**Blueprint Regulasi Diri**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek** | **Indikator** | **Item** | | **Jumlah** |
| F | UF |
| 1 | Metakognitif | * Dapat merencanakan berbagai kegiatan dengan baik | 2, 3 | 14 | 3 |
| * Dapat menginstruksikan diri untuk melakukan berbagai macam kegiatan | 1 | 7 | 2 |
| * Dapat mengukur kemampuan diri sendiri dalam mencapai target | 12 | 9 | 2 |
| 2 | Motivasi | * Menetapkan tujuan, mengetahui apa yang menjadi targetnya dan apa yang ingin dicapai, menetapkan skala prioritas | 22 | 21 | 2 |
| * Adanya keinginan untuk melakukan kegiatan kegiatan dengan baik | 8, 4 | 11, 15 | 4 |
| * Mengerti kebutuhan dasarnya dalam mencapai kebutuhan | 18 | 6, 16 | 3 |
| * Adanya keyakinan dan kepercayaan diri dalam merealisasikan tujuan | 17, 18 | 19 | 3 |
| 3 | Behaviour | * Mampu mengobservasi diri untuk menyediakan informasi tentang bagaimana cara mencapai tujuan | 5 | - | 1 |
| * Menyusun perencanaan aktivitas dan menjalankan secara konsisten | 12 | 10 | 2 |
| * Mampu menciptakan atau mengajak lingkungan sosial untuk menjadi pendukungnya dalam mencapai tujuan | 23 | 13, 20 | 3 |
| 23 |

**Blueprint Manajemen Waktu**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek** | **Indikator** | **Item** | | **Jumlah** |
| Favourable | Unfavourable |
| 1 | Penetapan tujuan dan prioritas | * Memiliki daftar kegiatan atau daftar tugas yang menjadi tujuan | 2, 11 | 4 | 3 |
| * Mampu menunjukkan skala prioritas terhadap apa yang sedang dikerjakan | 3 | 5, 7, 13 | 4 |
| 2 | Preferensi terhadap pengorganisasian | * Mampu mencegah dan mengantisipasi permasalahan yang mungkin dapat terjadi | 1, 9, 19 | 8 | 4 |
| 3 | Mekanisme manajemen waktu | * Mampu dalam menjalankan pemanfaatan waktu dalam mengerjakan tugas | 17, 18 | 14, 16 | 4 |
| 4 | Kontrol terhadap waktu | * Memegang kendali dalam menjalankan tugas yang harus dilakukan | 10, 12, 15 | 6, 20 | 5 |
| 20 |

**Blueprint Stress Akademik**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek** | **Indikator** | **Item** | | **Jumlah** |
| Favourable | Unfavourable |
| 1 | Stress Fisik | * Perubahan secara fisiologi pada tubuh ketika menghadapi ataupun berada dalam kondisi yang penuh stressor (berkeringat, gangguan tidur, lemah, jantung berdegup kencang) | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Stress Emosi | * Adanya perasaan emosional negatif seperti mudah marah, perasaan cemas, menghindari lingkungan sosial, sedih, agresif | 15 | 3, 5, 8, 13, 14 | 6 |
| 3 | Stress Kognitif | * Muncul gejala pikiran yang tidak wajar, mudah lupa, sulit konsentrasi terhadap apa yang sedang dilakukan atau dikerjakan | 11, 12 | 7 | 3 |
| 4 | Perilaku Stress | * Tidak perduli pada diri sendiri, lingkungan, menunda pekerjaan, melanggar norma norma, mencari kesalahan orang lain | 4, 10 | 6, 9 | 4 |
| 15 |

