1. **Blueprint Stres Akademik**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dimensi | Indikator | Favorable | Unfavorable | Jumlah Aitem |
| *Stressor* Akademik | Keterlambatan dalam mencapai tujuan | 1,2 | - | 2 |
|  | Kesulitan sehari-hari | 3 | 4 | 2 |
|  | Konflik antara dua pilihan | 5 | 6 | 2 |
|  | Harapan dari keluarga atau orang lain | 7 | - | 1 |
|  | Beban tugas | 9,10 | - | 2 |
|  | Perubahan hidup yang mengganggu | 11,12 | - | 2 |
|  | Kecemasan | 13 | 14 | 2 |
| Reaksi terhadap *stressor* | Gangguan biologis | 16,17 | - | 2 |
|  | Perasaan tidak menyenangkan | 18,19 | - | 3 |
|  | Menyakiti diri sendiri dan orang lain | - | 20 | 1 |
|  | Penilaian masalah | 22,23,24 | - | 3 |
|  |  |  |  |  |
| Total |  | 17 | 4 | 21 |

1. **Blueprint Kecerdasan Emosional**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aspek Kecerdasan Emosional | *Favorable* | *Unfavorable* | Jumlah |
| Memahami emosi diri | 3 | 3 | 6 |
| Mengelola emosi | 3 | 3 | 6 |
| Memotivasi diri | 3 | 3 | 6 |
| Mengenal emosi orang lain | 3 | 3 | 6 |
| Membina hubungan | 3 | 3 | 6 |
| Total | 15 | 15 | 30 |