1. **Skala Penelitian Kesepian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1 | Saya jarang berbicara dengan orang lain (sr) |  |  |  |  |
| 2 | Saya tidak membutuhkan bantuan orang lain (nfi) |  |  |  |  |
| 3 | Saya berfikir bahwa orang lain tidak suka kepada saya (cp) |  |  |  |  |
| 4 | Saya berfikir bahwa tidak ada orang yang peduli dengan saya (cp) |  |  |  |  |
| 5 | Saya mengetahui orang lain menyukai saya (cp) |  |  |  |  |
| 6 | Saya jarang mendapatkan bantuan dari orang lain (sr) |  |  |  |  |
| 7 | Orang lain kerap menyapa saya (sr) |  |  |  |  |
| 8 | Saya mengetahui saya dapat diterima oleh orang disekitar saya (cp) |  |  |  |  |
| 9 | Saya suka jika orang-orang berada disekeliling saya (nfi) |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian ERQ (Emotion Regulation Questionnare)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **ATS** | **N** | **AS** | **S** | **SS** |
| 1 | Saat saya ingin merasakan emosi positf(perasaan senang atau terhibur), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya menyimpan secara pribadi, perasaan/emosi yang saya alami. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Pada saat saya ingin merasakan sedikit emosi negatif, saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Saat saya merasakan emosi positif, saya tidak mengekspresikannya secara spontan. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Pada saat saya menghadapi situasi yang sangat menekan, saya mengkondisikan diri saya untuk berpikir rmengenai sesuatu yang dapat membuat saya tenang. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengekspresikannya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya mengenai situasi |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Saat saya merasakan suatu emosi, saya pasti tidak akan mengekspresikannya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Saat saya ingin merasakan sedikit emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir mengenai situasi |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Subjective Well-Being (SWLS & SPANE)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **ATS** | **N** | **AS** | **S** | **SS** |
| 1 | Dalam banyak hal, hidup saya telah mendekati ideal saya |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Kondisi hidup saya sangat baik |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya puas dengan hidup saya |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sampai saat ini, saya telah mendapatkan hal – hal penting yang saya inginkan dalam hidup ini |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Jika saya dapat mengulangi hidup ini, hampir tidak ada yang ingin saya ubah dalam hidup saya. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Perasaan** | **TP** | **J** | **K** | **S** | **SS** |
| 1 | Positif |  |  |  |  |  |
| 2 | Negatif |  |  |  |  |  |
| 3 | Baik |  |  |  |  |  |
| 4 | Senang |  |  |  |  |  |
| 5 | Tidak Senang |  |  |  |  |  |
| 6 | Bahagia |  |  |  |  |  |
| 7 | Sedih |  |  |  |  |  |
| 8 | Takut |  |  |  |  |  |
| 9 | Gembira |  |  |  |  |  |
| 10 | Marah |  |  |  |  |  |
| 11 | Puas |  |  |  |  |  |