1. **Skala Penelitian Kontrol Diri**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya Reza Nur Aini, mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi, saya mohon ketersediaan teman-teman dalam meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

Petunjuk Pengisian:

Bacalah dengan cermat dan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan gambaran diri anda. Terima Kasih

**Identitas Subjek**

Nama :

Kelas :

**Petunjuk Pengisian**

Bacalah terlebih dahulu pernyataan-pernyataan di bawah ini, kemudian pilihlah pernyataan yang sesuai dengan kondisi diri anda, berilah tanda ceklis (√) pada salah satu jawaban yang telah tersedia.

Adapun pilihan jawaban tersebut, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | Alternatif Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya akan menahan diri jika diajak teman bermain dari pada mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 2. | Saya mengerjakan tugas dirumah sebelum bermain |  |  |  |  |
| 3. | Saya mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |
| 4. | Jika punya waktu luang, saya akan bermalas-malasan |  |  |  |  |
| 5. | Saya suka menunda-nunda waktu mengerjakan PR atau Tugas |  |  |  |  |
| 6. | Saya terpacu menjadi lebih giat belajar dengan adanya kritikan dari orang lain |  |  |  |  |
| 7. | Saya memperhatikan guru saat menerangkan |  |  |  |  |
| 8. | Saya menolak saran untuk mengerjakan dari tugas orang lain |  |  |  |  |
| 9 | Saya berpura-pura tidak tahu ketika ada tugas dari guru |  |  |  |  |
| 10. | Saya akan marah kepada teman jika tidak memberi tahu jawaban dari tugas saya |  |  |  |  |
| 11. | Jika teman saya lupa akan tugas yang diberikan guru, saya tidak akan memberitahunya |  |  |  |  |
| 12. | Ketika mengetahui teman dalam kesulitan, maka saya akan membantunya menyelesaikan kesulitannya |  |  |  |  |
| 13. | Jika teman mengajak keluar saat jam pelajaran saya akan mengikutinya |  |  |  |  |
| 14. | Saya tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi |  |  |  |  |
| 15. | Ketika saya gagal, saya akan menginstropeksi untuk kembali belajar |  |  |  |  |
| 16. | Saya menyelesaikan permalasahan pribadi saya, agar tetap fokus saat belajar |  |  |  |  |
| 17. | Saya tetap berkomunikasi dengan teman yang tidak menyenangi saya |  |  |  |  |
| 18. | Saya keluar kelas jika guru yang mengajar tidak disukai |  |  |  |  |
| 19. | Ketika teman tidak mengerjakan tugas, saya akan ikut-ikutan untuk tidak mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 20. | Walaupun hari sedang hujan saya tetap pergi ke sekolah |  |  |  |  |
| 21. | Jika tidak mampu mengerjakan tugas saya akan menyontek pada teman |  |  |  |  |
| 22. | Saya akan mengerjakan tugas tepat waktu |  |  |  |  |
| 23. | Jika saya tidak mengerti, saya akan bertanya kepada guru ataupun teman |  |  |  |  |
| 24. | Saya akan berusaha untuk memahami materi yang diberikan guru |  |  |  |  |
| 25. | Saya mampu menahan diri dari ajakan teman untuk bermain |  |  |  |  |
| 26. | Setiap malam saya belajar dan mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 27. | Dalam mengambil keputusan saya tergesa -gesa |  |  |  |  |
| 28. | Saya merasa bodoh karena tidak mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 29. | Saya tidak merasa rugi ketika tidak mengerjakan tugas karena banyak teman yang tidak mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 30. | Guru memberikan banyak tugas sehingga saya menjadi malas datang ke sekolah |  |  |  |  |
| 31. | Saya berpikir sesekali tidak apa -apa tidak mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 32. | Saya yakin dengan belajar sungguh - sungguh akan memperoleh nilai yang baik dalam pelajaran |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Prokrastinasi Akademik**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya Reza Nur Aini, mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi, saya mohon ketersediaan teman-teman dalam meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

Petunjuk Pengisian:

Bacalah dengan cermat dan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan gambaran diri anda. Terima Kasih

**Identitas Subjek**

Nama :

Kelas :

**Petunjuk Pengisian**

Bacalah terlebih dahulu pernyataan-pernyataan di bawah ini, kemudian pilihlah pernyataan yang sesuai dengan kondisi diri anda, berilah tanda ceklis (√) pada salah satu jawaban yang telah tersedia.

Adapun pilihan jawaban tersebut, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | Alternatif Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya segera mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 2. | Menunda untuk menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 3. | Saya mencicil menyelesaikan tugas sekolah agar selesai cepat waktu |  |  |  |  |
| 4. | Mengumpulkan tugas sekolah melebihi waktu pengumpulan |  |  |  |  |
| 5. | Saya selalu mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu |  |  |  |  |
| 6. | Saya melakukan hal lain selain menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 7. | Saya terbiasa menjadwalkan tugas mana yang menjadi prioritas untuk dikerjakan |  |  |  |  |
| 8. | Saya terbiasa melakukan kegiatan yang tidak terjadwal |  |  |  |  |
| 9 | Saya langsung menyelesaikan tugas sekolah saat itu juga |  |  |  |  |
| 10. | Saya mengerjakan tugas sekolah yang diberikan mendekati batas waktu pengumpulan |  |  |  |  |
| 11. | Saya belum dapat mengerjakan pekerjaan lain sebelum menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 12. | Saya terbiasa menjalani kegiatan yang tidak memiliki tujuan tertentu |  |  |  |  |
| 13. | Ketika saya membutuhkan target dalam menyelesaikan tugas sekolah, saya selalu dapat selesaikan tepat waktu |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa membutuhkan waktu lebih lama dalam mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 15. | Saya terbiasa mendahulukan kegiatan yang memiliki tujuan yang jelas |  |  |  |  |
| 16. | Saya dapat menyelesaikan tugas jauh sebelum batas waktu pengumpulan |  |  |  |  |
| 17. | Saya kesulitan menyelesaikan tugas sekolah sampai mendekati batas pengumpulan |  |  |  |  |
| 18. | Saya lebih memilih ngobrol dengan teman dari pada mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 19. | Saya segera memperbaiki tugas yang telah mendapat umpan balik / revisi dari guru |  |  |  |  |
| 20. | Ketika mencari bahan di internet, saya lebih banyak membuka situs lain daripada situs yang ada hubungannya dengan tugas saya |  |  |  |  |
| 21. | Saya mengerjakan tugas sekolah sesuai rencana yang telah saya buat |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa tertekan apabila belum menyelesaikan tugas sekolah yang harus dikumpul esok hari |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa tenang apabila telah mengerjakan tugas sekolah sebelum batas waktu pengumpulan |  |  |  |  |
| 24. | Saya membutukan bantuan teman-teman dalam menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 25. | Waktu luang yang saya miliki saya isi dengan mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 26. | Waktu luang yang saya miliki banyak saya isi dengan kegiatan yang tidak berhubunagan dengan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 27. | Saya merasa tidak tenang ketika belum mengerjakan tugas dari guru |  |  |  |  |
| 28. | Waktu luang yang saya miliki saya isi dengan mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 29. | Ketika mengerjakan tugas, saya berkonsentrasi untuk tidak mengalihkan perhatian saya pada hal lain |  |  |  |  |
| 30. | Saya terbiasa menyelesikan tugas ketika jadwal pengumpulan telah lewat batas |  |  |  |  |
| 31. | Saya tidak bisa melakukan aktivitas lain sebelum menyelesaikan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 32. | Saya lebih senang mengobrol dengan teman di media sosial daripada mengerjakan tugas langsung secara berkelompok dengan teman-teman |  |  |  |  |
| 33. | Saya lebih senang mengerjakan tugas dibanding membuka media sosial |  |  |  |  |
| 34. | Ketika dikelas saya membuka media sosial kerana bosan |  |  |  |  |
| 35. | Saya tetap fokus mengerjakan tugas walaupun ada pesan di dalam media sosial |  |  |  |  |
| 36. | Sebelum mengerjakan tugas, saya lebih dulu aktif membuka akun media sosial |  |  |  |  |
| 37. | Saya membaca buku referensi untuk tugas yang harus saya selesikan |  |  |  |  |
| 38. | Saya terarik membaca update media sosial dibanding mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 39. | Setiap malam saya selalu membuat jadwal kegiatan buat esok hari |  |  |  |  |
| 40. | Sebelum menyelesaikan tugas sekolah, saya terlebih dahulu bermain game online |  |  |  |  |