**Skala Work-life balance**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|  | Saya pulang ke rumah dari tempat kerja dalam kedaan terlalu lelah untuk melakukan berbagai hal-hal yang ingin saya lakukan |  |  |  |  |
|  | Pekerjaan saya membuat saya sulit mempertahankan jenis kehidupan pribadi yang saya inginkan |  |  |  |  |
|  | Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan saya |  |  |  |  |
|  | Kehidupan pribadi saya memburuk karena pekerjaan saya |  |  |  |  |
|  | Saya harus melewatkan aktivitas pribadi yang penting karena waktu yang saya habiskan untuk di tempat kerja |  |  |  |  |
|  | Kehidupan pribadi saya menguras energi yang saya butuhkan, untuk melakukan pekerjaan saya |  |  |  |  |
|  | Pekerjaan saya memburuk karena semua hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya |  |  |  |  |
|  | Saya akan mendedikasikan lebih banyak waktu untuk bekerja jika tidak banyak hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya |  |  |  |  |
|  | Saya terlalu lelah untuk bisa efektif di pekerjaan saya karena hal-hal yang terjadi di dalam kehidupan pribadi saya |  |  |  |  |
|  | Saat sedang bekerja, saya mengkhawatirkan hal-hal yang harus saya lakukan di luar pekerjaan |  |  |  |  |
|  | Saya sulit menyelesaikan pekerjaan saya karena saya terlalu kewalahan dengan urusan-urusan pribadi di tempat kerja |  |  |  |  |
|  | Pekerjaan saya memberi saya tenaga untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan yang penting bagi saya |  |  |  |  |
|  | Karena pekerjaan saya, saya memiliki suasana hati yang lebih baik di rumah |  |  |  |  |
|  | Hal yang saya lakukan di tempat kerja membantu saya mengatasi masalah-masalah pribadi dan masalah di rumah |  |  |  |  |
|  | Kegiatan yang saya lakukan dalam kehidupan pribadi saya membuat suasana hati saya menjadi lebih baik di tempat kerja |  |  |  |  |
|  | Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya |  |  |  |  |
|  | Kehidupan pribadi saya membantu saya menjadi santai dan memberi saya kesiapan untuk melakukan pekerjaan keesokan harinya |  |  |  |  |

**Skala Psychological well-being**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|  | Saya tidak takut menyampaikan pendapat saya meskipun berbeda dengan pendapat kebanyakan orang |  |  |  |  |
|  | Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi di tempat saya tinggal. |  |  |  |  |
|  | Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang akan memperluas wawasan saya. |  |  |  |  |
|  | Sebagian besar orang menganggap saya penuh cinta dan penuh kasih. |  |  |  |  |
|  | Saya menjalani hidup untuk hari ini dan tidak benar-benar memikirkan masa depan. |  |  |  |  |
|  | Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa puas dengan semua yang telah terjadi. |  |  |  |  |
|  | Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain. |  |  |  |  |
|  | Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya merasa tertekan. |  |  |  |  |
|  | Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia. |  |  |  |  |
|  | Bagi saya, memelihara hubungan yang dekat itu sulit dan membuat frustrasi. |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki arah dan tujuan hidup. |  |  |  |  |
|  | Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya. |  |  |  |  |
|  | Saya cenderung khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang saya. |  |  |  |  |
|  | Saya tidak cocok dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya. |  |  |  |  |
|  | Ketika saya memikirkannya, sejujurnya saya tidak banyak berkembang selama bertahun-tahun. |  |  |  |  |
|  | Seringkali saya merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat yang bisa saya ajak berbagi. |  |  |  |  |
|  | Kegiatan sehari-hari saya terlihat sepele dan tidak penting bagi saya. |  |  |  |  |
|  | Saya merasa banyak orang yang saya kenal telah mendapatkan pengalaman hidup lebih banyak daripada yang saya dapatkan. |  |  |  |  |
|  | Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat. |  |  |  |  |
|  | Saya cukup baik dalam mengelola banyak tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya. |  |  |  |  |
|  | Saya merasa bahwa saya telah banyak berkembang dari waktu ke waktu. |  |  |  |  |
|  | Saya menikmati percakapan pribadi dan saling berbagi dengan anggota keluarga atau teman. |  |  |  |  |
|  | Saya tidak memiliki gambaran yang jelas tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup. |  |  |  |  |
|  | Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya. |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki keyakinan pada pendapat saya, bahkan jika pendapat tersebut berbeda dengan konsensus umum. |  |  |  |  |
|  | Seringkali saya merasa kewalahan dengan tanggung jawab saya |  |  |  |  |
|  | Saya tidak menikmati situasi baru yang memaksa saya untuk mengubah cara-cara lama saya dalam melakukan sesuatu. |  |  |  |  |
|  | Orang-orang menggambarkan saya sebagai pribadi yang dermawan, bersedia meluangkan waktu dengan orang lain. |  |  |  |  |
|  | Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha untuk mewujudkannya. |  |  |  |  |
|  | Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian-pencapaian saya dalam hidup. |  |  |  |  |
|  | Saya kesulitan untuk menyatakan pendapat saya sendiri tentang hal-hal kontroversial. |  |  |  |  |
|  | Saya kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang dapat membuat saya puas. |  |  |  |  |
|  | Bagi saya, hidup adalah proses terus-menerus untuk belajar, berubah, dan tumbuh. |  |  |  |  |
|  | Saya belum banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. |  |  |  |  |
|  | Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan hidup, tetapi saya bukan salah satunya. |  |  |  |  |
|  | Sikap saya tentang diri sendiri mungkin tidak sepositif yang dirasakan oleh kebanyakan orang tentang diri mereka sendiri. |  |  |  |  |
|  | Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai dari apa yang dianggap penting oleh orang lain. |  |  |  |  |
|  | Saya mampu membangun rumah dan gaya hidup yang sangat saya sukai. |  |  |  |  |
|  | Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya. |  |  |  |  |
|  | Saya tahu bahwa saya dapat percaya pada teman-teman saya, dan mereka tahu bahwa mereka bisa percaya pada saya. |  |  |  |  |
|  | Terkadang saya merasa seolah-olah saya sudah melakukan semua yang bisa dilakukan dalam hidup. |  |  |  |  |
|  | Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan kenalan, itu membuat saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri. |  |  |  |  |