

## SKALA I

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha mencari jalan keluar ketika ada kendala dalam menyelesaikan skripsi				
2	Saya yakin mampu menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing				
3	Saya lebih suka menggunakan jurnal bahasa berbahasa Indonesia dari pada yang berbahasa inggris				
4	Ketika saya mengalami kesulitan mengerjakan revisi, saya menyerah				
5	Saya yakin dapat lulus tepat waktu				
6	Saya mengerjakan revisi dari yang termudah				
7	saya dapat menentukan priorias revisi manayang harus dikerjakan terlebih dahulu				
8	saya mampu bersikap tenang jika bertemu dosen pembimbing untuk diskusi masalah skripsi				
9	Revisi yang terlalu banyak menjadi beban berat bagi saya				
10	Saya tetap berusaha mencari buku dan jurnal untuk refensi walaupun sulit menemukannya				
11	Saya ragu untuk menyelesaikan skripsi karena kurang menguasai dalam hal metodologi				
12	Saya optimis, meskipun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan revisi skripsi				
13	Saya takut gagal dalam menyelesaikan skripsi				
14	Saya merasa tertekan ketika mengerjakan banyak revisi				
15	Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi karena percaya pada kualitas diri saya				
16	Saya pesimis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
17	Ketika kesulitan mengerjakan revisi, saya menghindari untuk bertemu dosen pembimbing				
18	Saya kesulitan untuk focus dalam menyelesaikan skripsi karean ada kegiatan lain				
19	Saya pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan menyelesaikan skripsi				
20	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat				
21	Saya merasa kesulitan untuk menuangkan isi fikiran kedalam tulisan				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
22	Menulis skripsi adalah beban berat bagi saya				
23	Karena terlalu banyak revisi, saya menunda untuk mengerjakannya				
24	Saya tetap menggunakan jurnal dalam bahasa inggris meski sulit memahaminya				
25	Saya merasa kesulitan untuk memahami penjelasan dosen ketika bimbingan skripsi				
26	Saya ragu pada kemampuan saya untuk menyelesaikan skripsi				
27	Saya merasa kesulitan melakukan revisi sesuai dengan keinginan dosen				
28	Saya yakin dapat mengerjakan revisi yang banyak dari dosen				
29	Saya tetap fokus pada skripsi, meskipun terhalang banyak kendala				
30	Saya tetap berusaha mencari buku refensi dan jurnal walaupun sulit menemukannya				

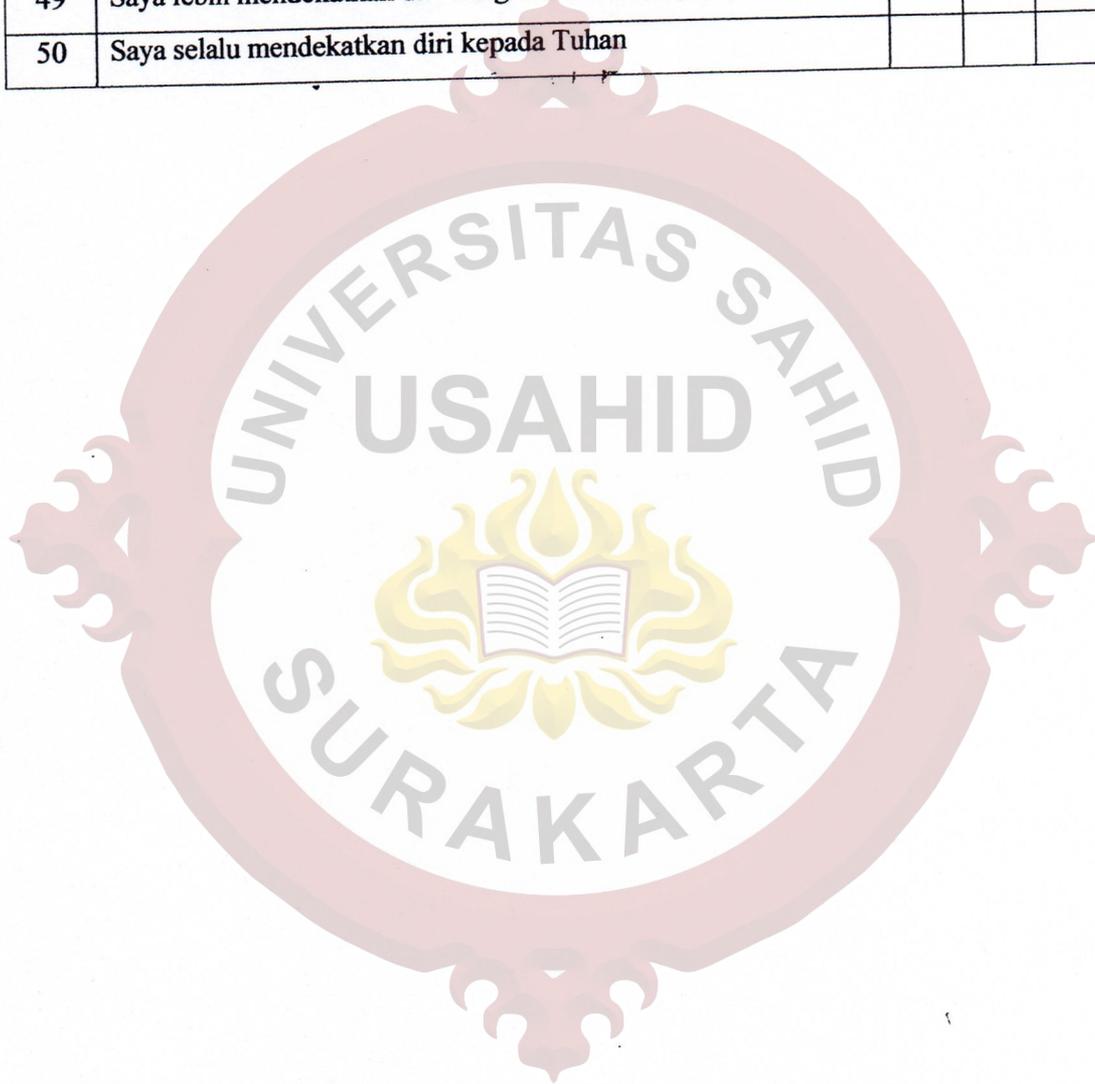


## SKALA II

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha mencari informasi mengenai stres dan gejalanya selama penyusunan skripsi				
2	saya malas untuk mengerjakan skripsi				
3	Saya bertanya kepada teman untuk mencegah stres				
4	saya merasa cemas ketika akan bertemu dosen untuk bimbingan skripsi				
5	Saya menghadapi masalah dengan berpikir positif				
6	Saya mengatasi masalah dengan menghindari masalah tersebut				
7	Saya menghadapi masalah dengan tenang dan berpikir logis				
8	Saya membuat rencana aksi untuk menangani masalah stres				
9	Saya berpikir untuk lari dari masalah				
10	Saya mendengarkan musik untuk menenangkan hati dan pikiran				
11	Saya berpikir untuk mengatasi masalah dengan cuek				
12	Saya berusaha berpikir positif setiap menghadapi masalah				
13	Saya akan merasa khawatir apabila menghadapi masalah				
14	Saya mencoba untuk tidak terbawa emosi dalam menghadapi masalah				
15	Saya mengurangi kegiatan yang menguras tenaga dan pikiran				
16	Saya sibuk dengan aktivitas diluar kampus				
17	saya senang melakukan aktivitas tanpa persaingan sehingga terbebas dari stress				
18	Saya mengatasi masalah dengan terburu-buru tanpa memikirkan resiko yang ada				
19	saya nyaman melakukan segala kegiatan tanpa dibatasi waktu				
20	Saya merasa terbebani dengan tugas skripsi				
21	Saya bersikap tenang dan berkonsentrasi dengan tugas skripsi				
22	Saya bertanya kepada orang yang pernah mengalami masalah yang sama				
23	Saya tidak pernah meminta bantuan orang lain apabila sedang mengalami masalah				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
24	saya menerima pendapat dan saran dari orang lain terutama teman				
25	Saya kurang memperhatikan pendapat dan saran teman				
26	saya menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus saya lakukan untuk mengurangi stres				
27	Saya tidak suka mendapat saran atau kritikan oleh orang lain				
28	Saya mendapat informasi yang sesuai dengan masalah yang saya hadapi				
29	saya membutuhkan dukungan dan pengertian dari keluarga selama menyusun skripsi				
30	saya tidak mendapat dukungan dan pengertian dari keluarga selama penyusunan skripsi				
31	Saya bercerita dengan seseorang mengenai perasaan yang sedang saya alami				
32	Saya menutup diri dari orang lain				
33	saya mendapat motivasi dari teman dan keluarga selama penyusunan skripsi				
34	pikiran dan perasaan saya mudah dipengaruhi hal negatif karena kurangnya simpati dari keluarga				
35	Saya menghabiskan waktu untuk bercanda dengan teman				
36	Saya berusaha ceria dan tenang dalam menghadapi masalah				
37	Saya mengalami kesulitan mengatur emosi setiap ada masalah				
38	Saya selalu menerima saran dan nasihat dari orang lain untuk mengurangi stres				
39	Saya menutup diri atas permasalahan yang saya alami dari semua pihak				
40	saya melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengurangi stres				
41	Saya mudah emosi menghadapi masalah selama penyusunan skripsi				
42	Saya melakukan relaksasi untuk mengurangi stres				
43	Saya selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Tuhan				
44	Saya merasa mendapatkan masalah secara bertubi-tubi				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
45	saya menjalankan ibadah lebih tekun supaya dimudahkan dalam penyusunan skripsi				
46	Saya menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang menimpa diri saya				
47	saya berdoa kepada Tuhan supaya tabah dalam menghadapi setiap masalah				
48	Saya merasa stres yang dialami adalah cobaan dari Tuhan				
49	Saya lebih mendekatkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa				
50	Saya selalu mendekatkan diri kepada Tuhan				



## Proses Penyusunan Skala Baru

### SKALA I

No Baru	No Lama	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	1	Saya berusaha mencari jalan keluar ketika ada kendala dalam menyelesaikan skripsi				
	2	Saya yakin mampu menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing				
	3	Saya lebih suka menggunakan jurnal bahasa berbahasa Indonesia dari pada yang berbahasa inggris				
1	4	Ketika saya mengalami kesulitan mengerjakan revisi, saya menyerah				
2	5	Saya yakin dapat lulus tepat waktu				
	6	Saya mengerjakan revisi dari yang termudah				
3	7	saya dapat menentuklan priorias revisi manayang harus dikerjakan terlebih dahulu				
4	8	saya mampu bersikap tenang jika bertemu dosen pembimbing untuk diskusi masalah skripsi				
5	9	Revisi yang terlalu banyak menjadi beban berat bagi saya				
6	10	Saya tetap berusaha mencari buku dan jurnal untuk refensi walaupun sulit menemukannya				
7	11	Saya ragu untuk menyelesaikan skripsi karena kurang menguasai dalam hal metodologi				
8	12	Saya optimis, meskipun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan revisi skripsi				
9	13	Saya takut gagal dalam menyelesaikan skripsi				
10	14	Saya merasa tertekan ketika mengerjakan banyak revisi				
11	15	Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi karena percaya pada kualitas diri saya				
12	16	Saya pesimis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
13	17	Ketika kesulitan mengerjakan revisi, saya menghindari untuk bertemu dosen pembimbing				
14	18	Saya kesulitan untuk focus dalam menyelesaikan skripsi karean ada kegiatan lain				

15	19	Saya pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan menyelesaikan skripsi				
16	20	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat				
	21	Saya merasa kesulitan untuk menuangkan isi fikiran kedalam tulisan				
	22	Menulis skripsi adalah beban berat bagi saya				
17	23	Karena terlalu banyak revisi, saya menunda untuk mengerjakannya				
	24	Saya tetap menggunakan jurnal dalam bahasa inggris meski sulit memahaminya				
18	25	Saya merasa kesulitan untuk memahami penjelasan dosen ketika bimbingan skripsi				
19	26	Saya ragu pada kemampuan saya untuk menyelesaikan skripsi				
20	27	Saya merasa kesulitan melakukan revisi sesuai dengan keinginan dosen				
21	28	Saya yakin dapat mengerjakan revisi yang banyak dari dosen				
22	29	Saya tetap fokus pada skripsi, meskipun terhalang banyak kendala				
	30	Saya tetap berusaha mencari buku refensi dan jurnal walaupun sulit menemukannya				

## SKALA II

No Baru	No Lama	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	1	Saya berusaha mencari informasi mengenai stres dan gejalanya selama penyusunan skripsi				
1	2	saya malas untuk mengerjakan skripsi				
2	3	Saya bertanya kepada teman untuk mencegah stres				
3	4	saya merasa cemas ketika akan bertemu dosen untuk bimbingan skripsi				
	5	Saya menghadapi masalah dengan berpikir positif				
4	6	Saya mengatasi masalah dengan menghindari masalah tersebut				
5	7	Saya menghadapi masalah dengan tenang dan berpikir logis				
6	8	Saya membuat rencana aksi untuk menangani masalah stres				
	9	Saya berpikir untuk lari dari masalah				
7	10	Saya mendengarkan musik untuk menenangkan hati dan pikiran				
	11	Saya berpikir untuk mengatasi masalah dengan cuek				
8	12	Saya berusaha berpikir positif setiap menghadapi masalah				
	13	Saya akan merasa khawatir apabila menghadapi masalah				
9	14	Saya mencoba untuk tidak terbawa emosi dalam menghadapi masalah				
	15	Saya mengurangi kegiatan yang menguras tenaga dan pikiran				
	16	Saya sibuk dengan aktivitas diluar kampus				
	17	saya senang melakukan aktivitas tanpa persaingan sehingga terbebas dari stress				
10	18	Saya mengatasi masalah dengan terburu-buru tanpa memikirkan resiko yang ada				
	19	saya nyaman melakukan segala kegiatan tanpa dibatasi waktu				
	20	Saya merasa terbebani dengan tugas skripsi				
	21	Saya bersikap tenang dan berkonsentrasi dengan tugas skripsi				

11	22	Saya bertanya kepada orang yang pernah mengalami masalah yang sama				
12	23	Saya tidak pernah meminta bantuan orang lain apabila sedang mengalami masalah				
13	24	saya menerima pendapat dan saran dari orang lain terutama teman				
14	25	Saya kurang memperhatikan pendapat dan saran teman				
15	26	saya menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus saya lakukan untuk mengurangi stres				
16	27	Saya tidak suka mendapat saran atau kritikan oleh orang lain				
17	28	Saya mendapat informasi yang sesuai dengan masalah yang saya hadapi				
18	29	saya membutuhkan dukungan dan pengertian dari keluarga selama menyusun skripsi				
19	30	saya tidak mendapat dukungan dan pengertian dari keluarga selama penyusunan skripsi				
20	31	Saya bercerita dengan seseorang mengenai perasaan yang sedang saya alami				
	32	Saya menutup diri dari orang lain				
21	33	saya mendapat motivasi dari teman dan keluarga selama penyusunan skripsi				
22	34	pikiran dan perasaan saya mudah dipengaruhi hal negatif karena kurangnya simpati dari keluarga				
	35	Saya menghabiskan waktu untuk bercanda dengan teman				
23	36	Saya berusaha ceria dan tenang dalam menghadapi masalah				
	37	Saya mengalami kesulitan mengatur emosi setiap ada masalah				
24	38	Saya selalu menerima saran dan nasihat dari orang lain untuk mengurangi stres				
25	39	Saya menutup diri atas permasalahan yang saya alami dari semua pihak				
	40	saya melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk				

		mengurangi stres				
	41	Saya mudah emosi menghadapi masalah selama penyusunan skripsi				
26	42	Saya melakukan relaksasi untuk mengurangi stres				
27	43	Saya selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Tuhan				
28	44	Saya merasa mendapatkan masalah secara bertubi-tubi				
29	45	saya menjalankan ibadah lebih tekun supaya dimudahkan dalam penyusunan skripsi				
	46	Saya menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang menimpa diri saya				
30	47	saya berdoa kepada Tuhan supaya tabah dalam menghadapi setiap masalah				
	48	Saya merasa stres yang dialami adalah cobaan dari Tuhan				
	49	Saya lebih mendekatkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa				
31	50	Saya selalu mendekatkan diri kepada Tuhan				

