Stres

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Indikator | aitem | | Jumlah |
| Favo | Unfavo |
| Kognitif | Individu lebih sering lupa dengan hal yang berkaitan dengan akademik | 7 | 6 | 2 |
| Individu mengalami kesulitan kosentrasi ketika mengerjakan tugas | 1 | 10 | 2 |
| Individu merasa kurang produktif terhadap tuntutan akademik | 2,8 | 5 | 3 |
| Individu memiliki pemikiran-pemikiran negative dalam hal akademik | 3,4,9 | - | 3 |
| Afektif | individu memiliki tingkat emosi yang tidak stabil | 14, 15 | 11,13 | 4 |
| individu merasa useless terhadap tuntutan akademik | 16, 17 | 12 | 3 |
| Fisiologis | Individu memiliki gangguan tidur | 18 | 23 | 2 |
| Individu sering merasa lelah | 20,21 | 22 | 3 |
| Individu sering merasa sakit kepala | 19 |  | 1 |
| Perilaku | Individu melakukan penundaan pengerjaan | 25 | - | 1 |
| Individu sering menyendiri karena beban akademik yang dialami | 26,27 | - | 2 |
| Individu mencari-cari kesalahan terkait bidang akademik | 28 | - | 1 |
| Individu memiliki perilaku tidak peduli dengan hal yang berkaitan dengan akademik | 29 | 24 | 2 |
| Total | | | | 29 |

**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Jenis Kelamin :

Prodi :

Kuisioner ini hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya. Mohon semua pertanyaan dijawab secara jujur, sesuai dengan diri Anda. Terima kasih atas partisipasi Anda.

**Petunjuk Pengisian**

Baca dan pahamilah setiap pernyataan berikut ini. **Tidak ada jawaban yang salah**, semua pilihan jawaban adalah benar, oleh karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan, sikap, dan pemikiran diri sendiri. Pilihlah jawaban dengan cara memberi tanda silang **(X)** pada jawaban sebagai berikut:

SS = bila pernyataan **Sangat Setuju** dengan keadaan Anda

S = bila pernyataan **Setuju** dengan keadaan Anda

TS = bila pernyataan **Tidak Setuju** dengan keadaan Anda

STS = bila pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan keadaan Anda

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERTANYAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya kesulitan kosentrasi ketika mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 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 pengerjaan skripsi saya |  |  |  |  |
| 5 | Saya takut jika skripsi saya ditolak oleh dosen pembimbing |  |  |  |  |
| 6 | Saya sering ketinggalan informasi penting terkait pembimbingan skripsi |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa tidak mengalami kemajuan ketika mengikuti bimbingan skripsi |  |  |  |  |
| 8 | Saya mengkhawatirkan masa studi saya yang tak kunjung selesai |  |  |  |  |
| 9 | Saya selalu mencatat hal penting yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi |  |  |  |  |
| 10 | Saya lebih senang mengerjakan skripsi secara bersama-sama |  |  |  |  |
| 11 | saya sering tiba-tiba sedih ketika melihat teman saya sidang 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 ketika revisi skripsi saya belum saya kerjakan |  |  |  |  |
| 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 ketika sedang mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
| 22 | Saya memiliki kualitas tidur yang baik walaupun mengerjakan skrpsi hingga malam |  |  |  |  |
| 23 | Saya sering merasa tidak bersemangat ketika harus kekampus untuk bimbingan skripsi |  |  |  |  |
| 24 | Saya menunda mengerjakan skripsi karena terlalu banyak revisi |  |  |  |  |
| 25 | Saya sering merenung memikirkan skripsi saya |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi yang sudah saya pilih |  |  |  |  |
| 27 | Saya memiliki target dalam menyelesaikan skripsi saya |  |  |  |  |
| 28 | Saya selalu memperhatikan informasi terkait skripsi di fakultas atau jurusan |  |  |  |  |
| 29 | Saya memiliki *time management* untuk mengerjakan skripsi |  |  |  |  |