**A. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aspek | *Favo* | *Unfavo* | Jumlah |
| Dukungan Keluarga | 3, 4, 8, 11 | - | 4 |
| Dukunga Teman | 6, 7, 9, 12 | - | 4 |
| Dukungan Orang Istimewa | 1, 2, 5, 10 | - | 4 |
| Total | |  | 12 |

**B. *Blueprint* Skala Manajemen Waktu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Indikator | *Favo* | *Unfavo* | Jumlah |
| Menetapkan tujuan | 5,6,7,8 | 1,2,3,4 | 8 |
| Teknik/ mekanika | 11,12,13,14 | 9,10,15,16 | 8 |
| Kontrol terhadap waktu | 17,18,19,20 | 21,22,23,24 | 8 |
| Total | |  | 24 |

**C. *Blueprint* Skala Stres Akademik**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Indikator | aitem | | Jumlah |
| *Favo* | *Unfavo* |
| Kognitif | Individu lebih sering lupa dengan hal yang berkaitan dengan akademik | 7 | 6 | 2 |
| Individu mengalami kesulitan kosentrasi ketika mengerjakan tugas | 1 | 10 | 2 |
| Individu merasa kurang produktif terhadap tuntutan akademik | 2,8 | 5 | 3 |
| Individu memiliki pemikiran-pemikiran negative dalam hal akademik | 3,4,9 | - | 3 |
| Afektif | individu memiliki tingkat emosi yang tidak stabil | 14, 15 | 11,13 | 4 |
| individu merasa useless terhadap tuntutan akademik | 16, 17 | 12 | 3 |
| Fisiologis | Individu memiliki gangguan tidur | 18 | 23 | 2 |
| Individu sering merasa lelah | 20,21 | 22 | 3 |
| Individu sering merasa sakit kepala | 19 |  | 1 |
| Perilaku | Individu melakukan penundaan pengerjaan | 26 | - | 1 |
| Individu sering menyendiri karena beban akademik yang dialami | 27,28 | 24 | 3 |
| Individu mencari-cari kesalahan terkait bidang akademik | 29 | - | 1 |
| Individu memiliki perilaku tidak peduli dengan hal yang berkaitan dengan akademik | 30 | 25 | 2 |
| Total | | | | 30 |