

## BLUEPRINT

### *Blue Print Skala Quarter Life Crisis*

Variabel	Aspek-aspek	Nomor
Quarter Life Crisis	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	12,3
	Putus Asa	4,5
	Penilaian Diri Negatif	6,7,8,9,10,11,12
	Terjebak dalam situasi yang sulit	13,14,15,16
	Rasa Cemas	17,18
	Tertekan	19,20,21
	Kekhawatiran akan relasi inter personal	22,23,24,25

### *Blue Print Skala Self-Efficacy*

**Pilihan Jawaban: pilihlah salah satu angka dari angka (1), (2), (3), hingga (4). Semakin besar angka yang dipilih, maka akan semakin menggambarkan diri subjek**

Variabel	Aspek	Indikator	Item dalam bahasa Inggris	Item dalam bahasa Indonesia	No	+/-
<b>Self-Efficacy</b> (penilaian atau persepsi dari individu yang berada pada rentang usia dewasa awal terkait keyakinan di dalam diri yang berhubungan dengan kemampuan dalam penyelesaian masalah atau tugas yang sedang dihadapi)	<b>Magnitude/Level</b> (tingkat)	a. Keyakinan individu mengenai kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	1) I am confident that i could deal efficiently with unexpected events	1) Saya mudah menyesuaikan diri dalam lingkungan sekitar	4	+
			2) I can solve most problems if i invest the necessary effort	2) Saya mempunyai solusi dari setiap permasalahan.	6	+
		b. Pemilihan tingkah laku berdasarkan	3) If i am in trouble, i can think of a good solution	3) Saya dapat memikirkan solusi dari kesulitan yang ada	9	+

Variabel	Aspek	Indikator	Item dalam bahasa Inggris	Item dalam bahasa Indonesia	No	+/-
		hamatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas	4) I can handle whatever comes my way	4) Saya dapat menghadapi permasalahan yang terjadi	10	+
	<b>Strength</b> (kekuatan)	Tingkat kekuatan keyakinan atau harapan individu terhadap kemampuannya	5) When i am confronted with a problem, i can find several solutions	5) Saya mampu mengatasi setiap kesulitan karena mempunyai banyak ide.	8	+
			6) If someone opposes me, i can find the means and ways to get what i want	6) Saya dapat menemukan jalan keluar dari permasalahan meskipun banyak yang menghambat.	2	+

			7) I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough	7) Saya bisa menyelesaikan masalah yang berat dengan berusaha	1	+
	<b>Generality</b> (keluasan)	Keyakinan individu terkait kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas	8) I am certain that I can accomplish my goals	8) Saya tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan sesuatu.	3	+
			9) Thanks to my resourcefulness, I can handle unforeseen situations	9) Saya mampu menyelesaikan masalah.	5	+
			10) Can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities	10) Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.	7	+

**BLUEPRINT DUKUNGAN SOSIAL**

<b>Aspek</b>	<b>Teman</b>		<b>Orang Tua</b>		<b>Jumlah Aitem</b>
	Favourable	Unfavourable	Favorable	Unfavourable	
Emotional Support	1,11,20,21	5	4,16,17,18	38,39	
Appraisal Support	8,16,23,27		7,9,15		
Informational Support	14,22,29		13,24,26,36	32	
Instrumental Support	40,33,42,37	35	31,35,41,44	43	