Blue Print

1. Blue Print Skala *Adversity Quotient*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | No. Aitem | | Jumlah  Aitem |
| Fav | Unfav |
| 1. | *Control* | * 1. Mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan / keadaan yang tidak diinginkan | 1,3 | 2 | 3 |
| * 1. Tegaran dalam menghadapi kesulitan | 4,5,9 | 6,7,8,10 | 7 |
| 2. | *Origin –Ownership* | 1. Menyadari kesulitan yang dihadapi | 11,13 | 12 | 3 |
| 1. Mengetahui kesalahan diri sendiri | 14,16 | 15,17 | 4 |
| 3. | *Reach* | 1. berfikir kedepan ketika mengambil keputusan | 18,20 | 19,21,22 | 5 |
| 1. membatasi jangkauan masalah yang dialami | 23,25 | 24,26 | 4 |
| 4. | *Endurance* | 1. menganggap kesulitan tidak berlangsung lama | 27 | 28 | 2 |
| 1. memiliki penguatan diri terhadap masalah | 29,31 | 30,32 | 4 |
| TOTAL | | | 16 | 16 | 32 |

1. **Blue Print Skala *Stress* Kerja**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | No.Aitem | | Jumlah  Aitem |
| Fav | Unfav |
| 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/sulir 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 |
| TOTAL | | | 16 | 16 | 32 |