**SKALA PROKRASTINASI.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya menunda mengerjakan tugas yang diberikan Dosen karena tidak memiliki bahan kuliah tersebut. |  |  |  |  |
| 2. | Saat dalam mengerjakan tugas, saya sering melamunkan hal-hal di luar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat. |  |  |  |  |
| 3. | Saya selalu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang saya tentukan. |  |  |  |  |
| 4. | Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas mata kuliah lainnya karena tugas kuliah sebelumnya sudah saya selesaikan dengan tepat waktu. |  |  |  |  |
| 5. | Keinginan untuk melakukan kegiatan lain lebih besar daripada keinginan untuk mengerjakan tugas. |  |  |  |  |
| 6. | Saat dikelas, saya tetap mencatat bahan kuliah yang diberikan Dosen walaupun teman saya asyik mengobrol. |  |  |  |  |
| 7. | Saya menerima ajakan teman meskipun sedang mengerjakan tugas. |  |  |  |  |
| 8. | Saya menunda tugas dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan menyelesaikan tugas. |  |  |  |  |
| 9. | Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai walaupun ada kegiatan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. |  |  |  |  |
| 10. | Pada saat mengerjakan tugas, saya menghindari aktivitas lainnya yang memperlambat penyelesaian tugas, seperti menonton tv, *online,* dan sebagainya. |  |  |  |  |
| 11. | Target belajar malam ini untuk mata kuliah besok tidak tercapai karena masih harus mengerjakan tugas yang dikumpulkan esok hari. |  |  |  |  |
| 12. | Waktu yang telah saya jadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjaan tugas dapat saya gunakan secara maksimal. |  |  |  |  |
| 13. | Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai, walaupun teman mengajak saya berbicara. |  |  |  |  |
| 14. | Rasa bosan tidak membuat saya bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas. |  |  |  |  |
| 15. | Saya tetap harus menyelesaikan tugas yang sudah saya jadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang. |  |  |  |  |
| 16. | Rasa bosan terhadap tugas-tugas kuliah membuat saya memilih untuk menundanya. |  |  |  |  |
| 17. | Saya tetap berusaha fokus saat mengerjakan tugas sehingga pekerjaan tersebut menjadi cepat selesai. |  |  |  |  |
| 18. | Saya tidak memulai mengerjakan tugas karena merasa takut salah mengerjakannya, sehingga lebih baik menundanya dulu. |  |  |  |  |
| 19. | Saya menolak ajakan orang lain untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan ketika saya sedang fokus mengerjakan tugas. |  |  |  |  |
| 20. | Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun dalam keadaan lelah. |  |  |  |  |
| 21. | Saya menunda mengerjakan tugas ketika sedang merasa lelah. |  |  |  |  |
| 22. | Jika tidak paham dengan tugas yang dikerjakan saya sering merasa pusing, sehingga saya menundanya. |  |  |  |  |

**SKALA *FEAR OF MISSING OUT.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya khawatir jika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya. |  |  |  |  |
| 2. | Saya takut jika teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya. |  |  |  |  |
| 3. | Saya takut teman-teman saya bersenang-senang tanpa kehadiran saya. |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman saya. |  |  |  |  |
| 5. | Penting bagi saya untuk mengerti lelucon apa yang sedang menjadi bahan bercandaan di sekitar saya. |  |  |  |  |
| 6. | Terkadang, saya merasa terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengikut segala hal yang sedang terjadi. |  |  |  |  |
| 7. | Saya sangat tidak suka ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya. |  |  |  |  |
| 8. | Ketika sedang bersenang-senang, saya merasa penting untuk membagikan pengalaman saya secara *online* (Melalui media sosial). |  |  |  |  |
| 9. | Saya terganggu bila saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya. |  |  |  |  |
| 10. | Ketika saya pergi berlibur, saya terus mengikuti apa yang sedang dilakukan teman saya (Melalui media sosial). |  |  |  |  |

**SKALA *QUARTER LIFE CRISSIS.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya. |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan. |  |  |  |  |
| 3. | Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah. |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum berpenghasilan. |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan dan percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan. |  |  |  |  |
| 6. | Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya. |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus perkuliahan. |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa. |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis. |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menentang. |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana. |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat. |  |  |  |  |
| 13. | Saat khawatir salah dalam memutuskan karier saya. |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya. |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena telah mempertimbangkan dengan baik. |  |  |  |  |