**BLUEPRINT SKALA**

1. **Blueprint Skala Quarter Life Crisis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| aspek | nomor aitem | |
| favorable | unfavorable |
| kebimbangan dalam mengambil keputusan | 1. saya merasa sulit mengambil keputusan penting dalam hidup  3. saya merasa bingung apa yang harus saya kerjakan setelah menyelesaikan kuliah | 2. saya siap dengan apapun resiko yang akan saya terima terhadap  keputusan yang saya ambil |
| putus asa | 4. saya merasa tidak termotivasi dalam mengerjakan tugas 5. saya merasa kesulitan dalam menggapai kesuksesan 6. saya merasa kurang percaya diri untuk dapat meraih impian saya 7. orang tua saya sudah tidak dapat membantu menyemangati saya  sekarang ini 8. saya merasa kehilangan banyak teman dan mulai merasa sendirian  9. tinggal bersama orangtua, mengandalkan sebagian kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya |  |
| penilaian diri negatif | 10. saya merasa gagal karena tidak mengetahui apa yang saya inginkan  dalam hidup  11. saya merasa sepanjang hidup saya hanya mendapatkan kegagalan  12. saya merasa rendah diri ketika melihat orang-orang yang sukses di usia  saya  14. saya merasa tidak memiliki keunggulan apapun | 13. keberhasilan teman-teman saya justru membuat saya merasa  termotivasi |
| terjebak situasi sulit | 15. saya merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup saya  16. saya merasa malu dan tidak berguna karena tidak mengetahui tujuan  hidup saya | 17. saya sudah merencanakan apa yang harus saya lakukan untuk kedepannya |
| cemas | 18. saya merasa panik dan cemas tiap kali memikirkan masa depan 19. hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu  saya pikirkan  20. saya sering dibuat khawatir tentang meningkatnya pengangguran |  |
| tertekan | 21. saya merasa tertekan dengan harapan orangtua untuk dapat meraih kesuksesan 22. menjadi dewasa, menjalani banyak tanggung jawab membuat saya  semakin terbebani  23. saya merasa bersalah karena tidak bisa memenuhi harapan orangtua |  |
| khawatir terhadap relasi intrapersonal | 24. pemilihan pasangan hidup membuat saya merasa khawatir  26. saya masih belum bisa memutuskan kapan akan berkeluarga dan  memiliki keturunan | 25. saya masih belum bisa memutuskan kapan akan berkeluarga dan  memiliki keturunan |

1. **Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| aspek | indikator | Favorable | Unfavorable |
|  |
| Dukungan Emosional | Empati/afeksi |  | 1. Saya merasa sedih teman-teman tidak ada pada saat saya membutuhkan bantuan 2. Saya merasa teman-teman kurang memahami perasaan saya |  |
| mendapatkan perhatian |  | 3. Teman-teman saya sibuk dengan kegiatannya, sehingga tidak ada waktu untuk saya 4. saya merasa teman-teman kurang mempedulikan keadaan saya |  |
| mendengarkan keluh kesah |  | 5. teman-teman menanggapi secara dingin keluhan yangg saya utarakan 6. teman-teman tidak mendengarkan keluh kesah saya |  |
| Dukungan Instrumental | mendapatkan bantuan langsung seperti uang dan pertolongan |  | 7. teman-teman tidak datang menolong ketika saya mengalami masalah 8. teman-teman jarang bisa menolong ketika saya butuh bantuan |  |
| Dukungan informasi | mendapatkan saran | 9. saya mendapatkan saran dari teman-teman untuk menentukan pilihan  11. teman-teman senantiasa memberikan saran dalam dalam bertindak | 10. saat saya bimbang, teman-teman tidak memberikan masukan 12. teman-teman jarang memberikan masukan kepada saya |  |
|  | mendapatkan nasehat | 13. saya dinasehati teman-teman agar menjaga kesehatan | 14. saat sedang bersama-sama dan berdiskusi, teman-teman tidak menasehati saya |  |
|  | mendapatkan umpan balik | 15. teman-teman menanggapi pertanyaan yang saya lontarkan 17. teman-teman berbagi cerita tentang masalah yang dialami sekarang | 16. ketika saya bertanya, teman-teman tidak memberikan jawaban yang memuaskan 18. teman-teman tidak pernah menyanggah penyataan saya |  |
| Dukungan penghargaan | ekspresi pernyataan setuju | 19. teman-teman mengiyakan pendapat saya | 20. teman-teman jarang menerima pendapat saya 21. teman-teman tidak sepaham dengan pernyataan saya |  |
|  | mendapatkan penilaian positif | 22. teman-teman memberikan tanggapan positif terhadap saya | 23. saya tidak mendapatkan motivasi dari teman-teman |  |

1. **Blueprint Skala Dukungan Keluarga**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| aspek | indikator | Favorable | unfavorable |
|  |
| Dukungan emosional | memberikan kasih sayang, dukungan, dan semangat | 1. sikap dan ucapan keluarga dapat membuat perasaan saya menjadi tenang 8. Keluarga mendukung pencapaian yang saya  dapatkan  9. Keluarga memberi semangat kepada saya agar  lebih giat mencari pekerjaan | 3. Keluarga tidak memberikan semangat kepada saya  agar saya lebih giat mencari pekerjaan 13. Keluarga tidak memberikan izin untuk mengikuti  kegiatan sosial  15. Saya tidak dilibatkan dalam acara keluarga oleh  keluarga karena saya belum mendapat pekerjaan  atau melanjutkan studi |  |
| Dukungan instrumental | memberikan bantuan tenaga, finansial, dan pikiran | 2. jika saya mengalami kekurangan finansial, kerabat dekat akan memberikan pinjaman uang 4.  Ketika saya meminta bantuan, keluarga bersedia  untuk turun tangan  14. Keluarga membantu saya dalam pekerjaan rumah saat saya meminta bantuan | 16. Keluarga tidak memberikan bantuan disaat saya sedang mengalami kesulitan  19. Kerabat dekat tidak mau membantu saya ketika  saya sedang mengalami kekurangan finansial  21. Keluarga tidak memberikan bantuan saat saya menghadapi masalah |  |
| Dukungan informasi | memberikan informasi, saran, nasihat, dan petunjuk | 5. Saran-saran yang diberikan oleh keluarga tentang cara mengatasi quarter life crisis sesuai dengan keinginan saya  17. Bila ada masalah dalam suatu komunitas, keluarga segera menyampaikan kepada saya  22. Keluarga memberitahu kekurangan dan kelebihan  saya | 6. Keluarga tidak meluangkan waktu untuk mendengar pendapat saya 12. Keluarga tidak memberikan nasihat apabila saya memiliki masalah dengan teman-teman sebaya  23. Bila saya melakukan kesalahan, keluarga tidak  memberikan petunjuk  untuk memperbaiki kesalahan |  |
| Dukunggan penghargaan | memberikan apresiasi, hadiah, dan pujiian | 7. Keluarga menghargai setiap pilihan yang saya  ambil  10. Keluarga memberikan selamat ketika saya  berhasil mencapai suatu prestasi  20. Keluarga memberikan hadiah atas keberhasilan yang saya capai | 11. Keluarga protes saat saya melamar pekerjaan  hingga melupakan segala tanggung jawab dan  kewajiban saya di rumah  18. Keluarga tidak memberikan pujian atas  keberhasilan yang telah saya capai  24. Keluarga tidak memberikan izin kepada saya  ketika ada panggilan kerja di luar kota |  |