**Blueprint Skala Penelitian**

**Judul :** Hubungan antara resiliensi terhadap tingkat quarter life crisis pada mahasiswa

**Skala Resiliensi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPEK** | **INDIKATOR** | **FAVOURABLE** | **UNFAVORABLE** | **TOTAL** |
| Ketenangan hati | Tenang dalam bertindak mampu menemukan sisi positif dalam hidup keluwesan cara berfikir | 1,,5,,15 | 4,10 | 5 |
| Ketekunan | Berpendirian teguh punya kedisiplinan diri semangat dalam aktivitas | 2,18,22,23 | 3,11,16 | 7 |
| Kemandirian | Memahami kapasitas kemampuan diri dan mampu belajar dari pengalaman | 6,20,24,25 | 19 | 5 |
| Keseimbangan batin | Memiliki minat atau ketertarikan terhadap sesuatu  Kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan atau makna Mengapresiasi keberhasilan diri sendiri | 8, 12, | 17,21 | 4 |
| Kemandrian eksistensial | Kemandirian dalam bentuk tindakan .Yakin dengan usaha diri sendri Menerima apa adanya diri sendiri | 7, 14 | 9, 13 | 4 |
| **TOTAL** | | | | **25** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | PILIHAN JAWABAN | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya biasanya dapat melihat sebuah situasi dari berbagai sudut pandang |  |  |  |  |
| 2 | Ketika saya merencanakan sesuatu, saya akan melaksanakannya |  |  |  |  |
| 3 | Saya adalah orang yang gigih |  |  |  |  |
| 4 | Ketika saya berada dalam situasi yang sulit, saya biasanya mampu menemukan jalan keluarnya |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak akan terus memikirkan hal-hal yang berada di luar kendali saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya akan melakukan apa yang ingin saya lakukan |  |  |  |  |
| 7 | Saya mengalami beberapa hal sekaligus dalam waktu yang sama |  |  |  |  |
| 8 | Saya terus tertarik pada beberapa hal |  |  |  |  |
| 9 | Tidak masalah jika ada orang yang tidak menyukai saya |  |  |  |  |
| 10 | Saya biasanya dapat menemukan suatu hal lucu dari sebuah situasi yang saya alami |  |  |  |  |
| 11 | Saya memiliki cukup semangat untuk melakukan apa yang ingin saya lakukan |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa bangga karena dapat menyelesaikan berbagai hal dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 13 | Terkadang saya memaksa diri saya untuk melakukan sesuatu, baik itu yang saya inginkan ataupun yang tidak saya inginkan |  |  |  |  |
| 14 | Saya bisa berdamai atau bersahabat dengan diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 15 | Keyakinan akan kemampuan yang saya miliki membantu saya untuk melalui masamasa sulit dalam hidup. |  |  |  |  |
| 16 | Saya jarang mempertanyakan apa makna dari semua hal yang terjadi dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 17 | Menjaga ketertarikan pada hal-hal tertentu adalah hal yang penting bagi saya |  |  |  |  |
| 18 | Saya memiliki disiplin diri |  |  |  |  |
| 19 | Dalam keadaan darurat, saya adalah orang yang dapat diandalkan |  |  |  |  |
| 20 | Saya biasanya bisa menemukan beberapa cara dalam menangani beberapa peristiwa |  |  |  |  |
| 21 | Hidup saya bermakna |  |  |  |  |
| 22 | Saya mampu melalui masa-masa sulit dalam hidup daya karena saya pernah mengalami kesulitan sebelumnya |  |  |  |  |
| 23 | Saya biasanya dapat menangani segala sesuatu dengan muda |  |  |  |  |
| 24 | Saya percaya akan kemampuan diri lebih dari orang lain mempercayai hal tersebut |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa bahwa saya bisa menangani banyak hal dalam satu waktu |  |  |  |  |

**Skala Quarter Life Crisis**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPEK** | **INDIKATOR** | **FAVOURABLE** | **UNFAVORABLE** | **TOTAL** |
| Bimbang dalam mengambil  keputusan | Bingung dan Khawatir | 1,2 | 3,4 | 4 |
| Perasaan  putus asa | Rasa tidak  percaya diri | 6,7 | 5,8 | 4 |
| Menilai diri secara negatif | Menilai diri dengan *sel.f esteem*  rendah | 9,12 | 10,11 | 4 |
| Merasa terjebak dalam situasi  sulit | Terperangkap dalam keadaan | 13,14,15,26 | 16 | 5 |
| Perasaan cemas | Takut dan tidak merasa  aman | 19,17,18 | 20 | 4 |
| Tertekan | Merasa  gagal,tersiksa | 21,22,23,25 | 24 | 5 |
| Khawatir akan hubungan interpersonal | Mulai mempertanya kakehidupan dan orang sekitar | 27,28,30,29 |  | 5 |
| **TOTAL** | | | | **30** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | PILIHAN JAWABAN | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya merasa khawatir terhadap keputusan yang saya ambil untuk masa depan |  |  |  |  |
| 2 | Saya siap menghadapi segala resiko yang ada pada setiap pilihan yang diambil |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa putus asa ketika melakukan sebuah pekerjaan dan tidak mendapatkan hasil yang maksimal |  |  |  |  |
| 4 | Saya tidak terlalu memikirkan masa depan dan cenderung menjalani hidup sesuai dengan apa yang telah ditetapkan. |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa yakin jika di masa depan mampu mewujudkan mimpi yang diinginkan |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa pesimis untuk dapat bersaing di dalam dunia pekerjaan setelah lulus kuliah |  |  |  |  |
| 7 | Saya bingung terhadap menentukan pilihan apa yang terbaik bagi kehidupan saya di masa depan |  |  |  |  |
| 8 | Saya sering marah dengan diri sendiri atas keadaan yang tidak sesuai dengan rencana |  |  |  |  |
| 9 | Saya sering merasa tidak bahagia saat berada pada fase dewasa ini |  |  |  |  |
| 10 | Menurut saya, kegagalan sering berpihak kepada saya sehingga itu membuat saya memandang hidup tidak bahagia |  |  |  |  |
| 11 | Saya sedang merasakan antara hal yang saya inginkan tapi tidak mampu tercapai dan hal yang mampu saya capai tapi tidak saya inginkan |  |  |  |  |
| 12 | Saya punya komitmen yang kuat untuk fokus pada minat yang saya inginkan |  |  |  |  |
| 13 | Saya sudah mempunyai keputusan yang matang untuk seluruh rencana di masa depan |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa tidak sepenuhnya yakin kepada kemampuan diri yang saya miliki |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak menyalahkan diri sendiri terhadap segala hal buruk yang terjadi dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 16 | Saya cukup yakin bahwa kemampuan saya lebih daripada kemampuan rekan sebaya saya. |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa berada pada situasi di mana hal - hal yang saya lakukan tidak ada yang benar,tetapi tidak juga dapat dianggap salah |  |  |  |  |
| 18 | Saya ingin segera mendapatkan pekerjaan, akan tetapi saya takut jika tidak dapat maksimal dengan kemampuan yang saya miliki |  |  |  |  |
| 19 | Saya punya tujuan yang jelas terhadap pilihan karir saya |  |  |  |  |
| 20 | Saya mempunyai rencana lain apabila keputusan yang saya pilih tidak sesuai dengan apa yang diinginkan |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa cemas terkait hal - hal dalam hidup di masa dewasa ini. |  |  |  |  |
| 22 | Saya sering merasa khawatir terhadap bagaimana kehidupan saya di masa depan |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa takut jika setelah lulus kuliah nanti tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai. |  |  |  |  |
| 24 | Saya yakin terhadap seluruh keputusan yang saya pilih |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa kehidupan dewasa ini terlalu berat dan tidak memberikan kebahagiaan bagi saya. |  |  |  |  |
| 26 | Harapan dari orang sekitar terhadap kesuksesan saya di masa depan membuat saya jadi tertekan. |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak terlalu memikirkan penilaian yang diberikan oleh orang lain terhadap saya,guna membuat saya lebih fokus dengan pilihan yang sudah saya tetapkan. |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa telah membuat banyak orang kecewa terutama keluarga. |  |  |  |  |
| 29 | Saya merasa turunnya intesitas dalam bersosialisasi dengan teman sebaya saya. |  |  |  |  |
| 30 | Saya belum cukup siap untuk menempuh kehidupan bersama pasangan saya baik dari segi finansial maupun mentalitas. |  |  |  |  |