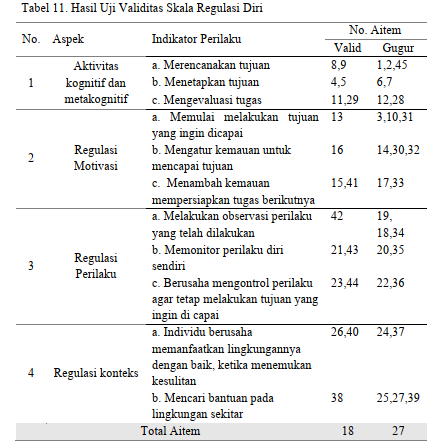
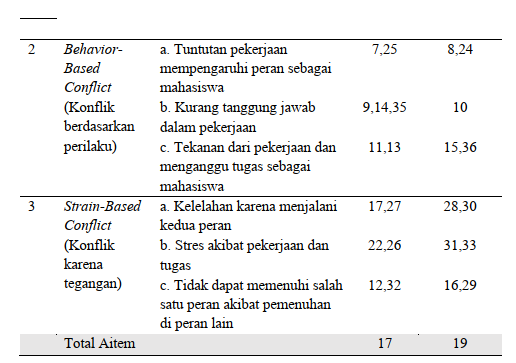
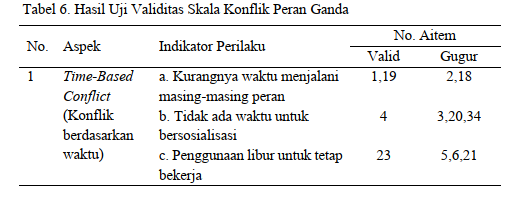
Blue Print dan Skala Regulasi Diri



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | Indikator | Aspek | SS | S | N | TS | TSS |
| 1. | Saya tidak memiliki visi dan misi yang bisa mengarahkan saya kearah yang lebih baik | Menetapkan Tujuan | Aktivitas Kognitif dan Meta Kognitif |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya menjalani hidup apa adanya | Menetapkan Tujuan | Aktivitas Kognitif dan Meta Kognitif |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya melakukan sesuatu secara spontan | Merencanakan Tujuan | Aktivitas Kognitif dan Meta Kognitif |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya malas untuk merencanakan hal yang belum saya lakukan | Merencanakan Tujuan | Aktivitas Kognitif dan Meta Kognitif |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya membiarkan apa yang sudah saya lakukan berjalan apa adanya | Mengevaluasi Tugas | Aktivitas Kognitif dan Meta Kognitif |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya tidak melakukan usaha apapun untuk mencapai tujuan saya | Memulai Melakukan apa yang ingin dicapai | Regulasi Motviasi |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya malas melakukan apapun | Menambah Kemauan mempersiapkan tugas berikutnya | Regulasi Motivasi |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa putus asa dan pesimis saat mengalami kegagalan dalam mencapai sesuatu. | Mengatur Kemauan untuk mencapai tujuan | Regulasi Motvasi |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya tidak teralu peduli dengan diri sendiri | Memonitor perilaku diri sendiri | Regulasi Perilaku |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya melakukan sesuatu hanya bedasarkan insting dan perasaan | Berusaha mengontrol perilaku agar tetap mencapai tujuan yang ingin dicapai | Regulasi Perilaku |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya acuh tak acuh | Individu berusaha untuk memanfaatkan lingkungannya dengan baik, ketika menghadapi kesulitan | Regulasi Konteks |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya tidak terlalu memikirkan untuk menilai kembali hal yang sudah saya lakukan | Mengevaluasi Tugas | Aktivitas Kognitif dan Meta Kognitif |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya menghindari agar tidak terkena masalah | Mencari bantuan pada lingkungan sekitar | Regulasi Konteks |  |  |  |  |  |
| 14. | Ketika saya mendapatkan masalah, saya akan membiarkannya berlarut-larut | Individu berusaha untuk memanfaatkan lingkungannya dengan baik, ketika menghadapi kesulitan | Regulasi Konteks |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya memilih jalan-jalan daripada mengerjakan tugas | Menambahkan kemauan untuk mempersiapkan tugas berikutnya | Regulasi motivasi |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya marah ketika orang lain memberikan kritikan | Melakukan observasi perilaku yang telah dilakukan | Regulasi perilaku |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya melakukan apa yang saya suka lakukan tanpa berpikir panjang | Memonitor perilaku diri sendiri | Regulasi perilaku |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya mudah terpengaruh oleh kata-kata orang lain | Berusaha mengontrol perilaku agar tetap mencapai tujuan yang ingin dicapai | Regulasi perilaku |  |  |  |  |  |

**Blueprint dan Skala Konflik Peran Ganda**



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | SS | S | N | TS | TSS |
| 1. | Saya memiliki cukup banyak waktu untuk mengerjakan tugas kuliah menumpuk dengan tugas kuliah yang lain |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya sering telat masuk kerja tepat waktu karena malam sebelumnya begadang mengerjakan tugas kuliah |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya masih bisa meluangkan waktu bersama teman dan keluarga meskipun banyak tugas kuliah dan pekerjaan |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan tugas kantor dan tugas kuliah |  |  |  |  |  |
| 5. | Jika saya membutuhkan istirahat, maka saya akan ijin ke pimpinan untuk rehat |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya sering di telpon pimpinan terkait pekerjaan di luar jam kerja |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya bisa membagi peran sebagai mahasiswa dan pekerja |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya pernah mengerjakan tugas kuliah disaat jam kerja |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya selalu menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan saya |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya sering ditegur oleh pimpinan karena menunda pekerjaan hingga tidak selesai |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya menikmati peran sebagai mahasiswa dan pekerja |  |  |  |  |  |
| 12. | Jika ada kepentingan di kampus, saya akan ijin kepada pimpinan |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya berusaha untuk mencatat tugas-tugas yang harus diselesasikan, baik tugas kuliah ataupun tugas pekerjaan |  |  |  |  |  |
| 14. | Rekan kerja saya selalu membantu ketika saya ada kepentingan di perkuliahan saya |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa stress karena mendapat tekanan di perkuliahan dan pekerjaan setiap hari. |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya beberapa kali tidak memasuki kelas karena lembur kerja. |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya selalu antusias untuk mengerjakan pekerjaan saya meskipun semalam begadang demi mengerjakan tugas kuliah. |  |  |  |  |  |
| 18. | Waktu saya terbatas untuk mengrjakan tugas kuliah karena saya lebih sering membawa pekerjaan kantor kerumah |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya dapat mengumpulkan tugas kuliah tepat waktu |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya meluangkan waktu jalan-jalan di akhir pekan untuk sekedar refreshing |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya tetap bekerja di tanggal merah |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa tidak senang jika ada pekerjaan yang belum selesai atau tugas kuliah yang saya tunda |  |  |  |  |  |
| 23. | Hari libursaya gunakan untuk beristirahat dengan cukup sambil mengerjakan tugas kuliah. |  |  |  |  |  |
| 24. | Saya beberapa kali ijin ke pimpinan untuk kepentingan kuliah saya |  |  |  |  |  |
| 25. | Tugas kuliah saya tiak mengganggu pekerjaan saya |  |  |  |  |  |
| 26. | Saya bersemangat untuk menyelesaikan tugas kuliah dan pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan |  |  |  |  |  |
| 27. | Saat saya merasa Lelah, saya akan beristirahat di waktu senggang |  |  |  |  |  |
| 28. | Saya merasa tertekan karena menjadi mahasiswa sekaligus pekerja |  |  |  |  |  |
| 29. | Saya rajin memasuki kelas dan jarang ijin ke kantor |  |  |  |  |  |
| 30. | Saya putus asa dengan peran yang saya jalani saat ini |  |  |  |  |  |
| 31. | Saya mematikan ponsel saya agar tidak dihubungi pimpinan dan teman kuliah terkait pekerjaan dan tugas kuliah. |  |  |  |  |  |
| 32. | Saya berusaha mengatur waktu agar tidak telat saat berangkat kerja ataupun kuliah |  |  |  |  |  |
| 33. | Saya tidak merasa terbebani dengan tuntutan sebagai pekerja dan mahasiswa. |  |  |  |  |  |
| 34. | Saya tidak memiliki banyak waktu untuk sekedar bercengkrama dengan orang lain |  |  |  |  |  |
| 35. | Saya selalu on time mengerjakan deadline pekerjaan dari pimpinan |  |  |  |  |  |
| 36. | Saya merasa tidak sanggup untuk bekerja dan kuliah |  |  |  |  |  |

Penyesuaian alat ukur pada penelitian