**D. Skala Penelitian Dukungan Sosial**

Petunjuk pengisisan kuesioner, pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri saudara :

1. Sangat Sesuai

2. Sesuai

3. Tidak Sesuai

4. Sangat Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya memiliki seseorang yang istimewah yang selalu hadir ketika saya butuhkan |  |  |  |  |
| 2 | Saya memiliki seseorang yang istimewah dimana saya dapat membagi kebahagian maupun kesedihan |  |  |  |  |
| 3 | Keluarga saya selalu membantu dalam keadaan apapun |  |  |  |  |
| 4 | Saya mendapatkan dukungan tentang apa yang saya rasakan dari keluarga saya |  |  |  |  |
| 5 | Saya memiliki seseorang yang istimewah sebagai sumber rasa nyaman bagi saya |  |  |  |  |
| 6 | Teman-teman saya selalu berusaha membantu saya |  |  |  |  |
| 7 | Saya dapat mengandalkan teman saya ketika terjadi masalah |  |  |  |  |
| 8 | Saya dapat menceritakan permasalahan saya kepada keluarga saya |  |  |  |  |
| 9 | Saya memiliki teman untuk berbagi kebahagiaan maupun kesedihan saya |  |  |  |  |
| 10 | Saya memiliki seseorang yang istimewah dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya |  |  |  |  |
| 11 | Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam membuat keputusan |  |  |  |  |
| 12 | Saya dapat menceritakan permasalahan saya kepada teman saya |  |  |  |  |

**E. Skala Penelitian Manajemen Waktu**

Petunjuk pengisisan kuesioner, pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri saudara :

1. Sangat Sesuai

2. Sesuai

3. Tidak Sesuai

4. Sangat Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya mengerjakan tugas tergantung suasana hati saya agar tidak tertekan |  |  |  |  |
| 2 | Saya bingung menentukan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu, jika ada dua tugas yang mendesak. |  |  |  |  |
| 3 | Saya mengerjakan tugas tanpa mengetahui tujuannya karena saya kurang berkonsentrasi. |  |  |  |  |
| 4 | Saya tidak bisa berkonsentrasi jika harus mengerjakan tugas secara berurutan |  |  |  |  |
| 5 | Saya mengetahui apa yang harus dilakukan sebelum mengerjakan tugas agar tidak pusing nantinya |  |  |  |  |
| 6 | Saya akan menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline yang telah disepakati agar tidak menjadi beban. |  |  |  |  |
| 7 | Saya cemas jika terjadi benturan tugas , jadi saya mengerjakan berurutan. |  |  |  |  |
| 8 | Saya melakukan kegiatan sesuai jadwal agar bisa teratur |  |  |  |  |
| 9 | Saya gelisah karena tidak dapat mengikuti target penyelesaian tugas dengan baik |  |  |  |  |
| 10 | Saya mudah marah jika kebanyakan kegiatan yang saya lakukan melenceng dari jadwal yang saya buat. |  |  |  |  |
| 11 | Saya bisa berkonsentrasi dengan baik jika membuat jadwal untuk pengerjaan tugas agar tidak berbenturan dengan tugas lainnya. |  |  |  |  |
| 12 | Saya memasang jadwal di dinding kamar/ kos agar tidak cemas. |  |  |  |  |
| 13 | Saya senang jika bisa melaksanakan semua kegiatan sesuai jadwal yang saya buat. |  |  |  |  |
| 14 | Saya membuat jadwal tugas jauh hari sebelum pengumpulan tugas agar saya tenang. |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak membuat jadwal kegiatan karena merasa tertekan. |  |  |  |  |
| 16 | Saya menjadi pusing mengerjakan tugas saat membua skala prioritas karena merasa terbebani. |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa tenang karena mampu mengerjakan tugas walau waktu pengerjaannya terbatas. |  |  |  |  |
| 18 | Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas yang tertunda karena takut gagal. |  |  |  |  |
| 19 | Apabila saya jenuh dan bosan karena jadwal yang padat, saya senang jika bisa meluangkan waktu untuk refreshing. |  |  |  |  |
| 20 | Saya mengetahui banyaknya waktu yang saya habiskan untuk kegiatan yang sesuai dengan prioritas saya sehingga saya tidak merasa cemas |  |  |  |  |
| 21 | Saya gelisah saat memiliki banyak aktivitas sehingga mengganggu jadwal pengerjaan tugas saya. |  |  |  |  |
| 22 | Saya sering lupa akan tujuan dari kegiatan yang saya lakukan. |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa jantung saya berdebar tidak teratur karena kesulitan mengerjakan tugas dengan waktu yang terbatas. |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa tertekan jika mengerjakan tugas pada waktu luang, jadi saya lebih memilih nongkrong bersama teman. |  |  |  |  |

**F. Skala Penelitian Stres Akademik**

Petunjuk pengisisan kuesioner, pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri saudara :

1. Sangat Sesuai

2. Sesuai

3. Tidak Sesuai

4. Sangat Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya kesulitan kosentrasi ketika mengerjakan tugas atau skripsi di *caffe* bersama teman-teman |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa tidak memiliki progress dalam mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa lebih unggul dalam mengerjakan skripsi daripada teman saya lainnya |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa pesimis dengan pekerjaan tugas saya |  |  |  |  |
| 5 | Saya takut jika skripsi saya ditolak oleh dosen pembimbing |  |  |  |  |
| 6 | Saya sering ketinggalan informasi penting terkait fakultas |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa tidak mengalami kemajuan ketika mengikuti kelas online |  |  |  |  |
| 8 | Saya mengkhawatirkan masa studi saya yang tak kunjung selesai |  |  |  |  |
| 9 | Saya selalu mencatat hal penting yang berkaitan dengan akademik |  |  |  |  |
| 10 | Saya lebih senang mengerjakan skripsi secara bersama-sama |  |  |  |  |
| 11 | saya sering tiba-tiba sedih ketika melihat teman saya siding skripsi |  |  |  |  |
| 12 | saya merasa sensitive ketika ditanya mengenai skripsi |  |  |  |  |
| 13 | saya menolak menjawab ketika ditanya mengenai skripsi |  |  |  |  |
| 14 | saya merasa gagal dalam megerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 15 | Saya merasa percaya diri dengan apa yang saya lakukan untuk menyelesaikan skripsi |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa tidak memiliki motivasi untuk melanjutkan skripsi saya |  |  |  |  |
| 18 | Saya sering bergadang karena memikirkan skripsi saya yang tak kunjung selesai |  |  |  |  |
| 19 | Saya sering tiba-tiba merasa pusing ketika memikirkan skripsi |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa cepat lelah ketika mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 21 | Saya selalu menjaga kondisi fisik saya terutama di situasi seperti sekarang |  |  |  |  |
| 22 | Saya memiliki kualitas tidur yang baik walaupun banyak tugas yang harus diselesaikan |  |  |  |  |
| 23 | Saya sering merasa tidak |  |  |  |  |
| bersemangat ketika harus kekampus untuk bimbingan |
| 24 | Saya menunda mengerjakan skripsi karena terlalu banyak revisi |  |  |  |  |
| 25 | Saya sering merenung memikirkan skripsi saya |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa tidak mampu menyelesaikan studi saya |  |  |  |  |
| 27 | Saya memiliki target dalam menyelesaikan tugas saya |  |  |  |  |
| 28 | Saya selalu memperhatikan informasi terkait akademik di fakultas atau jurusan |  |  |  |  |
| 29 | Saya memiliki *time management* |  |  |  |  |
| yang baik dalam mengerjakan suatu |
| 30 | Saya jarang mencari informasi |  |  |  |  |
| terkait pengerjaan skripsi |