BLUE PRINT

1. Skala Psychological Well Being

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Psychological Well Being,* disusun berdasarkan aspek dan indikator *Psichological Well Being* oleh Ryff (1995 dalam Utami, 2019). Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran *Psychological well being* diadopsi dari Syabana (2021). Dengan empat alternatif jawaban, yaitu: STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Pada model penskalaan ini terdapat dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable.*

Tabel 3.2

Blue Print Skala *Psychological Well Being*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Dimensi** | **Indikator *Psycholoical Well Being*** | **Nomer Aitem** | |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| 1 | Peneriman diri | 1. Menerima kelebihan dan kekuangan yang ada pada diri | 8, 36, 42 | 46,51,55 |
| 1. Menerima pengalaman- pengalama yang baik ataupun buruk dimasa lalu. | 3, 33 | 29, 58 |
| 2 | Hubungan yang positif dengan orang lain | 1. Dapat membina hubungan baik dengan orang lain. | 10 | 19, 25 |
| 1. Memiliki empati pada orang lain | 53 | 60,39 |
| 1. Memahami pemberian dan penerimaan dalam hubungan | 7,13, 59 | 17, 22, 28 |
| 3 | Otonomi | 1. Dapat mengambil keputusan secara mandiri. | 4 | 14,23 |
| 2. Dapat mengevaluasi diri sesuai standart nilai individu itu sendiri | 37,56 | 47 |
| 4 | Penguasaan Lingkungan | 1. Mampu mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan | 16, 20, 26 | 1,11 |
| 1. Menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan | 30, 34, 40 | 44, 49, 54 |
| 5 | Tujuan Hidup | 1. Memiliki tujuan hidup | 15, 18, 24 | 5, 9, 32 |
| 1. Memiliki makna hidup yang positif | 2, 52,48 | 38,43 |
| 6 | Pertumbuhan pribadi | 1. Terbuka dengan pengalamanbaru | 50 | 41,45,35 |
|  |  | 1. Adanya pertumbuhan yang positif dalam hidup | 21, 27, 31 | 6,12, 57 |
| Jumlah | | | 29 | 31 |

2.Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari Linayanti (2022). Skala Stres Akademik, disusun berdasarkan aspek dan indicator Stres Akademik oleh Sarafino dan Smith ( 2012 dalam Majrika, 2018), dengan empat alternatif jawaban, yaitu: STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Pada model penskalaan ini terdapat dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3.3

Blue Print Skala Stres Akademik

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah |
| *Favorable* | *Unfavorable* |
| 1 | Kognitif | Kebingungan daya ingat yang sering | 1,25 | 13,37 | 4 |
| Pemikiran negatif yang konstan | 2,26,49 | 14,38 | 5 |
| Ketidakmampuan membuat keputusan | 3,27 | 15,39 | 4 |
| Sulit untuk menyelesaikan tugas | 4,28 | 16,40 | 4 |
| Sulit berkosentrasi | 5,29 | 17,41 | 4 |
| 2 | Afektif | Emosi yang meledak-ledak | 6,30,50,58 | 18,42 | 6 |
| Merasa tertekan | 7,31,51,52 | 19,43,53 | 7 |
| 3 | Behavioral | Kecemasan yang impulsive | 8,32 | 20,44 | 4 |
| Bekerja secara berlebihan | 9,33 | 21,45 | 4 |
| Menghindari situasi sulit | 11,35 | 23,47 | 4 |
| Mudah marah | 10,34,56 | 22,46,57 | 6 |
| 4 | fisiologis | Reaksi atau respon tubuh (sakit kepala, nyeri otot, konstipasi, mual dan cepat lelah dll) | 12,36,54,55 | 24,48 | 6 |
| Total | | | 32 | 26 | 58 |