**A. BLUEPRINT.**

1. BLUEPRINT SKALA WORK LIFE BALANCE .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Nomor Item** | | **Jumlah** |
| **Favourable** | **Unfavourable** |
| *Demands* | *a. WIPL (Work Interference with Personal Life)* | 1, 2. 8 | 14, 15, 17, 18 | 7 |
| *b. PLIW (Personal Life Interference with Work)* | 5,7 | 13, 19 | 4 |
| *Resources* | *a. WEPL (Work Enhancement of Personal Life)* | 3,11,12 | 16, 20, 21 | 6 |
| *b. PLEW (Personal Life Enhancement of Work)* | 4,6,9,10 | - | 4 |
| **Jumlah** | | **12** | **9** | **21** |

1. BLUEPRINT SKALA DUKUNGAN SOSIAL.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Nomor Item** | | **Jumlah** |
| **Favourable** | **Unfavourable** |
| Kerekatan Emosional (Emotional attachment) | Adanya dukungan yang diberikan atau diterima saat seseorang menghadapi kesulitan atau tantangan dalam hidup. | 3, 4, 12 | 7, 10 | 5 |
| Memiliki tingkat rasa aman dan kepercayaan yang dirasakan seseorang terhadap orang-orang yang terdekat. | - | 11 | 1 |
| Integrasi Sosial (Social integration) | Adanya partisipasi dalam kegiatan sosial bersama dengan orang lain. | 1 | - | 1 |
| Memiliki Ketersediaan dan akses seseorang terhadap kesempatan untuk berinteraksi dan terlibat dalam aktivitas sosial di lingkungannya. | 16 | 13 | 2 |
| Adanya Pengakuan (reanssurance of worth) | Adanya pengakuan dan penghargaan yang diberikan atau diterima dari orang-orang di sekitarnya. | 2 | 17 | 2 |
| Upaya untuk memastikan bahwa semua orang di lingkungan sosial merasa diakui. | - | - | 0 |
| Ketergantungan yang dapat diandalkan (reliable alliance) | Adanya ketersediaan untuk memberikan dukungan atau bantuan ketika dibutuhkan. | - | 8 | 1 |
| Seberapa andal dalam merespons kebutuhan atau permintaan dukungan dari orang lain. | 6 | - | 1 |
| Bimbingan (guidance) | Adanya dukungan yang diberikan dalam proses pengambilan keputusan. | - | 14 | 1 |
| Memiliki kesediaan untuk mendengarkan permasalahan atau kekhawatiran orang lain. | - | - | 0 |
| Kesempatan untuk mengasuh (opportunity of nurturance) | Memiliki ketersediaan waktu yang diberikan kepada orang lain untuk membantu. | - | 15 | 1 |
| Memiliki kemampuan untuk membentuk ikatan yang kuat dan positif. | 5 | 9 | 2 |
| **Jumlah** | | **8** | **9** | **17** |

1. BLUEPRINT SKALA ADAPTASI PRODUKTIFITAS KERJA.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Nomor Item** | |  |
| **Favourable** | **Unfavourable** | **Jumlah** |
| Adaptasi Efisiensi | Seberapa baik individu dapat menyesuaikan cara mereka bekerja untuk mencapai hasil yang optimal dalam kondisi yang berubah-ubah. | 1, 2, 7, 8, 16, 23 | - | 6 |
| Efek Sebenarnya | Hasil atau konsekuensi nyata yang terjadi sebagai hasil dari tingkat produktivitas yang dicapai. | 3, 4, 5, 6, 12, 13, 14, 19, 22 | - | 9 |
| Kualitas Kerja | Seberapa baik atau seberapa tinggi standar kualitas dari hasil kerja yang dihasilkan oleh individu. | 11, 15, 18, 20, 21, 24 | - | 6 |
| **Jumlah** | | **21** | **-** | **21** |

**B. ALAT UKUR/SKALA.**

1. SKALA PENELITIAN WORK LIFE BALANCE .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERTANYAAN** | **JAWABAN** | | | | |
| **STS** | **TS** | **N** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya merasa memiliki cukup waktu untuk keluarga meskipun pekerjaan padat. |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya bisa mengatur jadwal kerja saya sehingga dapat menghadiri acara penting keluarga. |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya dapat menikmati waktu luang saya tanpa terganggu oleh pekerjaan. |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya mampu mengelola waktu dengan baik antara pekerjaan dan tanggung jawab pribadi. |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa mampu menyeimbangkan tugas pekerjaan dan tanggung jawab pribadi. |  |  |  |  |  |
| 6. | Dukungan dari keluarga dan teman-teman meningkatkan motivasi saya dalam bekerja. |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya dapat menerima kritikan yang diberikan kepada saya. |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya dapat menyikapi tekanan yang saya dapat dari atasan agar pekerjaan saya tidak terganggu. |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya memiliki inisiatif untuk mengatur kegiatan rutinitas saya. |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa lebih baik saat ditempat kerja. |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya memiliki waktu untuk berolahraga. |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya bekerja sesuai dengan jam kerja yang sudah ditentukan perusahaan. |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa kesulitan menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu dan target yang ditentukan. |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan. |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa lelah dan depresi karena pekerjaan saya. |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa tidak mendapatkan dukungan dari tempat kerja. |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya merasa bahwa pekerjaan menghalangi saya untuk menghabiskan waktu dengan keluarga. |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa kebijakan di tempat kerja tidak mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi saya. |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa tidak dapat menjaga kesehatan fisik dan mental dengan baik. |  |  |  |  |  |
| 20. | Beban pekerjaan menjadikan saya sulit menjalani kehidupan pribadi saya. |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasa tidak memiliki waktu untuk beristirahat. |  |  |  |  |  |

1. SKALA PENELITIAN DUKUNGAN SOSIAL.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERTANYAAN** | **JAWABAN** | | | | |
| **STS** | **TS** | **N** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya merasa senang ketika ikut serta dalam acara sosial. |  |  |  |  |  |
| 2. | Orang-orang di sekitar saya sering memberikan apresiasi terhadap usaha yang saya lakukan. |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional dari keluarga dan teman dekat. |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya mendapatkan semua kebutuhan yang saya perlukan dari keluarga. |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa nyaman dan mudah bergaul dengan orang baru. |  |  |  |  |  |
| 6. | Keluarga dan teman dekat saya selalu dapat diandalkan. |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya merasa tidak ada yang memberi dukungan kepada saya. |  |  |  |  |  |
| 8. | Keluarga saya tidak pernah membantu saya dalam menyelesaikan masalah. |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa sulit untuk menemukan orang yang benar-benar dapat saya percayai. |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa kesulitan untuk meminta bantuan karena takut atau malu. |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya sering merasa cemas dan tidak nyaman saat berada di kerumunan orang banyak. |  |  |  |  |  |
| 12. | Keluarga dan teman dekat peduli terhadap suasana hati saya. |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa kesulitan untuk berinteraksi dan terlibat dalam aktivitas sosial di lingkungan saya. |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa bahwa pendapat saya sering diabaikan dalam proses pengambilan keputusan. |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa tidak dihargai atau diabaikan setelah saya membantu orang lain. |  |  |  |  |  |
| 16. | Teman saya senang dengan kehadiran saya pada kegiatan atau acara bersama. |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya merasa tidak dihargai atas apa yang telah saya lakukan. |  |  |  |  |  |

1. SKALA PENELITIAN ADAPTASI PRODUKTIFITAS KERJA.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERTANYAAN** | **JAWABAN** | | | | |
| **STS** | **TS** | **N** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya merasa nyaman saat bekerja di lingkungan kerja saya. |  |  |  |  |  |
| 2. | Fasilitas yang disediakan perusahaan memadai untuk menunjang produktivitas saya. |  |  |  |  |  |
| 3. | Suasana kerja di tempat kerja mendukung saya untuk bekerja dengan baik. |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya mendapatkan pelatihan yang cukup di tempat kerja. |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya memiliki manajemen waktu yang baik |  |  |  |  |  |
| 6. | Atasan saya suka memberikan dukungan kepada saya. |  |  |  |  |  |
| 7. | Rekan kerja saya membantu dan mendukung saya dalam bekerja. |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa termotivasi untuk bekerja setiap hari. |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya tepat waktu dalam menyelesaikan setiap pekerjaan. |  |  |  |  |  |
| 10. | Perusahaan menyediakan program kesejahteraan untuk karyawan. |  |  |  |  |  |
| 11. | Ide-ide saya dihargai oleh perusahaan. |  |  |  |  |  |
| 12. | Perusahaan mendukung keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi. |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya bisa mengelola stres dengan baik saat menghadapi perubahan dalam pekerjaan. |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya mampu mempertahankan performa kerja saya meskipun bekerja dalam kondisi yang berbeda. |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya berusaha memberikan yang terbaik bagi perusahaan. |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya belajar untuk menjadi lebih baik dari pengalaman kerja saya. |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya kreatif dan inovatif dalam setiap pekerjaan. |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya berhasil mencapai target dari setiap rencana yang telah saya buat. |  |  |  |  |  |
| 19. | saya belajar dari kesalahan-kesalahan yang saya lakukan. |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya menerima saran dan kritik yang membangun diri saya. |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya menjaga ketepatan waktu dan kesempurnaan hasil pekerjaan. |  |  |  |  |  |