**BLUE PRINT**

1. Skala Penerimaan Diri

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Nomor Item | | Jumlah |
| Favorable | Unfavorable |
| 1 | Memiliki keyakinan atas kemampuan dalam menghadapi kehidupan | 1,17 | 28 | 3 |
| 2 | Menganggap dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain | 13,24 | 2 | 3 |
| 3 | Tidak memandang dirinya sebagai orang yang aneh atau abnormal | 3,26 | - | 2 |
| 4 | Tidak mengharapkan dirinya ditolak atau dikucilkan oleh orang lain | 4,21 | 5 | 3 |
| 5 | Tidak takut ataupun malu apabila dicela orang lain | 18,25 | 6 | 3 |
| 6 | Bersedia bertanggung jawab terhadap setiap tingkah lakunya | 27 | 16,29 | 3 |
| 7 | Mengikuti standar hidup yang dimilikinya sendiri | 8,23 | 9 | 3 |
| 8 | Mampu menerima segala pujian, saran, kritikan secara objektif | 7,30 | 15 | 3 |
| 9 | Tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan dirinya maupun penolakan terhadap kelebihannya | 10,14 | 12,20 | 4 |
| 10 | Tidak menyangkal kata hati, emosi-emosi ataupun rasa bersalah atas keterbatasan ataupun kelebihannya | - | 19 | 1 |
|  | Jumlah | 17 | 11 | 28 |

1. Skala Regulasi Emosi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah |
| Favorable | Unfavorable |
| 1 | *cognitive reappraisal* | Mengubah cara pandang situasi | 1,2,3 | - | 3 |
| Mengalihkan perhatian | 4,5,6 | - | 3 |
| 2 | *expressive supression* | Menyembunyikan emosi | 7,8 | - | 2 |
| Menampilkan emosi | 9,10 | - | 2 |
|  | Jumlah |  | 10 | - | 10 |

1. Skala *Psychological Well Being*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah |
| Favorable | Unfavorable |
| 1 | *Self Acceptance*  (Penerimaan  Diri) | Kemampuan menerima diri | 1,2,3 | 4 | 4 |
| 2 | *Positive*  *Relations with Others*  (Hubungan Positif dengan Orang Lain) | Kemampuan membina hubungan yang hangat dengan orang lain | 5,6 | 7,8 | 4 |
| 3 | *Autonomy*  (Kemandirian) | Kemampuan untuk menentukan nasib sendiri | 9,10 | 11 | 3 |
| 4 | *Environmental*  *Mastery* (Penguasaan  Lingkungan) | Kemampuan untuk menciptakan dan mengelola lingkungan agar sesuai dengan kondisi psikologisnya | 13,14 | 12 | 3 |
| 5 | *Purpose in Life*  (Tujuan Hidup) | Keyakinan dapat memberikan makna dalam hidup | 18 | 15, 16, 17 | 4 |
| 6 | *Personal Growth*  (Pertumbuhan  Pribadi) | Kemampuan untuk mengembangkan potensinya | 19,20 | 21,22 | 4 |
|  | Jumlah |  | 12 | 10 | 22 |