

• Tabel Validitas Aiken's-V Instrumen Stres Akademik

| Aspek          | Item                                                                                                                                              | Rating |   |   |   |   | V    | Hasil aiken's | Ket.  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---|---|------|---------------|-------|
|                |                                                                                                                                                   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |      |               |       |
| Aspek Kognitif | <b>Item Favorable</b>                                                                                                                             |        |   |   |   |   |      |               |       |
|                | 1. Saya kebingungan menentukan langkah selanjutnya setelah menerima revisi dari dosen pembimbing.                                                 | -      | - | 1 | 2 | 4 | 0,75 | 0,85          | Valid |
|                | 2. Saya merasa kapasitas berpikir saya menurun dan sering buntu saat mengerjakan skripsi.                                                         | -      | - | 1 | 3 | 3 | 0,75 | 0,82          | Valid |
|                | 3. Saya lupa dengan arahan atau masukan yang baru saja di berikan dosen pembimbing karna saya terlalu tegang saat sesi bimbingan.                 | -      | - | - | 4 | 3 | 0,75 | 0,85          | Valid |
|                | 4. Saya merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi yang semakin berat.                                                                        | -      | - | 1 | 3 | 3 | 0,75 | 0,82          | Valid |
|                | <b>Item Unfavorable</b>                                                                                                                           | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |      |               |       |
|                | 1. Saya dapat menentukan langkah yang harus dilakukan setelah bimbingan meskipun menghadapi tekanan.                                              | -      | - | 1 | 1 | 5 | 0,75 | 0,89          | Valid |
|                | 2. Saya tetap yakin menyelesaikan skripsi tepat waktu meskipun terkadang saya merasa tertinggal saat melihat progres skripsi teman-teman lainnya. | -      | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,92          | Valid |
|                | 3. Saya dapat mengingat arahan dari dosen pembimbing dengan baik meskipun merasa gugup.                                                           | -      | - | - | 4 | 3 | 0,75 | 0,96          | Valid |
|                | 4. Saya tetap merasa mampu menyelesaikan skripsi meskipun menghadapi berbagai kesulitan.                                                          | -      | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,92          | Valid |
|                | <b>Item Favorable</b>                                                                                                                             | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |      |               |       |

|                  |                                                                                                                  |   |   |   |   |   |      |       |       |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|------|-------|-------|
| Aspek Afektif    | 1. Saya merasa putus asa jika harus mengulang revisi skripsi yang sudah saya kerjakan sebelumnya                 | 1 | - | 1 | 1 | 4 | 0,75 | 0,75  | Valid |
|                  | 2. Saya merasa tertekan menghadapi tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu                    | - | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,92  | Valid |
|                  | 3. Saya merasa takut setiap kali jadwal bimbingan tiba karena khawatir terhadap respons dosen pembimbing.        | - | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,,92 | Valid |
|                  | 4. Saya merasa cemas ketika memikirkan skripsi yang belum selesai                                                | - | - | - | 3 | 4 | 0,75 | 0,89  | Valid |
|                  | Item Unfavorable                                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |      |       |       |
|                  | 1. Saya tetap bersemangat mengerjakan skripsi meskipun revisi dari dosen pembimbing hampir membuat saya menyerah | - | 1 | - | 2 | 4 | 0,75 | 0,82  | Valid |
|                  | 2. Saya tetap merasa tenang saat mengerjakan skripsi                                                             | - | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,92  | Valid |
|                  | 3. Saya tidak merasa takut saat menghadapi jadwal bimbingan.                                                     | - | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,92  | Valid |
| Aspek Fisiologis | 4. Saya tidak merasa cemas saat memikirkan skripsi yang belum selesai.                                           | - | - | 1 | 2 | 4 | 0,75 | 0,85  | Valid |
|                  | Item Favorable                                                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |      |       |       |
|                  | 1 Saya mengalami sakit kepala saat mengerjakan revisi dari dosen pembimbing                                      | - | - | 1 | - | 6 | 0,75 | 0,92  | Valid |
|                  | 2 Saya sering melewatkan waktu makan karna terlalu stres memikirkan revisi.                                      | - | - | - | 1 | 6 | 0,75 | 0,96  | Valid |
|                  | 3 Saya sulit tidur karena memikirkan revisi skripsi yang menumpuk                                                | - | - | - | 1 | 6 | 0,75 | 0,96  | Valid |
|                  | 4 Saya merasa lemas dan kurang bertenaga saat harus                                                              | - | - | 1 | - | 6 | 0,75 | 0,92  | Valid |

|                       |                                                                                                                                   |          |          |          |          |          |      |      |              |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------|------|--------------|
|                       | pergi ke kampus untuk bimbingan.                                                                                                  |          |          |          |          |          |      |      |              |
|                       | <b>Item Unfavorable</b>                                                                                                           | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |      |      |              |
|                       | 1. Saya tidak mengalami sakit kepala meskipun mengerjakan skripsi                                                                 | -        | 1        | 1        | 1        | 4        | 0,75 | 0,75 | <b>Valid</b> |
|                       | 2. Nafsu makan saya tetap normal saat mengerjakan skripsi                                                                         | -        | 1        | -        | 3        | 3        | 0,75 | 0,75 | <b>Valid</b> |
|                       | 3. Saya dapat tidur nyenyak tanpa harus memikirkan revisi skripsi yang belum selesai                                              | -        | 1        | -        | 1        | 5        | 0,75 | 0,82 | <b>Valid</b> |
|                       | 4. Tubuh saya tetap terasa kuat dan sanggup beraktivitas sekalipun jadwal pengerjaan skripsi sangat melelahkan.                   | -        | 1        | -        | 1        | 5        | 0,75 | 0,82 | <b>Valid</b> |
| <b>Aspek Perilaku</b> | <b>Item Favorable</b>                                                                                                             | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |      |      |              |
|                       | 1 Saya sengaja mengabaikan pesan masuk karena merasa terbebani jika harus berinteraksi dengan orang lain terkait progres skripsi. | -        | -        | -        | 2        | 5        | 0,75 | 0,92 | <b>Valid</b> |
|                       | 2 Saya lebih memilih mengurung diri di kamar daripada berkumpul dengan teman karena merasa tertekan dengan tuntutan tugas akhir   | -        | -        | -        | 2        | 5        | 0,75 | 0,92 | <b>Valid</b> |
|                       | 3 Saya menghindari bimbingan ketika merasa belum siap menghadapi kritik                                                           | -        | -        | 1        | 1        | 5        | 0,75 | 0,89 | <b>Valid</b> |
|                       | 4 Saya menghabiskan waktu bermain media sosial hanya untuk mengalihkan pikiran dari tumpukan revisi skripsi yang belum selesai    | -        | -        | -        | 2        | 5        | 0,75 | 0,92 | <b>Valid</b> |
|                       | <b>Item Unfavorable</b>                                                                                                           | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |      |      |              |
|                       | 1. Saya tetap berusaha merespon komunikasi terkait skripsi dengan baik meskipun                                                   | -        | -        | -        | 3        | 4        | 0,75 | 0,89 | <b>Valid</b> |

|  |                                                                                          |   |   |   |   |   |      |      |       |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|------|------|-------|
|  | suasana hati sedang merasa jenuh                                                         |   |   |   |   |   |      |      |       |
|  | 2. Saya merasa nyaman bercerita tentang kendala skripsi saya kepada orang-orang terdekat | - | - | - | 1 | 6 | 0,75 | 0,92 | Valid |
|  | 3. Saya mengikuti saran dari dosen pembimbing, walaupun kadang merasa kewalahan          | - | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,92 | Valid |
|  | 4. Saya tetap mengerjakan skripsi meskipun merasa lelah                                  | - | - | - | 3 | 4 | 0,75 | 0,89 | Valid |

• **Tabel Validitas Aiken's-V Instrumen Prokrastinasi Akademik**

| Aspek                                      | Item                                                                              | Rating |   |   |   |   | V    | Hasil aiken's | Ket.  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---|---|------|---------------|-------|
|                                            |                                                                                   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |      |               |       |
| Pendundaan memulai dan menyelesaikan tugas | <b>Item Favorable</b>                                                             |        |   |   |   |   |      |               |       |
|                                            | 5. Saya membiarkan bagian revisi yang hampir selesai terabaikan begitu saja.      | -      | - | 2 | 1 | 4 | 0,75 | 0,82          | Valid |
|                                            | 6. Saya baru mulai mengerjakan revisi skripsi ketika jadwal bimbingan sudah tiba. | -      | - | 1 | 1 | 5 | 0,75 | 0,89          | Valid |
|                                            | 7. Saya menunda membuka file skripsi meskipun sudah memiliki waktu luang.         | -      | - | - | 1 | 6 | 0,75 | 0,96          | Valid |
|                                            | <b>Item Unfavorable</b>                                                           | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |      |               |       |
|                                            | 5. Saya langsung menyelesaikan bagian skripsi yang sulit tanpa menundanya.        | -      | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,92          | Valid |
|                                            | 6. Saya segera mengerjakan skripsi tanpa harus menunggu suasana hati (mood)       | -      | - | - | 2 | 5 | 0,75 | 0,92          | Valid |
|                                            | 7. Saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan skripsi.                        | -      | - | - | 1 | 6 | 0,75 | 0,96          | Valid |
|                                            | <b>Item Favorable</b>                                                             | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |      |               |       |

|                                           |                                                                                                                                                    |          |          |          |          |          |      |      |       |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------|------|-------|
| <b>Kelambanan dalam mengerjakan tugas</b> | 5. Penyelesaian revisi skripsi saya tidak sesuai dengan deadline dari dosen pembimbing                                                             | -        | -        | 1        | 3        | 3        | 0,75 | 0,82 | Valid |
|                                           | 6. Saya menghabiskan waktu terlalu lama untuk memikirkan satu paragraf saja, sementara revisi bagian lain tidak di kerjakan.                       | -        | -        | 1        | 1        | 5        | 0,75 | 0,89 | Valid |
|                                           | 7. Saya sering membiarkan laptop menyala dengan file skripsi terbuka, namun pikiran saya teralih ke hal lain sehingga revisi tidak kunjung selesai | -        | -        | 2        | 1        | 4        | 0,75 | 0,82 | Valid |
|                                           | <b>Item Unfavorable</b>                                                                                                                            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |      |      |       |
|                                           | 5. Saya menyelesaikan bagian skripsi tepat waktu tanpa menunda.                                                                                    | -        | -        | -        | 3        | 4        | 0,75 | 0,89 | Valid |
|                                           | 6. Saya menyelesaikan revisi dalam waktu yang singkat setelah menerima arahan.                                                                     | -        | -        | 1        | 2        | 4        | 0,75 | 0,85 | Valid |
|                                           | 7. Saat menemui hambatan pada satu bagian, saya segera mengerjakan revisi lainnya agar pengerjaan tetap berjalan.                                  | -        | -        | 1        | 4        | 2        | 0,75 | 0,78 | Valid |
| <b>Kesenjangan rencana dan kinerja</b>    | <b>Item Favorable</b>                                                                                                                              | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |      |      |       |
|                                           | 5 Saya tidak mengerjakan skripsi sesuai jadwal penulisan yang telah saya buat sebelumnya.                                                          | -        | -        | -        | 2        | 5        | 0,75 | 0,92 | Valid |
|                                           | 6 Saya sering tidak dapat melaksanakan jadwal pengerjaan tugas akhir yang telah disusun karena bertepatan dengan kegiatan lain.                    | -        | -        | 1        | 4        | 2        | 0,75 | 0,92 | Valid |
|                                           | 7 Saya cenderung menunda-nunda untuk bertemu                                                                                                       | -        | 1        | -        | 2        | 4        | 0,75 | 0,78 | Valid |

|                                   |                                                                                             |          |          |          |          |          |      |      |       |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------|------|-------|
|                                   | dengan dosen pembimbing meskipun draf skripsi saya sudah siap untuk dikonsultasikan.        |          |          |          |          |          |      |      |       |
|                                   | <b>Item Unfavorable</b>                                                                     | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |      |      |       |
|                                   | 5. Saya melanjutkan penulisan skripsi secara teratur sesuai rencana yang telah saya buat.   | -        | -        | -        | 1        | 6        | 0,75 | 0,96 | Valid |
|                                   | 6. Saya tetap mengikuti jadwal bimbingan sesuai rencana.                                    | -        | -        | 1        | 3        | 3        | 0,75 | 0,82 | Valid |
|                                   | 7. Saya menyiapkan materi bimbingan sesuai rencana yang telah dibuat.                       | -        | -        | 2        | 1        | 4        | 0,75 | 0,82 | Valid |
| Aktivitas yang lebih menyenangkan | <b>Item Favorable</b>                                                                       | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |      |      |       |
|                                   | 5 Saya memilih membuka media sosial daripada melanjutkan revisi skripsi yang belum selesai. | -        | -        | -        | 1        | 6        | 0,75 | 0,96 | Valid |
|                                   | 6 Saya memilih untuk bermain game dari pada mengerjakan revisi dari dosen pembimbing        | -        | -        | -        | 2        | 5        | 0,75 | 0,92 | Valid |
|                                   | 7 Saya memilih pergi bersama teman untuk menghindari pengerjaan skripsi.                    | -        | -        | 1        | 1        | 5        | 0,75 | 0,89 | Valid |
|                                   | <b>Item Unfavorable</b>                                                                     | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |      |      |       |
|                                   | 1 Saya membatasi durasi penggunaan ponsel agar fokus pengerjaan revisi tetap terjaga        | -        | -        | -        | 3        | 4        | 0,75 | 0,89 | Valid |
|                                   | 2 Saya menyelesaikan skripsi sebelum melakukan aktivitas lain.                              | -        | -        | -        | 4        | 3        | 0,75 | 0,85 | Valid |
|                                   | 3 Saya tetap fokus mengerjakan skripsi                                                      | -        | -        | 1        | 3        | 3        | 0,75 | 0,82 | Valid |

|  |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | meskipun ada gangguan dari<br>ponsel |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

## ANGKET PENELITIAN

- **SKALA STRES AKADEMIK**

- **Identitas Responden**

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

- **Intruksi/Petunjuk Mengerjakan**

1. Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan jujur sesuai dengan perasaan dan kondisi yang saudara alami.
2. Berikut tanda silang (X) yang sesuai dengan diri saudara pada salah satu pilihan alternatif berikut ini:

**Keterangan:**

- **SS** : Sangat Sesuai
- **S** : Sesuai
- **TS** : Tidak Sesuai
- **STS** : Sangat Tidak Sesuai

3. Semua jawaban tentang diri saudara akan dirahasiakan oleh penulis.

| NO | ITEM                                                                                                             | Keterangan |   |    |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|----|-----|
|    |                                                                                                                  | SS         | S | TS | STS |
| 1  | Saya merasa bingung menentukan bagian revisi mana yang harus diperbaiki terlebih dahulu saat mengerjakan skripsi |            |   |    |     |
| 2  | Revisi dari dosen pembimbing tidak membuat saya kehilangan semangat dalam mengerjakan skripsi                    |            |   |    |     |
| 3  | Saya mengalami sakit kepala saat mengerjakan revisi dari dosen pembimbing                                        |            |   |    |     |
| 4  | Saya tetap berusaha merespon komunikasi terkait skripsi dengan baik meskipun suasana hati sedang tidak baik      |            |   |    |     |
| 5  | Saya dapat menentukan langkah yang harus dilakukan setelah bimbingan meskipun menghadapi tekanan                 |            |   |    |     |
| 6  | Saya merasa sedih jika harus mengulang revisi skripsi yang sudah saya kerjakan sebelumnya                        |            |   |    |     |



|    |                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 7  | Saya tetap dapat fokus mengerjakan skripsi dalam waktu lama.                                                                                  |  |  |  |  |
| 8  | Saya sengaja mengabaikan interaksi karena merasa terbebani jika harus berinteraksi dengan orang lain terkait progres skripsi                  |  |  |  |  |
| 9  | Kapasitas berpikir saya menurun dan sering mengalami hambatan saat mengerjakan skripsi                                                        |  |  |  |  |
| 10 | Saya tetap merasa tenang saat mengerjakan skripsi.                                                                                            |  |  |  |  |
| 11 | Saya sering melewatkan waktu makan karna terlalu stres memikirkan revisi.                                                                     |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa nyaman bercerita tentang kendala skripsi saya kepada orang-orang terdekat.                                                        |  |  |  |  |
| 13 | Saya tetap yakin menyelesaikan skripsi tepat waktu meskipun terkadang saya merasa tertinggal saat melihat progres skripsi teman-teman lainnya |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa tertekan menghadapi tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu.                                                   |  |  |  |  |
| 15 | Saya tetap dapat menikmati waktu makan meskipun sedang sibuk mengerjakan skripsi.                                                             |  |  |  |  |
| 16 | Saya lebih memilih menyendiri daripada berkumpul dengan teman karena merasa tertekan dengan tuntutan tugas akhir.                             |  |  |  |  |
| 17 | Saya mudah lupa dengan arahan atau masukan yang baru saja di berikan dosen pembimbing.                                                        |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak merasa gelisah saat menghadapi jadwal bimbingan.                                                                                   |  |  |  |  |
| 19 | Saya sulit tidur karena memikirkan revisi skripsi yang menumpuk.                                                                              |  |  |  |  |
| 20 | Saya mengikuti saran dari dosen pembimbing, walaupun kadang merasa tertekan.                                                                  |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa takut setiap kali jadwal bimbingan tiba karena khawatir terhadap respon dosen pembimbing.                                         |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                         |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 22 | Saya dapat memahami arahan dari dosen pembimbing dengan baik meskipun merasa gugup.                                     |  |  |  |  |
| 23 | Waktu istirahat saya tetap cukup meskipun sedang mengerjakan revisi skripsi.                                            |  |  |  |  |
| 24 | Saya menghindari bimbingan ketika merasa belum siap menghadapi kritik.                                                  |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa tidak mampu untuk menyelesaikan revisi skripsi yang semakin sulit.                                          |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak merasa khawatir saat memikirkan skripsi yang belum selesai.                                                  |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa energi saya cepat terkuras selama proses bimbingan skripsi.                                                 |  |  |  |  |
| 28 | Saya tetap mengerjakan skripsi dengan konsisten setiap hari.                                                            |  |  |  |  |
| 29 | Saya yakin bisa ujian skripsi tepat waktu.                                                                              |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa cemas ketika memikirkan skripsi yang belum selesai.                                                         |  |  |  |  |
| 31 | Fisik saya tetap sehat saat mengerjakan skripsi.                                                                        |  |  |  |  |
| 32 | Saya menghabiskan waktu bermain media sosial untuk mengalihkan pikiran dari tumpukan revisi skripsi yang belum selesai. |  |  |  |  |

• **SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK**

➤ **Identitas Responden**

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

➤ **Intruksi/Petunjuk Mengerjakan**

1. Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan jujur sesuai dengan perasaan dan kondisi yang saudara alami.
2. Berikut tanda silang (X) yang sesuai dengan diri saudara pada salah satu pilihan alternatif berikut ini:

**Keterangan:**

- **SS** : Sangat Sesuai
- **S** : Sesuai

- **TS** : Tidak Sesuai
- **STS** : Sangat Tidak Sesuai

3. Semua jawaban tentang diri saudara akan dirahasiakan oleh penulis.

| NO | ITEM                                                                                                                                   | Keterangan |   |    |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|----|-----|
|    |                                                                                                                                        | SS         | S | TS | STS |
| 1  | Saya sering mengabaikan bagian revisi tugas akhir saya.                                                                                |            |   |    |     |
| 2  | Saya menyelesaikan bagian skripsi tepat waktu tanpa menunda.                                                                           |            |   |    |     |
| 3  | Saya tidak mengerjakan skripsi sesuai jadwal yang telah saya buat sebelumnya.                                                          |            |   |    |     |
| 4  | Saya membatasi durasi penggunaan media sosial agar fokus pengerjaan revisi tetap terjaga.                                              |            |   |    |     |
| 5  | Saya langsung menyelesaikan bagian skripsi yang sulit tanpa menundanya.                                                                |            |   |    |     |
| 6  | Pengerjaan revisi skripsi saya tidak sesuai dengan batas waktu dari dosen pembimbing.                                                  |            |   |    |     |
| 7  | Saya melanjutkan pengerjaan skripsi secara teratur sesuai rencana yang telah saya buat.                                                |            |   |    |     |
| 8  | Saya memilih membuka media sosial daripada melanjutkan revisi skripsi yang belum selesai.                                              |            |   |    |     |
| 9  | Saya baru mulai mengerjakan revisi skripsi ketika jadwal bimbingan sudah tiba.                                                         |            |   |    |     |
| 10 | Saya segera menyelesaikan revisi setelah menerima arahan dari dosen pembimbing.                                                        |            |   |    |     |
| 11 | Saya sering tidak menyelesaikan pengerjaan skripsi sesuai jadwal yang telah disusun karena saya mudah teralihkan dengan kegiatan lain. |            |   |    |     |

|    |                                                                                                                           |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 12 | Saya menyelesaikan revisi skripsi sebelum melakukan aktivitas lain.                                                       |  |  |  |  |
| 13 | Saya menunda bimbingan walaupun draf skripsi sudah ada.                                                                   |  |  |  |  |
| 14 | Saya menghabiskan waktu terlalu lama untuk memikirkan satu paragraf saja, sementara revisi bagian lain tidak di kerjakan. |  |  |  |  |
| 15 | Saya tetap mengikuti jadwal bimbingan sesuai rencana.                                                                     |  |  |  |  |
| 16 | Saya memilih untuk melakukan hoby saya dari pada mengerjakan revisi dari dosen pembimbing.                                |  |  |  |  |
| 17 | Saya menunda membuka file skripsi meskipun sudah memiliki waktu luang.                                                    |  |  |  |  |
| 18 | Saat menemui hambatan pada satu bagian, saya segera mengerjakan revisi lainnya agar ada kemajuan.                         |  |  |  |  |
| 19 | Saya segera mengerjakan skripsi tanpa harus menunggu suasana hati (mood).                                                 |  |  |  |  |
| 20 | Saya tetap fokus mengerjakan skripsi meskipun ada gangguan lain.                                                          |  |  |  |  |
| 21 | Saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan skripsi.                                                                   |  |  |  |  |
| 22 | Saya sering membiarkan file skripsi terbuka, namun saya tidak mengerjakan apapun.                                         |  |  |  |  |
| 23 | Saya menyiapkan materi bimbingan sesuai rencana yang telah dibuat.                                                        |  |  |  |  |
| 24 | Saya memilih pergi bersama teman untuk menghindari pengerjaan skripsi.                                                    |  |  |  |  |

- Data Mentah Awal Stres Akademik

[illegible]

- Data Mentah Hasil Uji Stres Akademik

[illegible]

- Data Mentah Prokrastinasi Akademik

[illegible]