**BLUE PRINT SKALA AKTUALISASI DIRI**

Skala ini digunakan oleh Lukman (2021) dalam skripsi nya yaitu “*Hubungan Antara Aktualisasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Psikologi 2018 Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang*”. Yang disusun berdasarkan aspek dari Jones & Crandal (1986). Realiabilitas skala nya yaitu 0.720.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | Aspek | Indikator |
| 1. | Self efficacy and self esteem | Keyakinan indvidu serta harga diri |
| 2. | Autonomy | Kebebasan individu dalam melakukan sesuatu |
| 3. | Acceptance of emotions, self – direction and trus interpersonal rellations | Kepercayaan seseorang kepada orang lain |
| 4. | Responsibillity in interpersonal relations and self acceptence | Penerimaan terhadap diri sendiri yang positif |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
| Favourable | Unfavourable |
| Kebutuhan Pertumbuhan |  | 11, 12, 18 | 3 |
| Kebutuhan Pencapaian Potensi Seseorang |  | 2, 4 | 2 |
| Kebutuhan Pemenuhan Diri | 1, 3, 10 | 5 | 4 |
| Kebutuhan Dorongan Untuk Memenuhi Potensi Diri |  | 6, 7, 9 | 3 |
| Jumlah | 3 | 9 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya tidak merasa malu menunjukkan emosi saya ketika di atas panggung | SS | S | TS | STS |
| 2. | Saya merasa harus melakukan sesuatu sesuai dengan harapan orang lain | SS | S | TS | STS |
| 3. | Saya percaya bahwa setiap orang pada dasarnya baik dan dapat dipercaya | SS | S | TS | STS |
| 4. | Penting untuk mengetahui bahwa orang lain menyetujui tindakan saya | SS | S | TS | STS |
| 5. | saya berhak marah kepada siapapun yang saya sayang | SS | S | TS | STS |
| 6. | saya tidak dapat menerima kelemahan saya sendiri | SS | S | TS | STS |
| 7. | Saya tidak mencoba melakukan analisis dan berusaha menyederhanakan hal-hal yang kompleks | SS | S | TS | STS |
| 8. | Saya tidak memiliki tujuan khusus pada komunitas yang saya ikuti | SS | S | TS | STS |
| 9. | Saya tidak berkewajiban untuk menolong orang lain | SS | S | TS | STS |
| 10. | Saya dicintai karena saya mencintai orang lain | SS | S | TS | STS |
| 11. | Saya merasa terganggu dengan kekhawatiran yang saya rasakan | SS | S | TS | STS |
| 12. | Saya takut akan kegagalan ketika memeranka naskah di atas panggung | SS | S | TS | STS |

**BLUE PRINT SKALA KEPERCAYAAN DIRI**

Skala kepercayaan diri ini digunakana oleh A Dyan Mardiana R (2017) didalam skripsi nya yang berjudul “Pengaruh Antara Kepercayaan Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kemandirian Siswa kelas VIII MTS Al-Yasini”. Skala kepercayaan diri yang digunakan mengacu pada teori Lauster. Nilai realibilitas untuk skala ini adalah 0,830.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO. | ASPEK | INDIKATOR |
| 1. | Percaya Pada Kemampuan Sendiri | * Selalu bersikap optimis * Yakin dalam mengerjakan sesuatu * Tidak tergantung dengan orang lain |
| 2. | Bertindak Mandiri dalam Mengambil Keputusan | * Selalu mengambil keputusan sendiri tanpa ada keterlibatan orang lain * Yakin terhadap keputusan yang telah diambil |
| 3. | Memiliki Rasa Positif Terhadap Diri Sendiri | * Adanya penilaian yang baik dari dalam diri * Mempunyai cita-cita * Semua tindakan yang dilakukan menimbulkan rasa positif terhadap diri |
| 4. | Berani mengungkapkan pendapat | * Mempu mengutarakan pendapat * Berani mengungkapkan ide-ide yang dimiliki |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
| Favourable | Unfavourable |
| Percaya pada kemampuan sendiri | 2, 4, 6, 8, 10, 12 | 1, 3, 5, 7, 9, 11 | 12 |
| Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan | 14, 16, 18, 20 | 13, 15, 17, 19 | 8 |
| Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri | 22, 24, 26, 28, 30, 32 | 21, 23, 25, 27, 29, 31 | 12 |
| Berani mengungkapkan pendapat | 34, 36, 38, 40 | 33, 35, 37, 39 | 8 |
| Jumlah | 20 | 20 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO. | PERNYATAAN | JAWABAN | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya sering bingung bila ditanya sutradara mengenai berapa persen latihan | SS | S | TS | STS |
| 2. | Saya merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 3. | Saya kurang bersemangat menjalankan aktivitas di komunitas teater saya | SS | S | TS | STS |
| 4. | Saya optimis mendapat nilai baik atau pujian dalam menampilkan naskah diatas panggung | SS | S | TS | STS |
| 5. | Saya kesulitan untuk mengatur waktu antara komunitas, sekolah atau kuliah dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 6. | Keyakinan kuat membuat saya bisa dapat memecahkan masalah dengan baik. | SS | S | TS | STS |
| 7. | Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang saya alami | SS | S | TS | STS |
| 8. | Saya bisa menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan sutradara dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 9. | Ketika latihan saya meniru gerakan teman saya | SS | S | TS | STS |
| 10. | Saya adalah anggota yang mandiri dan tidak pernah bergantung kepada orang lain | SS | S | TS | STS |
| 11. | Saya khawatir jika teman dekat saya tidak mau menemai saya kemanapun saya pergi | SS | S | TS | STS |
| 12. | Saya rajin mengerjakan tugas dari sutradara tanpa meminta bantuan teman saya | SS | S | TS | STS |
| 13. | Saya lebih suka mendengarkan saran orang lain daripada membuat keputusan sendiri | SS | S | TS | STS |
| 14. | Saya berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki, dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakulikuler | SS | S | TS | STS |
| 15. | Saya sering merasa bingung bila memutuskan sesuatu sendiri | SS | S | TS | STS |
| 16. | Saya memilih tinggal diasrama atas kemauan saya sendiri | SS | S | TS | STS |
| 17. | Jika saya mempunyai masalah, teman saya lebih mampu menentukan jalan keluar yang terbaik untuk saya | SS | S | TS | STS |
| 18. | Saya mendapatkan bimbingan dari sutradara atau senior setiap hari | SS | S | TS | STS |
| 19. | Saya akan menyalahkan orang lain jika keputusan yang saya ambil ternyata salah | SS | S | TS | STS |
| 20. | Saya berani mengambil keputusan sesuai aturan yang berlaku | SS | S | TS | STS |
| 21. | Bila saya marah, saya suka melampiaskan kemarahan pada orang lain | SS | S | TS | STS |
| 22. | Saya adalah salah satu anggota yang giat belajar hal-hal baru didalam teater | SS | S | TS | STS |
| 23. | Saya grogi bila bertemu dengan orang baru | SS | S | TS | STS |
| 24. | Saya memiliki banyak teman | SS | S | TS | STS |
| 25. | Saya masih belum bisa membayangkan masa depan saya kelak | SS | S | TS | STS |
| 26. | Saya selalu mendapatkan pujian -pujian | SS | S | TS | STS |
| 27. | Saya kurang yakin dengan masa depan saya | SS | S | TS | STS |
| 28. | Saya adalah anggota yang bersemangat dalam latihan naskah, dibuktikan dengan penampilan saya selalu baik ketika diatas panggung | SS | S | TS | STS |
| 29. | Bagi saya, meniru karya orang adalah hal biasa | SS | S | TS | STS |
| 30. | Saya senang membantu teman yang membutuhkan | SS | S | TS | STS |
| 31. | Saya kurag bisa bersikap ramah dengan teman | SS | S | TS | STS |
| 32. | Saya mengikuti ekstrakulikuler di sekolah atau di kampus agar memiliki banyak pengalaman | SS | S | TS | STS |
| 33. | Saya sering gugup bila ditanya sutradara atau senior | SS | S | TS | STS |
| 34. | Saya berani mengungkapkan pendapat ketika berdiskusi di forum rapat | SS | S | TS | STS |
| 35. | Saya malu ketika berbicara didepan banyak orang | SS | S | TS | STS |
| 36. | Rasa ingin tahu yang besar, membuat saya berani bertanya jika ada penejelasan yang tidak saya pahami | SS | S | TS | STS |
| 37. | Saya lebih memilih diam daripada banyak bicara ketika berdiskusi | SS | S | TS | STS |
| 38. | Saya dapat mengutarakan apa yang ada di dalam difikiran saya tanpa ada paksaan | SS | S | TS | STS |
| 39. | Saya mengalami kesulitan ketika berbicara dengan orang yang belum saya kenal sepenuhnya | SS | S | TS | STS |
| 40. | Saya merasa senang bertukar pendapat dengan teman | SS | S | TS | STS |