**Prokrastinasi Akademik**

Ferrari, Johnson, McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan selalu menunda pekerjaan tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi [1]. Alat ukur prokrastinasi adopsi penelitian yang dilakukan oleh Deni Atiyaf yang terdapat 28 item. Dengan hasil uji validitas deskriminasi item 0,411 s/d 909. Terdapat 4 aspek dalam alat ukur tersebut : (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. (2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas. (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja intelektual. (4) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja intelektual.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Aspek | Indikator | Jumlah Item | | Jumlah |
| Favorable | Unfavorable |
| Prokrastinasi Akademik | Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. | * Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. * Kondisi fisik. | 1, 14, 15, 29, 32, 37, 38, | 8\*, 21, 36 | 9 |
| Kelambanan dalam mengerjakan tugas. | * Memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas. * Menghabiskan waktu untuk hal yang tidak penting. | 9\*, 35\*, 3, 18\* | 2\*, 7, 17, 22, 30 | 5 |
| Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja intelektual. | * Ketidaksesuaian antara niat/rencana dan tindakan dalam mengerjakan tugas. * Keterlambatan dalam memenuhi batas yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas. | 6\*, 10\*, 31\*, 19, 26\* | 5 ,12\*, 20, 24, 34\* | 4 |
| Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. | * Pengaruh sekitar * Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. | 4\*,  11, 25\*, 27\*, 28\* | 13, 33  16, 23\* | 4 |
| Jumlah | | | 10 | 12 | 22 |

***Fear of Missing Out***

Didefinisikan sebagai ketakutan individu akan ketinggalan berita, sindrom, yang terbaru atau sifatnya *up to date* seiiring adiksi dalam penggunaan internet [2]. Definisi lain mengatakan bahwa *fear of missing out* adalah perasaan gelisah yang dialami dewasa awal saat melihat orang lain melakukan hal menyenangkan. Alat ukur *Fear of Missing Out* adopsi penelitian yang dilakukan oleh Fikrotul Jauhariyah yang mengacu pada 2 aspek : (1) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi karena *Relatedness.* (2) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Self*.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Aspek | Indikator | Jumlah Item | | Jumlah |
| Favorable | Unfavorable |
| *Fear of Missing Out* | Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi karena *Relatedness* | * Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain. * Khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari saya. | 3, 4, 5, 7, 9, 1, 2 | - | 7 |
| Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Self* | * Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman-teman di media sosial * Sering *update* untuk membagikan pengalaman diri sendiri. | 6, 3, 10 | - | 3 |
| Jumlah | | | 10 | - | 10 |

***Quarter Life Crissis***

Fase yang terjadi pada dewasa awal ketika individu mengalami kebingungan, ketidakstabilan emosi, dan insecure terhadap masa depan [3]. Alat ukur *Quarter Life Crissis* adopsi penelitian yang dilakukan oleh Indry Permatasari. Dengan hasil uji validitas 0.315-0.572 dan nilai reliabilitas sebesar 0.725. yang mengacu pada 7 aspek (1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. (2) Khawatir dengan hubungan interpersonal. (3) Penilaian diri yang negatif. (4) Terjebak dalam situasi yang sulit (5) Perasaan cemas. (6) Tertekan. (7) Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang di bangun.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Aspek | Indikator | Jumlah Item | | Jumlah |
| Favorable | Unfavorable |
| *Quarter Life Crissis* | Kebimbangan dalam mengambil keputusan | * Bimbang dalam mengambil keputusan. * Mempertanyakan keputusan yang telah diambil. | 7, 22 | 24, 3 | 4 |
| Khawatir dengan hubungan interpersonal. | * Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, pasangan. | 11 | 13 | 2 |
| Merasa cemas | * Merasa khawatir yang berlebihan. * Takut akan kegagalan | 8, 2 | 15, 10 | 4 |
| Tertekan | * Merasa tertekan hidup semakin berat. | 4, 9 | 18 | 3 |
| Penilaian diri negatif | * Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan. * Menganalisis diri secara berlebihan. | 17, 20 | 19, 5 | 4 |
|  | Terjebak dalam situasi sulit | * Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup. * Merasa berada dalam situasi dan sulit. | 14, 23 | 12, 1 | 4 |
|  | Putus asa | * Merasa yang dilakukan sia-sia * Merasa gagal dalam menjalani hidup. | 16, 22 | 6, 25 | 4 |
| Jumlah | | | 13 | 12 | 25 |