

Mohon pilih yang sesuai dengan identitas Anda, dengan cara melingkarinya.

Apakah Anda Mahasiswa Fak. Psikolgi Unika? Ya / Bukan

Apakah Anda telah menempuh masa kuliah lebih dari lima tahun? Ya / Tidak

Apakah Anda Tidak pernah mengambil cuti semester? Ya / Tidak

Apakah saat ini Anda tercatat sebagai mahasiswa aktif? Ya / Tidak

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian jawablah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Jawablah semua nomor dan usahakan jangan ada yang terlewati.
3. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban adalah benar jika diisi dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.
4. Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan yang paling sesuai dengan memberi tanda “silang” (X).

SS : Jika Anda **SANGAT SERING** melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

S : Jika Anda **SERING** melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

J : Jika Anda **JARANG** melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

TP : Jika Anda **TIDAK PERNAH** melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

Contoh : SS ~~S~~ J TP

Contoh tersebut di atas berarti Anda sering melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

5. Periksalah kembali semua pernyataan tersebut dan pastikan telah terisi semua.
6. Jika Anda merasa bahwa jawaban yang Anda berikan salah dan Anda ingin mengganti dengan jawaban yang lain, maka Anda dapat langsung mencoret dengan memberikan tanda dua garis horisontal (=) pada pilihan jawaban yang salah dan memberikan tanda silang (X) pada pilihan Anda yang benar atau yang baru. Contoh :

SS ~~S~~ J TP

SS ~~S~~ J ~~TP~~

Contoh tersebut di atas berarti Anda beralih jawaban dari S menjadi TP.

Selamat Mengerjakan

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

1. Menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan

Favorabel :

1. Saya mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. 1
2. Saya memulai mengerjakan tugas ketika sedang tidak malas. 7
3. Terasa berat bagi saya untuk memulai mengerjakan tugas, sehingga menunda. 13
4. Tugas tidak segera saya kerjakan karena batas waktu pengumpulannya masih jauh. 19
5. Saya senang mengerjakan tugas dengan bersantai-santai. 25
6. Saya memberhentikan menyelesaikan tugas meskipun belum selesai karena malas. 31

Unfavorabel :

1. Meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama, saya tetap mengerjakannya sesegera mungkin. 2
2. Begitu mendapatkan bahan-bahan tugas, saya segera mengerjakannya hingga selesai. 8
3. Sesulit apapun tugas, saya tetap berupaya mengerjakan sedini mungkin. 14
4. Saya menekan rasa malas untuk memulai mengerjakan tugas. 20
5. Meskipun merasa kesulitan, saya tetap berusaha mengerjakan tugas hingga selesai. 26
6. Saya harus menyelesaikan laporan praktikum segera setelah praktikum. 32

2. Suka tidak menepati janji untuk segera mengumpulkan tugas dengan memberi alasan untuk memperoleh tambahan waktu

Favorabel :

1. Saya ingin mengerjakan tugas secepatnya, namun tetap saja saya sibuk mengerjakan yang lain. 3

2. Saya gagal mengumpulkan tugas tepat pada waktunya karena *deadline* yang diberikan sangat mepet. 9
3. Saya memerlukan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas. 15
4. Waktu yang diberikan dosen dalam penyelesaian tugas sangat sedikit sehingga saya tidak dapat menyelesaikannya 21
5. Saya terlambat mengumpulkan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan. 27
6. Saya berniat menyelesaikan tugas tepat waktu, namun tetap saja gagal karena waktunya mepet. 33

Unfavorabel :

1. Saya segera menyelesaikan tugas agar tidak melewati *deadline*. 4
2. Saya berusaha tepat waktu dalam mengerjakan tugas. 10
3. Saya memiliki energi untuk mengerjakan tugas dengan cepat. 16
4. Saya dapat menyelesaikan tugas sebelum batas waktu pengumpulan. 22
5. Saya segera menyiapkan diri untuk memulai mengerjakan tugas. 28
6. Saya tidak terlalu membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas. 34

3. Memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan

Favorabel :

1. Saya lebih suka menonton televisi daripada menyelesaikan tugas. 5
2. Saya lebih asik jalan-jalan daripada harus belajar. 11
3. Bermain *game* membuat saya lupa untuk mengerjakan tugas. 17
4. Saat "*nongkrong*" dengan teman-teman, saya sering keasikan meskipun belum membuat tugas. 23
5. Saya tidak mengerjakan tugas, tetapi lebih memilih SMS dengan teman. 29
6. Saya lebih asik *online* daripada harus mengerjakan tugas. 35

Unfavorabel :

1. Saya bermain dengan teman-teman setelah selesai membuat tugas. 6

2. Saat menjelang ujian, semua kegiatan saya hentikan dan berkonsentrasi untuk belajar. 12
3. Saya tetap belajar meskipun diajak jalan-jalan dengan teman. 18
4. Menghadiri kuliah menjadi prioritas saya ketimbang kegiatan lainnya. 24
5. Saya berusaha fokus untuk mengerjakan tugas tanpa terganggu dengan teman yang sedang mengobrol. 30
6. Saya mengesampingkan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas. 36

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan	1,7,13,19,25,31	2,8,14,20,26,32	12
Suka tidak menepati janji untuk segera mengumpulkan tugas dengan memberi alasan untuk memperoleh tambahan waktu	3,9,15,21,27,33	4,10,16,22,28,34	12
Memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan	5,11,17,23,29,35	6,12,18,24,30,36	12
Total	18	18	36

SKALA KECEMASAN AKADEMIK

- A. Fisiologis, yaitu ujung-ujung jari tangan terasa dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdebar cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang, kepala pusing dan sesak nafas.

Favourabel :

1. Urat leher saya mengencang saat mengalami kesulitan mengerjakan tugas. 1
2. Saat tugas-tugas menumpuk, kepala saya menjadi terasa berat. 5
3. Jantung saya bedebar dengan cepat ketika menjelang ujian. 9
4. Perut saya menjadi mual saat mengalami kesulitan menghadapi soal ujian. 13
5. Saat mengerjakan ujian keringat saya bercucuran padahal udara tidak panas. 17
6. Saya mudah pusing kepala saat diberi tugas oleh dosen. 21
7. Perut saya merasa mual ketika mengetahui materi ujian sangat banyak. 25
8. Tidur saya menjadi tidak nyenyak saat esok harinya akan menghadapi ujian. 29

Unfavourabel :

1. Meskipun harus mempelajari banyak materi ujian, perut saya baik-baik saja. 2
2. Pernafasan saya tetap teratur meskipun keadaan saat ujian cukup menegangkan. 6
3. Meskipun menjelang ujian, saya tidak mengalami sakit kepala. 10
4. Ketika menjalani ujian, detak jantung saya tetap berjalan normal. 14
5. Meskipun beban tugas saya berat, saya tidak pernah pusing. 18
6. Saya tetap dapat tidur nyenyak meskipun menjelang ujian. 22
7. Keringat saya tidak bercucuran ketika mengerjakan soal-soal ujian. 26
8. Saat memikirkan tugas, detak jantung saya tetap berjalan normal. 30

B. Psikologis, yaitu keadaan takut, bingung, tegang, merasa akan tertimpa bahaya, kurang dapat konsentrasi, keadaan tidak berdaya, konflik atau ketidakmampuan menyesuaikan diri, tidak tenteram dan ingin lari dari kenyataan hidup.

Favourabel :

1. Perasaan saya menjadi tidak tenang saat memikirkan tugas. 3
2. Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas. 7
3. Konsentrasi saya mudah pecah ketika menghadapi soal ujian yang sulit. 11
4. Saya khawatir tugas yang saya kerjakan tidak mendapat nilai yang baik. 15
5. Saya takut untuk menghadapi ujian. 19
6. Perasaan saya menjadi gelisah saat memikirkan skripsi. 23
7. Saya tidak yakin kalau diri saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik. 27
8. Saya khawatir kalau hasil tugas yang saya buat tidak sesuai dengan keinginan dosen. 31

Unfavourabel :

1. Meskipun materi tugas sangat banyak, saya tetap tenang menghadapinya. 4
2. Konsentrasi saya terjaga meskipun harus mengerjakan banyak soal ujian. 8
3. Saya optimis mampu mendapat nilai yang memuaskan di setiap ujian. 12
4. Ketika menjelang ujian, pikiran saya dapat fokus. 16
5. Meskipun banyak yang bilang skripsi itu susah, saya tetap tenang menghadapinya. 20
6. Meskipun tugas yang diberikan dosen tergolong sulit, saya tetap yakin dapat mengerjakannya. 24
7. Konsentrasi saya bagus meskipun soal ujian yang harus saya kerjakan tergolong sulit. 28
8. Saya tetap optimis menghadapi tugas yang sulit. 32

Gejala-gejala Kecemasan	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Fisiologis	1,5,9,13,17,21,25,29	2,6,10,14,18,22,26,30	16
Psikologis	3,7,11,15,19,23,27,31	4,8,12,16,20,24,28,32	16
Total	16	16	32

Cattel dan Scheier (dalam De Clerq, 1994, h.49) membagi kecemasan dalam 2 macam yaitu :

- a. *State anxiety*, adalah reaksi sementara yang timbul pada saat situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. *State anxiety* beragam dalam hal intensitas dan waktunya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif.
- b. *Trait anxiety*, menunjukkan pada ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai suatu ancaman yang disebut dengan *anxiety proneness* atau kecenderungan akan kecemasan.

De Clerk, L. 1994. *Tingkah Laku Abnormal: dari Sudut Pandang Perkembangan*. Alih Bahasa: Imam, R.H. Jakarta: PT. Grasindo.

SKALA 1

Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan yang paling sesuai dengan memberi tanda “silang” (X).

SS : Jika Anda **SANGAT SERING** melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

S : Jika Anda **SERING** melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

J : Jika Anda **JARANG** melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

TP : Jika Anda **TIDAK PERNAH** melakukan hal seperti yang ada pada pernyataan.

NO	PERNYATAAN	SS	S	J	TP
1	Saya mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan.				
2	Meskipun batas waktu pengumpulan tugas masih lama, saya tetap mengerjakannya sesegera mungkin.				
3	Saya ingin mengerjakan tugas secepatnya, namun tetap saja saya sibuk mengerjakan yang lain.				
4	Saya segera menyelesaikan tugas agar tidak melewati <i>deadline</i> .				
5	Saya lebih suka menonton televisi daripada menyelesaikan tugas.				
6	Saya bermain dengan teman-teman setelah selesai membuat tugas.				
7	Saya memulai mengerjakan tugas ketika sedang tidak malas.				
8	Begitu mendapatkan bahan-bahan tugas, saya segera mengerjakannya hingga selesai.				
9	Saya gagal mengumpulkan tugas tepat pada waktunya karena <i>deadline</i> yang diberikan sangat mepet.				
10	Saya berusaha tepat waktu dalam mengerjakan tugas.				
11	Saya lebih asik jalan-jalan daripada harus belajar.				
12	Saat menjelang ujian, semua kegiatan saya hentikan dan berkonsentrasi untuk belajar.				
13	Terasa berat bagi saya untuk memulai mengerjakan tugas, sehingga menunda.				
14	Sesulit apapun tugas, saya tetap berupaya mengerjakan sedini mungkin.				
15	Saya memerlukan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas.				
16	Saya memiliki energi untuk mengerjakan tugas dengan cepat.				
17	Bermain <i>game</i> membuat saya lupa untuk mengerjakan tugas.				

TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA

NO	PERNYATAAN	SS	S	J	TP
18	Saya tetap belajar meskipun diajak jalan-jalan dengan teman.				
19	Tugas tidak segera saya kerjakan karena batas waktu pengumpulannya masih jauh.				
20	Saya menekan rasa malas untuk memulai mengerjakan tugas.				
21	Waktu yang diberikan dosen dalam penyelesaian tugas sangat sedikit sehingga saya tidak dapat menyelesaikannya.				
22	Saya dapat menyelesaikan tugas sebelum batas waktu pengumpulan.				
23	Saat "nongkrong" dengan teman-teman, saya sering keasikan meskipun belum membuat tugas.				
24	Menghadiri kuliah menjadi prioritas saya ketimbang kegiatan lainnya.				
25	Saya senang mengerjakan tugas dengan bersantai-santai.				
26	Meskipun merasa kesulitan, saya tetap berusaha mengerjakan tugas hingga selesai.				
27	Saya terlambat mengumpulkan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan.				
28	Saya segera menyiapkan diri untuk memulai mengerjakan tugas.				
29	Saya tidak mengerjakan tugas, tetapi lebih memilih SMS dengan teman.				
30	Saya berusaha fokus untuk mengerjakan tugas tanpa terganggu dengan teman yang sedang mengobrol.				
31	Saya memberhentikan menyelesaikan tugas meskipun belum selesai karena malas.				
32	Saya harus menyelesaikan laporan praktikum segera setelah praktikum.				
33	Saya berniat menyelesaikan tugas tepat waktu, namun tetap saja gagal karena waktunya mepet.				
34	Saya tidak terlalu membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas.				
35	Saya lebih asik <i>online</i> daripada harus mengerjakan tugas.				
36	Saya mengesampingkan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas.				
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

SKALA 2

Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan yang paling sesuai dengan memberi tanda “silang” (X).

SS : Jika keadaan Anda **SANGAT SESUAI** dengan pernyataan yang ada.

S : Jika keadaan Anda **SESUAI** dengan pernyataan yang ada.

TS : Jika keadaan Anda **TIDAK SESUAI** dengan pernyataan yang ada.

STS : Jika keadaan Anda **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan pernyataan yang ada.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Urut leher saya mengencang saat mengalami kesulitan mengerjakan tugas.				
2	Meskipun harus mempelajari banyak materi ujian, perut saya baik-baik saja.				
3	Perasaan saya menjadi tidak tenang saat memikirkan tugas.				
4	Meskipun materi tugas sangat banyak, saya tetap tenang menghadapinya.				
5	Saat tugas-tugas menumpuk, kepala saya menjadi terasa berat.				
6	Pernafasan saya tetap teratur meskipun keadaan saat ujian cukup menegangkan.				
7	Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas.				
8	Konsentrasi saya terjaga meskipun harus mengerjakan banyak soal ujian.				
9	Jantung saya bedebar dengan cepat ketika menjelang ujian.				
10	Meskipun menjelang ujian, saya tidak mengalami sakit kepala.				
11	Konsentrasi saya mudah pecah ketika menghadapi soal ujian yang sulit.				
12	Saya optimis mampu mendapat nilai yang memuaskan di setiap ujian.				
13	Perut saya menjadi mual saat mengalami kesulitan menghadapi soal ujian.				
14	Ketika menjalani ujian, detak jantung saya tetap berjalan normal.				
15	Saya khawatir tugas yang saya kerjakan tidak mendapat nilai yang baik.				
16	Ketika menjelang ujian, pikiran saya dapat fokus.				
17	Saat mengerjakan ujian keringat saya bercucuran padahal udara tidak panas.				
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
18	Meskipun beban tugas saya berat, saya tidak pernah pusing.				
19	Saya takut untuk menghadapi ujian.				
20	Meskipun banyak yang bilang skripsi itu susah, saya tetap tenang menghadapinya.				
21	Saya mudah pusing kepala saat diberi tugas oleh dosen.				
22	Saya tetap dapat tidur nyenyak meskipun menjelang ujian.				
23	Perasaan saya menjadi gelisah saat memikirkan skripsi.				
24	Meskipun tugas yang diberikan dosen tergolong sulit, saya tetap yakin dapat mengerjakannya.				
25	Perut saya merasa mual ketika mengetahui materi ujian sangat banyak.				
26	Keringat saya tidak bercucuran ketika mengerjakan soal-soal ujian.				
27	Saya tidak yakin kalau diri saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik.				
28	Konsentrasi saya bagus meskipun soal ujian yang harus saya kerjakan tergolong sulit.				
29	Tidur saya menjadi tidak nyenyak saat esok harinya akan menghadapi ujian.				
30	Saat memikirkan tugas, detak jantung saya tetap berjalan normal.				
31	Saya khawatir kalau hasil tugas yang saya buat tidak sesuai dengan keinginan dosen.				
32	Saya tetap optimis menghadapi tugas yang sulit.				
TERIMA KASIH ATAS BANTUANNYA					