**SKALA *QUARTER LIFE CRISIS***

**Identitas Diri**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Pilihlah salah satu respons yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Adapun respons yang diberikan sebagai berikut :

SS : Sangat Sesuai dengan diri Anda S : Sesuai dengan diri Anda

TS : Tidak sesuai dengan diri Anda

STS : Sangat Tidak Sesuai dengan diri Anda

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya. |  |  |  |  |
| 3. | Saya yakin semua keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik. |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa mampu melewati berbagai tantangan dalam hidup saya. |  |  |  |  |
| 6. | Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membuahkan hasil. |  |  |  |  |
| 7. | Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan. |  |  |  |  |
| 8. | Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah. |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan, |  |  |  |  |
| 10. | Saya tidak mengkhawatirkan masa depan saya. |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan. |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa. |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis. |  |  |  |  |
| 17. | Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menantang. |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana. |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat. |  |  |  |  |
| 21. | Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya. |  |  |  |  |
| 22. | Saya memiliki target dan menghargai setiap proses. |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya. |  |  |  |  |
| 24. | Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena telah mempertimbangkannya  dengan baik. |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini. |  |  |  |  |

***SKALA PENERIMAAN DIRI***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **PERNYATAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 2 | Saya mampu mengatakan apa yang saya rasakan kepada orang lain |  |  |  |  |
| 3 | Ketika mendapatkan kritik dari orang lain, saya akan menerima dan mempertimbangkannya |  |  |  |  |
| 4 | Ketika merasa kesal dengan orang lain, saya akan langsung mengatakan padanya |  |  |  |  |
| 5 | Pendapat dari orang lain saya jadikan masukan untuk diri saya agar lebih baik lagi |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa bahwa semua teman saya peduli pada saya |  |  |  |  |
| 8 | Saya tidak berani mengungkapkan apa yang saya rasakan kepada orang lain |  |  |  |  |
| 10 | Teman-teman saya sering mengajak saya pergi kemanapun bersama |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa tersinggung saat ada yang memberikan kritikan kepada saya |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa bangga dengan diri saya sendiri, meskipun saya bukan manusia yang sempurna |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa tidak nyaman dengan orang yang selalu membicarakan saya |  |  |  |  |
| 14 | Tidak ada yang mau berteman dengan saya |  |  |  |  |
| 15 | Apapun masalah saya, saya menerimanya dengan tersenyum |  |  |  |  |
| 17 | Saya selalu memaafkan orang yang telah  berbuat salah kepada saya |  |  |  |  |
| 21 | Orang lain tidak punya hak menilai dan mengkritik pendapat saya |  |  |  |  |
| 22 | Saya tetap berusaha bersikap ramah terhadap orang lain, meskipun dia tidak menyukai saya |  |  |  |  |
| 25 | Saya memiliki banyak teman dimanapun |  |  |  |  |