* 1. ***Blueprint* Skala Kecerdasan Emosi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dimensi** | **Indikator** | **No. Item** |
| Pengungkapan Emosi | * Mampu mengekspresikan emosi diri   sendiri secara verbal | 1, 4, 5, 7, 1, 9,  10, 15, 18, 19,  22, 25, 29, 32 |
| * Mampu mengekspresikan emosi diri   sendiri dalam bentuk non verbal |
| * Mampu menilai presepsi nonverbal   dari emosi orang lain |
| * Mampu menunjukkan empati pada   orang lain |
| Pengaturan Emosi | * Dapat mengatur emosi pada diri   sendiri | 2, 3, 6, 8, 16,  12, 14, 21,  28\*, 31 |
| * Dapat mengatur emosi pada orang   lain |
| Penggunaan Emosi | * Memiliki fleksibilitas terhadap   perencanaan | 11, 13, 17, 30,  20, 23, 24, 26,  27, 33\* |
| * Mampu berpikir kreatif |
| * Mengarahkan perhatian |
| * Motivasi |
| **Total** | | **33** |
| **Keterangan (\*) *Unfavorable*** | | |

* 1. ***Blueprint* Skala *Quarter Life Crisis***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **No. Aitem** | | **Total** |
| **Favo** | **Unfavo** |
| Kebimbangan dalam pengambilan keputusan | Merasa bimbang dalam  menentukan pilihan | 4 | 20 | 2 |
| Mempertanyakan kembali  keputusan yang telah diambil | 17 | 3 | 2 |
| Putus asa | Merasa yang dilakukan sia-  sia | 11 | - | 1 |
| Merasa gagal dalam hidup | 16 | - | 1 |
| Penilaian diri yang negatif | Menganalisis diri secara  berlebihan | 15 | - | 1 |
| Merasa hidup tidak  memuaskan | 12 | 14 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Terjebak dalam situasi sulit | Merasa berada pada situasi  yang berat | 19 | 1 | 2 |
| Merasa kesulitan dalam  menentukan tujuan | 9 | 7 | 2 |
| Merasa takut gagal | 2 | - | 1 |
| Cemas | Merasa khawatir yang  berlebihan | 5 | 10 | 2 |
| Tertekan | Merasakan tekanan hidup  yang semakin berat | 13 | 18 | 2 |
| Khawatir terhadap hubungan  interpersonal | Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier | 6 | 8 | 2 |
| **Total** | | **12** | **8** | **20** |