1. **Skala Kontrol Diri**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Pilihan Jawaban** | | | | |
| STS | TS | KS | S | SS |
| 1. | Saya mampu mengontrol keinginan  saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 2. | Saya kurang mampu mengontrol  keinginan saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 3. | Saya mampu bersikap tenang ketika  ada teman yang menuduh saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 4. | Saya selalu marah-marah di saat saya  sedang kacau | STS | TS | KS | S | SS |
| 5. | Saya selalu berkata kasar ketika saya  sedang marah dengan saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 6. | Saya mampu mengalihkan perhatian saya dengan menonton tv ketika saya  sedang marah | STS | TS | KS | S | SS |
| 7. | Saya tetap berfokus kepada rasa marah dan memikirkanorang yang  membuat saya marah | STS | TS | KS | S | SS |
| 8. | Saya mampu bertanggungjawab untuk pergi sekolah dibandingkan  bermain dengan teman saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 9. | Saya gelisah ketika di lingkungan  sekolah | STS | TS | KS | S | SS |
| 10. | Saya merasa tertekan di lingkungan  sekolah | STS | TS | KS | S | SS |
| 11. | Saya mampu mengendalikan diri di saat saya sedang jengkel dengan  teman saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 12. | Saya selalu melampiaskan kekesalan  saya di saat saya sedang jengkel dengan teman saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 13. | Saya mengelola pikiran agar tetap fokus sekolah ketika ada ajakan  bolos dari teman saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 14. | Saya langsung ingin membolos  ketika ada ajakan dari teman saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 15. | Saya lebih memilih bersekolah  dibandingkan membolos dengan teman saya | STS | TS | KS | S | SS |
| 16. | Saya lebih memilih membolos | STS | TS | KS | S | SS |

1. **Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | +/- | PERTANYAAN | SKOR | | | | |
| SS | S | R | TS | STS |
| 1 | + | Teman saya merasa sedih ketika saya mengalami musibah |  |  |  |  |  |
| 2 | - | Jika saya menangis, teman sebaya di kelas menertawakan saya |  |  |  |  |  |
| 3 | + | Saya menegur teman saya yang bertengkar di kelas |  |  |  |  |  |
| 4 | + | Saya bersedia membantu teman yang kesulitan di kelas |  |  |  |  |  |
| 5 | + | Teman saya di kelas berbagi kisah dengan saya |  |  |  |  |  |
| 6 | - | Teman saya kurang peduli dengan masalah yang sedang saya hadapi |  |  |  |  |  |
| 7 | + | Teman saya di kelas ikut senang jika saya melakukan pekerjaan dengan baik |  |  |  |  |  |
| 8 | + | Teman saya di kelas mendorong saya untuk giat belajar supaya berprestasi |  |  |  |  |  |
| 9 | + | Saya dan teman di kelas saling memberi semangat untuk mencapai masa depan yang baik |  |  |  |  |  |
| 10 | - | Teman saya di kelas kurang mendukung terhadap sikap petakilan saya |  |  |  |  |  |
| 11 | + | Teman saya memberikan nasehat agar menjadi orang yang berguna |  |  |  |  |  |
| 12 | - | Teman saya di kelas bersikap tertutup ketika saya meminta nasihat |  |  |  |  |  |
| 13 | - | Saya kurang mendapat nasehat dari teman sebaya di kelas atas kesalahan yang di buat |  |  |  |  |  |
| 14 | - | Teman saya membedakan postur tubuh saya dengan teman-teman yang lain |  |  |  |  |  |
| 15 | + | Saya menceritakan mulai dari masalah keluarga sampai pemilihan studi lanjut |  |  |  |  |  |

**Skala Prokrastinasi Akademik**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **NO** | **PERNYATAAN** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya membutuhkan suasana tenang dalam mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 2 | Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 3 | Saya tidak pernah menunda saat memulai mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 4 | Saya mengerjakan tugas sampai selesai tanpa diperintah orang lain |  |  |  |  |
| 5 | Saya mengerjakan tugas secepatnya agar dapat melakukan aktivitas lain |  |  |  |  |
| 6 | Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai |  |  |  |  |
| 7 | Saya menunda mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang tidak menyenangkan |  |  |  |  |
| 8 | Saya baru mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan |  |  |  |  |
| 9 | Saya cemas jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan |  |  |  |  |
| 10 | Saya mencari buku lalu mengerjakan tugas di perpustakaan |  |  |  |  |
| 11 | Saya cenderung lamban dalam menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 12 | Saya tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan guru |  |  |  |  |
| 13 | Saya lamban dalam menyelesaikan tugas catatan |  |  |  |  |
| 14 | Saya suka menumpuk-numpuk tugas sekolah |  |  |  |  |
| 15 | Saya membuat catatan kecil untuk mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 16 | Saya mengabaikan *deadline* tugas yang telah ditentukan |  |  |  |  |
| 17 | Saya mengerjakan tugas dengan teratur |  |  |  |  |
| 18 | Saya mengerjakan tugas dengan tidak teratur |  |  |  |  |
| 19 | Saya mengerjakan tugas tepat waktu |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak kesulitan dalam mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 22 | Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 23 | Saya mengerjakan tugas tidak tepat waktu |  |  |  |  |
| 24 | Saya lalai dalam mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 25 | Saya disiplin dalam membagi jadwal belajar |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak menepati waktu dalam mengerjakan tugas yang direncanakan |  |  |  |  |
| 27 | Saya mengerjakan tugas lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan |  |  |  |  |
| 28 | Saya mengerjakan tugas sesuai target |  |  |  |  |
| 29 | Saya tidak memiliki jadwal harian belajar |  |  |  |  |
| 30 | Saya belajar sesuai dengan waktu yang dijadwalkan |  |  |  |  |
| 31 | Saya melanggar jadwal belajar yang telah ditentukan |  |  |  |  |
| 32 | Saya fokus dalam mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 33 | Saya lebih mengutamakan belajar daripada bermain |  |  |  |  |
| 34 | Saya lebih memilih belajar di rumah daripada berkumpul dengan teman |  |  |  |  |
| 35 | Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain *game online* |  |  |  |  |
| 36 | Saya menjauhi barang yang mengganggu konsentrasi belajar |  |  |  |  |
| 37 | Saya berbicara dengan teman ketika proses belajar berlangsung |  |  |  |  |
| 38 | Saya menghabiskan waktu untuk menonton acara televise |  |  |  |  |
| 39 | Saya menghabiskan waktu bermain handphone daripada menyelesaikan tugas |  |  |  |  |
| 40 | Saya suka mengganggu teman ketika belajar |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | Saya suka memotret materi daripada menulisnya |  |  |  |  |
| 42 | Saya dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler |  |  |  |  |
| 43 | Saya tidak dapat mengatur waktu belajar dengan ekstrakurikuler |  |  |  |  |