1. **Skala Penelitian Prokrastinasi Akademik**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Tidak pernah menunda saat akan memulai mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 2 | Selalu berkonsentrasi saat mengerjakan skrisi |  |  |  |  |
| 3 | Setelah melakukan bimbingan skripsi, langung merevisi skripsi secara tuntas |  |  |  |  |
| 4 | Terbiasa melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 5 | Merasa malas saat akan memulai mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 6 | Sulit untuk berkonsentrasi saat akan memulai mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 7 | Skripsi itu penting tetapi tetap saja saya enggan untuk segera memulai mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 8 | Tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri memulai mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 9 | Terbiasa mengerjakan skripsi secara cepat |  |  |  |  |
| 10 | Rajin mencari buku-buku atau rederensi untuk mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 11 | Selalu memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi |  |  |  |  |
| 12 | Tidak pernah melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi |  |  |  |  |
| 13 | Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri memulai mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 14 | Cenderung lamban dalam mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 15 | Malas mencari buku-buku atau referensi untuk mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 16 | Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi |  |  |  |  |
| 17 | Selalu tepat waktu mengerjakan skripsi sesuai dengan batas waktu yang ditentukan |  |  |  |  |
| 18 | Menetapkan target sesuai dengan waktu yang ditentukan guna menyelesaikan skripsi |  |  |  |  |
| 19 | Niat atau rencana untuk mengerjakan skripsi sesuai dengan waktu yang ditentukan |  |  |  |  |
| 20 | Selalu fokus dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 21 | Kesulitan mengerjakan skripsi sesuai dengan batas waktu yang ditentukan |  |  |  |  |
| 22 | Apa yang sudah direncanakan tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan guna menyelesaikan skripsi |  |  |  |  |
| 23 | Sering mengalami ketidaksesuaian antara  niat atau rencana untuk mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 24 | Tidak bisa fokus dan bersunggug-sungguh  dalam mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 25 | Jarang melakukan kegiatan lain di luar  skripsi sehingga dalam pengerjaan skripsi  tidak terhambat |  |  |  |  |
| 26 | Fokus dalam membagi waktu antara skripsi  dengan kegiatan lain |  |  |  |  |
| 27 | Lebih mementingkan skripsi daripada  aktivitas lain |  |  |  |  |
| 28 | Sering melakukan kegiatan lain di luar  skripsi sehingga dalam pengerjaan skripsi  menjadi terhambat |  |  |  |  |
| 29 | Menganggap aktivitas lain lebih  menyenangkan daripada mengerjakan  skripsi |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Kecemasan Akademik**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Ketika diperintahkan untuk mengumpulkan tugas kuliah, saya merasa khawatir akan mendapat nilai jelek. |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa gugup, ketika dosen menyuruh saya untuk menjawab soal di depan kelas |  |  |  |  |
| 3 | Ketika ada tanya jawab materi di dalam kelas, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab. |  |  |  |  |
| 4 | Saya tidak betah berlama-lama ketika perkuliahan berlangsung. |  |  |  |  |
| 5 | Dalam menjawab soal ujian, saya sering terburu-buru. |  |  |  |  |
| 6 | Saya ragu dalam menentukan jawaban dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan dosen didalam kelas |  |  |  |  |
| 7 | Saya takut ditanya oleh dosen tentang materi perkuliahan |  |  |  |  |
| 8 | Jantung saya berdebar cepat ketika saya tidak dapat mengingat materi yang telah saya pelajari. |  |  |  |  |
| 9 | Meskipun telah mempersiapkan diri, saya tetap merasa tidak percaya diri dalam menjawabnya. |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman saya sudah selesai dalam mengerjakan ujian. |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa tegang karena diperhatikan dosen saat ujian |  |  |  |  |
| 12 | Ketika dosen memulai tanya jawab di kelas, jantung saya langsung berdebar cepat. |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa khawatir ketika dosen mengajukan pertanyaan tentang materi perkuliahan. |  |  |  |  |
| 14 | Jantung saya berdebar cepat ketika saya ditunjuk oleh dosen untuk menerangkan materi perkuliahan di dalam kelas |  |  |  |  |
| 15 | Saat menyelesaikan soal ujian, saya mendapati tangan saya berkeringat. |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa tegang dalam menghadapi masalah saya |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa gemetar ketika harus menyelesaikan tugas individu dikelas. |  |  |  |  |
| 18 | Saya dapat berkonsentrasi dengan baik, walaupun teman-teman dikelas berisik |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa tegang ketika perkuliahan berlangsung. |  |  |  |  |
| 20 | Ketika akan mempresentasikan makalah di depan kelas, jantung saya berdetak cepat |  |  |  |  |
| 21 | Menjelang ujian, telapak tangan dan kaki saya terasa dingin |  |  |  |  |
| 22 | Karena terburu-buru dalam membaca soal ujian, pemahaman saya sering salah |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa sulit berkonsentrasi, ketika di dalam kelas teman-teman saya berisik |  |  |  |  |
| 24 | Saya takut jika tidak mampu memahami materi perkuliahan yang diajarkan. |  |  |  |  |
| 25 | Ketika dosen membagikan soal ujian, tangan saya merasa gemetaran. |  |  |  |  |
| 26 | Ketika dosen membagikan soal ujian, tangan saya merasa tidak gemetaran. |  |  |  |  |
| 27 | Saya sering terburu-buru dalam menjawab soal sehingga sering salah dalam menjawabnya. |  |  |  |  |
| 28 | Jantung saya berdebar cepat ketika ujian saya selesai paling terakhir. |  |  |  |  |
| 29 | Saya merasa sulit memahami suatu tugas, sehingga saya harus membacanya kembali (berulang-ulang) sampai saya mengerti. |  |  |  |  |