Blueprint Regulasi Emosi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Aitem** | | **∑** |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| Memonitor Emosi | 1. Keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalah 2. Kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negative | 1,2,3 | 4,5,6 | 6 |
| Mengevaluasi Emosi | 1. Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan 2. Mampu untuk berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik | 7,8,9 | 10,11,12 | 6 |
| Memodifikasi Emosi | 1. Mampu untuk menunjukkan respon emosi yang tepat 2. Tidak merasa malu saat merasakan emosi negative | 13,14,15 | 16,17,18 | 6 |
| Jumlah | | 9 | 9 | 18 |

Blueprint Prokrastinasi Akademik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Aitem** | | **∑** |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| Serangkaian perilaku penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas | 1. Tidak menyegerakan penyelesaian tugas 2. Menunda memulai suatu aktifitas untuk alasan yang tidak jelas | 1,2,3,6,7 | 4,5,8,9 | 9 |
| menghasilkan perilaku dibawah standar | 1. Gagal memenuhi standar waktu yang ditetapkan 2. Tidak berhasil melakukan/aktifitas minimal yang dipersyaratkan | 10,11,14,15 | 12,13,16,17 | 8 |
| melibatkan suatu tugas yang dipersiapkan penting untuk dikerjakan | 1. Merasa batas waktu tugas yang diterima 2. Mengabaikan batas waktu pengumpulan tugas | 18,19,22,23 | 20,21,24,25 | 8 |
| menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan | 1. Tidak merasa bersalah karena telah menunda tugas 2. Tidak merasa tertekan meskipun sudah melewati batas waktu penyelesaian tugas | 26,27,30,31 | 28,29,32,33 | 8 |
| Jumlah | | 17 | 16 | 33 |

Blueprint Regulasi Emosi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Aitem** | |  | |
| ***F*** | ***UF*** | ***F*** | ***UF*** |
| Memonitor Emosi | 1. Keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalah 2. Kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negative | 1,2,3 | 4,5,6 | - | - |
| Mengevaluasi Emosi | 1. Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan 2. Mampu untuk berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik | 8 | 10,11 | 7,9 | 12 |
| Memodifikasi Emosi | 1. Mampu untuk menunjukkan respon emosi yang tepat 2. Tidak merasa malu saat merasakan emosi negative | 13,14,15 | 16,17 | - | 18 |
| Jumlah | | 7 | 7 | 2 | 2 |

Blueprint Prokrastinasi Akademik

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Aitem Valid** | | **Aitem Gugur** | |
| ***F*** | ***UF*** | ***F*** | ***UF*** |
| Serangkaian perilaku penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas | 1. Tidak menyegerakan penyelesaian tugas 2. Menunda memulai suatu aktifitas untuk alasan yang tidak jelas | 1,2,3,6,7 | 4,5,9 | - | 8 |
| menghasilkan perilaku dibawah standar | 1. Gagal memenuhi standar waktu yang ditetapkan 2. Tidak berhasil melakukan/aktifitas minimal yang dipersyaratkan | 10,11,14,15 | 12,13,16,17 | - | - |
| melibatkan suatu tugas yang dipersiapkan penting untuk dikerjakan | 1. Merasa batas waktu tugas yang diterima 2. Mengabaikan batas waktu pengumpulan tugas | 18,19,22,23 | 20, 24 | - | 21,25 |
| menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan | 1. Tidak merasa bersalah karena telah menunda tugas 2. Tidak merasa tertekan meskipun sudah melewati batas waktu penyelesaian tugas | 27 | - | 26,30,31 | 28,29,32,33 |
| Jumlah | | 14 | 9 | 3 | 7 |