***Blue print Skala Quarter Life Crisis***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Item** | | **Total** |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| Kebimbangan dalam mengambil keputusan | Bimbang mengambil keputusan | 7 | 24 | 2 |
| Mempertanyakan keputusan yang telah diambil | 21 | 3 | 2 |
| Khawatir dengan  hubungan  interpersonal | Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, pasangan. |  | 13 | 1 |
| Merasa cemas | Merasa khawatir yang berlebihan | 8 | 15 | 2 |
| Takut akan kegagalan |  | 10 | 1 |
| Tertekan | Merasa tertekan hidup semakin berat | 9 | 18 | 2 |
| Penilaian diri  negatif | Merasa hidup yan dijalani tidak memuaskan | 17 |  | 1 |
| Menganalisis diri secara berlebihan | 20 | 5 | 2 |
| Terjebak dalam  situasi sulit | Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup | 14 | 12 | 2 |
| Merasa berada dalam situasi dan sulit | 23 | 1 | 2 |
| Putus asa | Merasa yang dilakukan sia-sia | 16 | 6 | 2 |
| Merasa gagal dalam menjalani hidup | 22 | 25 | 2 |
| **TOTAL** | | | | 21 |

***Blue Print* Penerimaan Diri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Indikator Perilaku | No Aitem | | Jumlah |
| *Favorable* | *Unfavorable* |
| Terbuka | Berani mengungkapkan perasaan | 2, 4 | 8 | 3 |
| Selalu berpikir bahwa orang lain menerima atau  menyukai kita | 6, 10, 25 | 14 | 4 |
| Kesehatan psikologis | Menerima segala keadaan diri sendiri | 12 |  | 1 |
| Merasa bahwa dirinya itu kuat dan  mampu melakukan segala sesuatu | 15 |  | 1 |
| Penerimaan terhadap orang lain | Menerima segala  pendapat atau kritik dari orang lain | 3, 5 | 11 | 3 |
| Berfikir positif tentang orang lain | 17, 22 | 13 | 3 |
| **TOTAL** | | | | 13 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Merasa bahwa dirinya itu kuat dan  mampu melakukan segala sesuatu | 15 |  | 1 |
| Penerimaan terhadap orang lain | Menerima segala  pendapat atau kritik dari orang lain | 3, 5 | 11 | 3 |
| Berfikir positif tentang orang lain | 17, 22 | 13 | 3 |
| **TOTAL** | | | | 13 |