daripada mendekati batas akhir waktu (FAVO) |  |  |  |  |
| 2. | Dalam melaksanakan aktivitas, saya berusaha membuat perencanaan agar tidak ada yang terlewat (FAVO) |  |  |  |  |
| 3. | Saya tidak suka terburu buru dalam mengerjakan tugas tugas perkuliahan saya (FAVO) |  |  |  |  |
| 4. | Saya banyak berdiskusi dengan rekan rekan mahasiswa tingkat akhir terkait masalah perkuliahan yang saya hadapi (FAVO) |  |  |  |  |
| 5. | Saya banyak mengikuti seminar seminar tentang perkuliahan agar dapat segera menyelesaikan tugas akhir (FAVO) |  |  |  |  |
| 6. | Mengikuti organisasi perkuliahan bukanlah hal yang penting bagi saya (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 7. | Terlibat dalam kegiatan kemahasiswaan tidak menjamin kesuksesan dalam perkuliahan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 8. | Kuliah adalah wadah untuk menambah relasi secara akademik dan relasi professional dimasa mendatang (FAVO) |  |  |  |  |
| 9. | Saya tidak yakin dapat memberikan hasil yang maksimal untuk akademik saya (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 10. | Melihat kemampuan sendiri, saya tidak yakin dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu (FAVO) |  |  |  |  |
| 11. | Perkuliahan di tingkat akhir membuat saya tidak banyak berinteraksi dengan orang lain (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 12. | Melihat kemampuan menjalani perkuliahan hingga tingkat akhir, saya yakin dapat melewati permasalahan perkuliahan (FAVO) |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak harus mengikuti sudut pandang orang lain dalam menjalani perkuliahan (FAVO) |  |  |  |  |
| 14. | Kesibukan sebagai mahasiswa akhir mengganggu kehidupan sosial saya (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 15. | Saya sulit fokus dalam memahami tugas tugas akhir perkuliahan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 16. | Selama kuliah saya malas untuk melatih kemampuan kecakapan diri (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 17. | Saya selalu meyakinkan diri dapat menjalani masa akhir perkuliahan dengan baik (FAVO) |  |  |  |  |
| 18. | Walau sudah memasuki semester akhir, saya masih bersemangat mengikuti setiap mata perkuliahan (FAVO) |  |  |  |  |
| 19. | Saya tidak tertarik membicarakan rencana masa depan setelah lulus perkuliahan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa tidak nyaman jika ada teman yang mengomentari hasil perkuliahan saya (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 21. | Saya belum mampu membuat gambaran dan rencana hidup setelah lulus nanti (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 22. | Memiliki perencanaan memudahkan saya untuk mencapai tujuan dan melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil (FAVO) |  |  |  |  |
| 23. | Membangun relasi penting untuk mendapatkan lebih banyak sudut pandang dan preferensi (FAVO) |  |  |  |  |

**Skala Manajemen Waktu**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya selalu mengulang Kembali materi kuliah yang saya dapatkan setelah perkuliahan (FAVO) |  |  |  |  |
| 2 | Saya membuat catatan terkait apa yang harus saya lakukan dan apa yang harus saya pelajari (FAVO) |  |  |  |  |
| 3 | Saya mengalokasikan waktu lebih banyak untuk mendalami materi perkuliahan (FAVO) |  |  |  |  |
| 4 | Tidak ada perencanaan dan tujuan yang jelas dari aktivitas yang saya lakukan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak memaksakan diri untuk harus menyelesaikan tugas tepat waktu (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 6 | Saya tidak menetapkan prioritas mengenai apa yang harus saya capai dan lebih suka membiarkannya mengalir saja (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 7 | Saya sering merasa bingung tentang apa yang harus saya lakukan terlabih dahulu (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 8 | Waktu luang saya sering tidak saya manfaatkan dengan baik dan benar sehingga saya kesulitan dalam menjalankan tugas perkuliahan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 9 | Saya membuat daftar belajar harian agar lebih memahami materi perkuliahan (FAVO) |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa tidak tenang jika tidak memiliki jadwal kegiatan yang tergorganisir (FAVO) |  |  |  |  |
| 11 | Saya membuat daftar rencana sebelum melakukan kegiatan agar semua kegiatan berjalan dengan baik (FAVO) |  |  |  |  |
| 12 | Saya tidak mau melakukan sesuatu diluar perencanaan (FAVO) |  |  |  |  |
| 13 | Membuat daftar waktu untuk perkuliahan merupakan hal yang merepotkan bagi saya (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak ingin direpotkan dengan detail aktivitas ataupun detail perencanaan kegiatan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak mau mengikuti kegiatan jika tidak ada detail yang jelas (FAVO) |  |  |  |  |
| 16 | Saya tidak terbiasa melakukan sesuatu secara teratur dan terorganisir (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 17 | Saya berusaha mengikuti jadwal perkuliahan secara tepat waktu (FAVO) |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak ingin tugas perkuliahan menumpuk sehingga saya kerjakan sesuai deadline masing masing (FAVO) |  |  |  |  |
| 19 | Berada dalam kelompok yang dapat menjalankan peran dan menyelesaikan tugas tepat waktu membuat saya nyaman (FAVO) |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak memiliki orientasi pada detail dan proses, yang penting semua terselesaikan apapun hasilnya (UNFAVO) |  |  |  |  |



**Skala Stress Akademik**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1 | Saya merasa cemas ketika mengerjakan banyak hal dalam satu waktu (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa tenang dalam mengerjakan tugas karena saya selalu memiliki persiapan yang baik (FAVO) |  |  |  |  |
| 3 | Saya mudah tersinggung ketika membicarakan tugas perkuliahan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 4 | Apabila saya berada dalam keadaan yang menantang, saya sanggup bertahan dan memberikan hasil yang baik (FAVO) |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak suka jika ada orang lain merubah apa yang sudah saya kerjakan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 6 | Saya tidak ingin mengerjakan sesuatu yang bersifat abstrak dan sulit saya pahami (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 7 | Saya tidak yakin akan sukses dengan tujuan yang telah saya buat untuk diri saya (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa cemas jika ada yang membicarakan tentang tugas tugas perkuliahan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 9 | Saya lebih suka tidak mengikuti perkuliahan daripada menyelesaikan tugas perkuliahan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 10 | Mempelajari hal baru adalah hal yang saya lakukan agar dapat lebih memahami sesuatu (FAVO) |  |  |  |  |
| 11 | Saya memiliki rencana tentang apa yang harus saya lakukan setelah lulus kuliah nanti (FAVO) |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa senang apabila sudah memiliki gambaran yang jelas tentang rencana masa depan (FAVO) |  |  |  |  |
| 13 | Saya ingin segera menyelesaikan perkuliahan agar tidak ditanya lagi oleh orang tua (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa cemas jika ada tugas perkuliahan yang belum saya selesaikan (UNFAVO) |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak merasa bingung dan gugup ketika harus memulai aktivitas (FAVO) |  |  |  |  |