

## **BLUEPRINT INSTRUMEN PENELITIAN**

### **A. KECEMASAN**

#### *1. Blueprint Kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Aitem</b>	<b>Jumlah</b>
1	Perasaan Cemas	1	1
2	Ketegangan	1	1
3	Ketakutan	1	1
4	Gangguan Tidur	1	1
5	Gangguan Kecerdasan	1	1
6	Depresi	1	1
7	Gejala Somatic (Otot/Fisik)	1	1
8	Gejala Somatic (Sensorik)	1	1
9	Gejala Kardiovaskular	1	1
10	Gejala Respiratori (Pernafasan)	1	1
11	Gejala Pencernaan	1	1
12	Gejala Urogenital	1	1
13	Gejala Otonom	1	1
14	Gejala Perilaku	1	1
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>14</b>

2. Skala Kecemasan *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*

No	Pernyataan	Nilai Angka				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Cemas	0	1	2	3	4
	Cemas					
	Firasat buruk					
	Takut akan pikiran sendiri					
	Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan	0	1	2	3	4
	Merasa tegang					
	Lesu					
	Tidak bisa istirahat dengan tenang					
	Mudah terkejut					
	Mudah menangis					
	Gemetar					
	Gelisah					
3.	Ketakutan	0	1	2	3	4
	Takut gelap					
	Takut orang asing					
	Takut ditinggal sendirian					
	Takut binatang besar					
	Takut keramaian lalu lintas					
	Takut kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan Tidur	0	1	2	3	4
	Sulit tidur					
	Terbangun di malam hari					
	Tidur tidak nyenyak					
	Bangun dengan lesu					
	Banyak mengalami mimpi-mimpi					

	Mimpi buruk					
	Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan Kecerdasan	0	1	2	3	4
	Sulit konsentrasi					
	Daya ingat menurun					
6.	Depresi	0	1	2	3	4
	Kehilangan minat					
	Berkurang kesenangan pada hobi					
	Sedih					
	Bangun dini hari					
	Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7.	Gejala Somatic (Otot/Fisik)	0	1	2	3	4
	Sakit dan nyeri di otot-otot					
	Otot kaku					
	Kedutan Otot					
	Gigi gemeletuk					
	Suara tidak stabil					
8.	Gejala Somatic (Sensorik)	0	1	2	3	4
	Tinnitus					
	Penglihatan kabur					
	Muka merah atau pucat					
	Merasa lemah					
	Perasaan ditusuk-tusuk					
9.	Gejala Kardiovaskuler	0	1	2	3	4
	<i>Takikardia</i>					
	Berdebar-debar					
	Nyeri di dada					
	Denyut nadi cepat					

	Rasa lesu/lemas seperti akan pingsan					
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10.	Gejala Respiratori (Pernapasan)	0	1	2	3	4
	Rasa tertekan atau sempit di dada					
	Rasa tercekik					
	Sering menarik napas					
	Nafas sesak atau pendek					
11.	Gejala Pencernaan	0	1	2	3	4
	Sulit menelan					
	Perut terasa melilit					
	Gangguan pencernaan					
	Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan					
	Perasaan panas di perut					
	Rasa penuh atau kembung					
	Mual					
	Muntah					
	Buang air besar					
	Kehilangan berat badan					
	Sulit buang air besar					
12.	Gejala Urogenital	0	1	2	3	4
	Sering buang air kecil					
	Tidak dapat menahan air kecil					
	<i>Amenorrhoea</i>					
	<i>Menorrhagia</i>					
	Menjadi dingin					
	Ejakulasi <i>prekoks</i>					
	Ereksi hilang					
	Impotensi					

13.	Gejala Autonomy	0	1	2	3	4
	Mulut kering					
	Muka merah atau kering					
	Mudah berkeringat					
	Pusing dan sakit kepala					
	Bulu-bulu berdiri					
14.	Tingkah Laku	0	1	2	3	4
	Gelisah					
	Tidak tenang					
	Jari gemetar					
	Mengerutkan dahi					
	Muka tegang					
	Tonus/ketegangan otot meningkat					
	Nafas pendek dan cepat					
	Muka merah					
<b>SKOR :</b>						

## B. KEPERIBADIAN

### 1. Blueprint Kepribadian *EPI (Eysenck Personality Inventory)*

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
1.	<i>Activity</i>	Energik	1	4
		Keaktifan dalam berkegiatan	8, 17, 18	
2.	<i>Sociability</i>	Suka melakukan kegiatan dan pesta	7, 23	8
		Bergembira dan periang	11, 12, 20	
		Hubungan interaksi dengan orang lain	9, 13, 19	
3.	<i>Risk-Taking</i>	Menyukai tantangan	5	3
		Berani mengambil resiko	16, 24	

4.	<i>Impulsiveness</i>	Sebelum melakukan sesuatu selalu memikirkan dengan cermat segalanya	3	4
		Suka bertindak secara mendadak dan spontan	2, 4, 6	
5.	<i>Expressiveness</i>	Penguasaan diri sendiri	10, 22	3
		Kemampuan akan penilaian diri	21	
6.	<i>Reflectiveness</i>	Berpikir dan introspektif	14	1
7.	<i>Responsibility</i>	Teliti dan bertanggung jawab dalam bekerja	15	1
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>24</b>

2. Skala Kepribadian *EPI* (*Eysenck Personality Inventory*)

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah kamu sering kali merindukan kesenangan?		
2.	Apakah kamu terbiasa bersikap acuh tak acuh?		
3.	Apakah kamu berhenti dan berpikir dahulu sebelum melakukan sesuatu?		
4.	Apakah biasanya kamu mengerjakan dan berkata sesuatu dengan cermat tanpa berpikir terlebih dahulu?		
5.	Apakah kamu melakukan segala sesuatu untuk suatu tantangan?		
6.	Apakah kamu sering melakukan sesuatu dengan spontan?		
7.	Apakah kamu lebih senang membaca daripada bertemu dengan orang lain?		
8.	Apakah kamu sangat suka untuk bepergian?		
9.	Apakah kamu lebih suka mempunyai teman yang sedikit akan tetapi sangat akrab?		
10.	Ketika orang-orang berteriak kepada kamu, apakah kamu akan membalas berteriak kepadanya?		

11.	Apakah kamu biasanya dapat membuat dirimu bebas dan merasa senang pada pesta yang meriah?		
12.	Apakah orang lain memandang kamu sebagai orang yang penuh semangat?		
13.	Apakah kamu sering kali menjadi pendiam jika sedang bersama orang lain?		
14.	Ketika ada sesuatu yang ingin kamu ketahui, apakah kamu lebih suka mencarinya dalam buku dibandingkan mendiskusikannya dengan seseorang?		
15.	Apakah kamu menyukai suatu pekerjaan yang menjadi perhatianmu?		
16.	Apakah kamu tidak suka berada dalam keramaian yang melontarkan lelucon terhadap satu sama lain?		
17.	Apakah kamu suka melakukan sesuatu dimana kamu dituntut untuk bertindak cepat?		
18.	Apakah kamu tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu?		
19.	Apakah kamu sangat senang berbicara pada orang lain sekalipun pada orang yang baru dikenal?		
20.	Apakah kamu menjadi tidak bahagia jika kamu tidak melihat banyak orang dalam sebagian besar waktu kamu?		
21.	Apakah kamu menganggap bahwa kamu adalah orang yang percaya diri?		
22.	Apakah kamu tidak merasa nyaman dalam pesta yang meriah?		
23.	Apakah kamu bisa dengan mudah menghidupkan suasana pesta yang membosankan?		
24.	Apakah terkadang kamu membicarakan sesuatu yang tidak kamu ketahui?		

## C. DUKUNGAN SOSIAL

### 1. *Blueprint* Dukungan Sosial Sebelum Validitas

<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>Aitem</i>		<b>Jumlah</b>
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	Menunjukkan empati dan memberikan dukungan moral	1, 2, 6, 7	3, 4, 5, 8	8
Dukungan Instrumental	Memberikan bantuan finansial dan membantu ketika mengalami kesulitan/tugas	9, 10, 11	12	4
Dukungan Informasi	Memberikan nasihat, solusi, dan informasi yang dibutuhkan	13, 15, 17, 18	14, 16, 19, 20	8
Dukungan Persahabatan	Menghabiskan waktu bersama mendukung dalam kegiatan sosial, dan memberikan rasa nyaman	21, 22, 24, 27	23, 25, 26, 28	8
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>13</b>	<b>28</b>

### 2. *Blueprint* Dukungan Sosial Setelah Validitas

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Aitem</b>		<b>Total</b>
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	Ungkapan Empati	5, 6	3, 7	7
	Kepedulian dan perhatian pada orang lain	1, 2	4	
Dukungan Instrumental	Bantuan Finansial	8, 9	-	3
	Bantuan Langsung	-	10	
Dukungan Informasi	Mendapatkan nasihat, solusi, dan masukan	11, 15	12	6
	Bantuan Informasi	13	14	
	Mendapatkan Umpan Balik	-	16	

Dukungan	Dukungan emosional dan empati	17, 18	19, 21	8
Persahabatan	Interaksi atau aktivitas dengan teman	20, 23	22, 24	
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>11</b>	<b>24</b>

### 3. Skala Dukungan Sosial Sebelum Validitas

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Teman saya menghubungi saya untuk menanyakan kabar				
2.	Teman saya menanyakan keadaan saya ketika saya mengerjakan tugas				
3.	Teman saya menghubungi hanya ketika mereka membutuhkan bantuan				
4.	Keluarga tidak mendengarkan keluhan saya				
5.	Teman saya tidak menanyakan keadaan saya ketika saat saya mengerjakan tugas kuliah				
6.	Keluarga memberikan izin untuk saya berlibur setelah saya lelah mengerjakan tugas kuliah				
7.	Teman-teman menghibur saya ketika saya sedang sedih				
8.	Orang tua saya tidak peduli ketika saya sedang sedih				
9.	Orang tua memberikan uang untuk keperluan kuliah				
10.	Saat kiriman uang saku saya terlambat, teman saya membantu semampunya				
11.	Teman saya membantu memberikan informasi tentang materi perkuliahan saat berhalangan hadir di kelas				
12.	Teman saya tidak memberikan bantuan kepada saya pada saat saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah				
13.	Orang tua memberikan nasihat ketika saya berbuat salah				

14.	Orang tua membiarkan saya ketika saya berbuat kesalahan				
15.	Teman saya memberikan informasi kepada saya terkait kegiatan kampus seperti seminar atau kompetisi baik non akademik atau akademik				
16.	Saat saya sakit, tidak ada teman yang meminjamkan catatan kuliahnya				
17.	Dosen saya bersedia memeriksa hasil pekerjaan saya				
18.	Teman saya memberikan masukan untuk tugas kuliah saya				
19.	Teman saya tidak peduli ketika saya menceritakan permasalahan yang saya alami				
20.	Dosen tidak mau memberikan tanggapan terhadap tugas kuliah saya				
21.	Teman saya ikut merasakan saat saya mengalami permasalahan				
22.	Teman-teman saya ada ketika saya dalam keadaan suka maupun duku				
23.	Teman saya tidak mau ikut campur ketika saya mengalami masalah				
24.	Saya banyak menghabiskan waktu dengan teman saya				
25.	Teman saya sulit untuk dihubungi ketika saya membutuhkannya				
26.	Saya sering merasa tidak memiliki siapa-siapa				
27.	Saya menjadi bagian dari teman-teman dekat saya				
28.	Saya merasa tidak menjadi bagian dari teman dekat saya				

#### 4. Skala Dukungan Sosial Setelah Validitas

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Teman saya menghubungi saya untuk menanyakan kabar				
2.	Teman saya menanyakan keadaan saya ketika saya mengerjakan tugas				
3.	Keluarga tidak mendengarkan keluhan saya				
4.	Teman saya tidak menanyakan keadaan saya ketika saya mengalami kesulitan				
5.	Keluarga memberikan izin untuk saya berlibur setelah saya lelah mengerjakan tugas kuliah				
6.	Teman-teman menghibur saya ketika saya sedang sedih				
7.	Orang tua saya kurang memedulikan kesedihan saya				
8.	Orang tua saya memberikan uang untuk keperluan kuliah				
9.	Saat kiriman uang saku saya terlambat, teman saya membantu semampunya				
10.	Teman saya tidak memberikan bantuan saat saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah				
11.	Orang tua saya memberikan nasihat ketika saya berbuat salah				
12.	Orang tua saya memberikan nasihat ketika saya berbuat salah				
13.	Teman saya selalu memberikan informasi <i>ter-update</i> terkait kegiatan di kampus				
14.	Saat saya sakit, tidak ada yang menanyakan kabar saya				
15.	Teman saya memberikan masukan untuk tugas kuliah saya				
16.	Dosen tidak mau memberikan tanggapan terhadap tugas kuliah saya				

17.	Teman saya ikut merasakan saat saya mengalami permasalahan				
18.	Teman-teman saya ada ketika saya dalam keadaan suka maupun duka				
19.	Teman-teman saya ada ketika saya dalam keadaan suka maupun duka				
20.	Teman-teman saya ada ketika saya dalam keadaan suka maupun duka				
21.	Teman saya sulit untuk dihubungi ketika saya membutuhkannya				
22.	Saya sering merasa tidak memiliki siapa-siapa				
23.	Saya menjadi bagian dari teman-teman dekat saya				
24.	Saya merasa akhir-akhir ini hubungan saya dengan teman dekat terasa jauh				