**Blue PrintSkala Dukungan Teman Sebaya**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Aspek Dukungan Teman Sebaya** | **Indikator** | **Aitem** | | **Jumlah** |
| **F UF** | |
| 1. | Dukungan Emosional | Empati, kepedulian, perhatian, dan mendengarkan keluhan | 3, 9, 13, 17, 5, 23, 31, 21 | 16, 4, 6, 2, 32 | 13 |
| 2. | Dukungan Penilaian | Memberikan ungkapan positif dan saran membangun, dorongan untuk maju | 7, 1, 29 | 10. 30 | 5 |
| 3. | Dukungan Informasi | Pemberian nasihat, petunjuk, saran, menyediakan informasi dan membantu mengatasi masalah | 11, 25, 15, 27 | 22, 8, 14, 26 | 8 |
| 4. | Dukungan Instrumental | Jasa, waktu meminjam uang dan lebih peka terhadap seseorang yang membutuhkan | 19 | 18, 24, 20, 28, 12 | 6 |
| **Jumlah 32** | | | | | |

**Blue PrintResiliensi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Aspek** | **Indikator** | **Aitem** | | **Jumlah** |
| **F** | **UF** |
| 1. | Regulasi Emosi | Mampu untuk mengatur emosi, atensi dan perilaku serta tetap tenang di bawah kondisi yang menekan | 13, 25, 26, 56 | 2, 7, 23, 31 | 8 |
| 2. | Pengendalian Impuls | Mampu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesuksesan dan tekanan | 4, 15, 42, 47 | 11, 36, 38. 55 | 8 |
| 3. | Optimisme | Memandang masalah secara positif, berpikir optimisme | 18, 27, 32, 53 | 3, 33, 39, 43 | 8 |
| 4. | Casual Analysis | Mampu untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan | 12, 19, 21, 48 | 1, 41, 44, 52 | 8 |
| 5. | Empati | Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain, ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain | 10, 34, 37, 46 | 24, 30, 50, 54 | 8 |
| 6. | *Self Efficasy* | Yakin mampu untuk memecahkan masalah | 5, 28, 29, 49 | 9, 17, 20, 22 | 8 |
| 7. | *Reaching Out* | Mampu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan, berani mengatasi ketakutan yang mengancam | 6, 8, 14, 40 | 16, 35, 45, 51 | 8 |
| **Jumlah** | | | | | **56** |

**Blueprint Stres Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Aspek** | **Indikator** | **Aitem** | | **Jumlah** |
| **F** | **UF** |
| 1. | Fisik | Tidur kurang teratur / susah tidur | 1 | 2 | 2 |
| Sering sakit kepala | 3 | 4 | 2 |
| Gangguan pencernaan | 5 | 6 | 2 |
| Badan bagian bahu dan leher terasa tegang | 7 | 8 | 2 |
| 2. | Emosional | Terlalu sensitif / mudah tersinggung | 9, 12 | 10, 11 | 4 |
| Mudah cemas / gelisah | 13 | 14 | 2 |
| Kelesuhan mental / depresi | 15 | 16 | 2 |
| 3. | Intelektual | Pikiran kacau | 17 | 18 | 2 |
| Konsentrasi menurun / sulit berkonsentrasi | 19 | 20 | 2 |
| Hanya memikirkan satu pikiran / suka melamun | 21 | 22 | 2 |
| 4. | Interpersonal | Kepercayaan kepada orang lain menurun | 23 | 24 | 2 |
| Mudah mengingkari janji | 25 | 26 | 2 |
| Suka mencari kesalahan orang lain | 27 | 28 | 2 |
| Menutup diri secara berlebihan | 30, 31 | 29, 32 | 4 |
| **Jumlah** | | | | | **32** |