**Blue print Spiritualitas**

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Spiritualitas

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator** | **F** | **UF** | **Total** |
| Spiritualitas | *Connection* | 1. Merasakan kehadiran Tuhan secara sadar atau batiniah 2. Merasa terhubung dengan kehidupan secara sadar atau batiniah | 1, 2 | - | 2 |
| *Joy, transcendent sense of self* | 1. Perasaan tetap gembira atau terlepas dari beban pikiran sehari- hari saat beribadah maupun saat di luar waktu ibadah yang terwujud  karena kesadaran realitas transenden | 3 | - | 1 |
| *Strength and comfort* | 1. Menemukan kekuatan dalam menjalani hidup dengan karena menjalakan agama yang di anut 2. Merasa nyaman dengan agama yang di anut | 4, 5 | - | 2 |
| *Peace* | 1. Batin merasa tenang dan tentram | 6 | - | 1 |
| *Divine help* | 1. Senantiasa berdoa sebelum memulai  dan saat melakukan aktifitas apapun | 7 | - | 1 |
| *Divine guidance* | 1. Merasa bahwa dirinya di bimbing  oleh Tuhan | 8 | - | 1 |
| *Perception of divine love* | 1. Merasakan kasih sayang Tuhan secara intim 2. Dengan sadar merasakan kasih sayang Tuhan juga tersalur melalui   hal lain | 9, 10 | - | 2 |
| *Awe* | 1. Melihat dan menyadari keindahan ciptaan Tuhan yang menimbulkan  efek kekaguman terhadap Dzat Ilahi | 11 | - | 1 |
| *Thankfulness,*  *appreciation* | 1. Bersyukur dan atau merayakan  kebersyukuran | 12 | - | 1 |
| *Compassionate love* | 1. Toleransi terhadap orang lain   *(tolerance)*   1. Berbelas kasih terhadap orang lain   *(mercy)*   1. Mudah memaafkan orang lain   *(forgiveness)*   1. Sikap menerima kekurangan, keburukan atau kesalahan orang lain   *(acceptance)* | 13 | - | 1 |
| *Union and closeness* | 1. Adanya keinginan untuk lebih dekat kepada Tuhan. 2. Adanya perasaan dekat secara pribadi dengan Tuhan | 14,  15 | - | 2 |
|  | **TOTAL** | | **16** | **0** | **16** |

**Blue print Regulasi Emosi**

Tabel 3.6

*Skala Regulasi Emosi*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Nomor Item** | |  |  |
| **No** | **Aspek** |  | ***Favora ble*** | ***Unfavo rable*** | **Jumlah** | **%** |
| 1. | Pemilihan situasi | -Pengaturan emosi dalam pemilihan situasi  -Situasi yang diharapkan akan  menimbulkan emosi yang diinginkan | 1,3,7 | 2,4,5,6,8 | 8 | 26,6% |
| 2. | Modifikasi situasi | -Keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu | 9,11,13 | 10,12,  14 | 6 | 20% |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | keadaan baru  -Modifikasi situasi dengan memodifikasi lingkungan fisik internal.  -Modifikasi situasi yang dilakukan dengan memodifikasi |  |  |  |  |
| 3. | Pengarahann Perhatian | * Penyebaran perhatian mencakup upaya untuk berkonsentrasi secara intens pada topik * Tugas tertentu untuk menyelesaikan masalah   dengan merenungkannya | 15,17 | 16,18 | 4 | 13,3% |
| 4. | Perubahan Kognitif | * Mengubah cara menilai situasi untuk mengubah signifikansi emosionalnya   -Mengubah cara kita berpikir tentang situasi   * Kapasitas kita untuk mengelola tuntutan yang   ditimbulkannya. | 23 | 19, 20, 21, 22,  24 | 6 | 20% |
| 5. | Modulasi Respon | * Upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosi begitu   setelah muncul.   * Modulasi respons dilakukan   dengan mengurangi perilaku ekspresif | 25,27,  29 | 26,28,  30 | 6 | 20% |
|  | Total |  | 12 | 18 | 30 | 100 |

***Blue print Forgiveness***

Tabel 3.7

*Blue Print Akhir Skala forgiveness*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Total | % |
|  |  |  | *Favorabel* | *Unfavorabel* |  |  |
| 1 | *Avoidance Motivations* | C. Tidak menghindar | *1,3* | *2,4* | *4* | *18%* |
|  | D. Menjaga hubungan | *5,7* | *6,8* | *4* | *14%* |
| 2 | *Revenge Motivations* | C. Keinginan untuk membalas dendam | *9,11* | *10,12* | *4* | *18%* |
|  |  | D. Tidak membahayakan | *13,15* | *14,16* | *4* | *18%* |
| 3 | *Beneviolence Motivations* | Motivasi untuk berbuat baik | *17,19,21,23* | *18,20,22,24* | *8* | *32%* |
| **Total** |  |  | *12* | *12* | *24* | *100%* |

Keterangan:

Favo : favorable

Unfovo : unvafourable

Berdasarkan table 3.7 di atas, maka jumlah aitem skala forgiveness yang terpilih menjadi 24 aitem.