**Skala Penelitian**

1. **Skala Penelitian *Self Efficacy***

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala Self Efficacy** | |
| 1 | Saya tidak dapat mengerjakan suatu pekerjaan yang diberikan kepada saya meskipun itu sulit |
| 2 | Saya yakin dapat mengerjakan tugas tertentu dengan lebih baik meskipun dalam keadaan sulit |
| 3 | Saya menyerah pada banyak hal sebelum menyelesaikannya |
| 4 | Ketika saya membuat rencana, saya yakin bisa membuatnya berhasil |
| 5 | Saya yakin dalam mengerjakan tugas saya dapat mencapai target yang sudah saya tentukan |
| 6 | Saya tidak yakin dapat memenuhi target yang sudah ditetapkan untuk mencapai hasil yang maksimal |
| 7 | Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan cepat meskipun itu sulit |
| 8 | Saya akan bekerja keras untuk menyelesaikan tugas saya demi untuk mencapai target yang sudah saya tentukan |
| 9 | Ketika masalah tak terduga terjadi, saya tidak menanganinya dengan baik |
| 10 | Banyaknya saingan membuat saya ragu untuk mencapai hasil yang baik |
| 11 | Saya akan berhenti berkreasi jika saya menemui kegagalan |
| 12 | Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki akan dapat menyelesaikan tugas dengan baik |
| 13 | Saya ragu dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas-tugas saya sesuai dengan keinginan saya |
| 14 | Saya ragu dengan kemampuan saya dalam mengahadapi tantangan atau masalah yang ada |
| 15 | Saya meninggalkan tugas saya jika saya tidak dapat menyelesaikan tugas saya |

1. **Skala Penelitian *Self Awareness***

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala Self Awareness** | |
| 1 | Saya selalu berpikir bahwa saya akan sukses dimasa depan |
| 2 | Saya merasa orang lain lebih mampu dalam mengerjakan tugas |
| 3 | Perasaan takut gagal selalu menyertai dalam segala yang saya lakukan |
| 4 | Saya akan membela teman dekat saya walaupun dia melakukan kesalahan |
| 5 | Jika referensi sulit dicari, saya lebih baik tidak mengerjakan tugas yang diberikan |
| 6 | Saya agak kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki |
| 7 | Saya pesimis dengan hasil tugas yang telah saya kerjakan |
| 8 | Saya hanya diam saja ketika teman saya berbuat curang |
| 9 | Saya menolak sanksi yang diberikan dosen atas kesalahan yang saya lakukan |
| 10 | Dalam menyelesaikan masalah saya lebih suka mengedepankan perasaan saya |

1. **Skala Penelitian Stres Akademik**

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala Stress Akademik** | |
| 1 | Saya merasa kesal, ketika ada teman yang memberi kritik pada hasil pekerjaan saya. |
| 2 | Detak jantung saya berdebar kencang, ketika dosen mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas. |
| 3 | Saya mudah lupa dengan materi pelajaran yang telah dibahas, karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan. |
| 4 | Saya merasa kecewa, ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas. |
| 5 | Saya merasa sulit untuk tidur nyenyak, ketika memikirkan persaingan dengan teman-teman di kelas. |
| 6 | Saya merasa tidak mampu untuk meraih prestasi yang lebih baik dibanding teman-teman saya, karena kemampuan teman-teman saya yang lebih unggul. |
| 7 | Teman-teman tertawa ketika ada teman lain yang membuat lelucon di waktu istirahat, namun saya tidak tertarik. |
| 8 | Saya merasa malas untuk belajar, ketika materi pelajaran yang sedang dibahas membosankan bagi saya. |
| 9 | Saya mudah mengantuk, ketika memperhatikan dosen yang sedang menjelaskan materi pelajaran. |
| 10 | Saya mengumpat, ketika mengetahui bahwa dosen yang saya anggap galak akan melewati kelas saya. |
| 11 | Saya merasa kurang memberikan ide atau gagasan yang baik pada diskusi kelompok. |
| 12 | Saya takut sehingga merasa tidak nyaman, ketika diajarkan oleh dosen yang dianggap galak. |
| 13 | Saya merasa sulit menentukan hal yang harus saya prioritaskan, ketika sedang dihadapkan pada beberapa tugas, ujian, dan kegiatan kampus dalam waktu yang bersamaan. |
| 14 | Saya merasa panik, ketika banyak tugas yang harus segera saya selesaikan sekaligus. |
| 15 | Saya merasa mudah lelah, ketika banyak tugas yang harus segera diselesaikan |
| 16 | Saya merasa waspada, ketika ada teman yang mendapatkan nilai lebih baik dari saya. |
| 17 | Saya mengabaikan teman yang bertanya mengenai materi pelajaran, ketika saya sibuk mengerjakan tugas yang belum diselesaikan. |
| 18 | Saya mendadak ingin buang air kecil, ketika dosen yang dianggap galak mengajukan pertanyaan kepada saya. |
| 19 | Saya merasa kesulitan untuk menemukan solusi, ketika memiliki perbedaan pendapat dengan teman. |
| 20 | Saya merasa gelisah, ketika memikirkan tingginya standar nilai yang ditetapkan kampus. |