* 1. **Skala Penelitian Kecerdasan Emosi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERTANYAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya tahu kapan harus berbicara tentang masalah pribadi  saya kepada orang lain. |  |  |  |  |
| 2. | Ketika saya dihadapkan dengan rintangan, saya ingat saat  saya menghadapi rintangan yang sama dan teratasi. |  |  |  |  |
| 3. | Saya berharap saya akan berhasil dengan baik pada  sebagian besar hal yang saya coba. |  |  |  |  |
| 4. | Orang lain merasa mudah untuk percaya pada saya. |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa sulit untuk memahami pesan non-verbal  orang lain. |  |  |  |  |
| 6. | Beberapa peristiwa besar dalam hidup saya telah  mengarahkan saya untuk mengevaluasi kembali apa yang penting dan tidak penting. |  |  |  |  |
| 7. | Ketika suasana hati saya berubah, saya melihat  kemungkinan-kemungkinan baru. |  |  |  |  |
| 8. | Gairah adalah salah satu hal yang membuat hidup saya  layak dijalani. |  |  |  |  |
| 9. | Saya menyadari emosi saya ketika saya mengalaminya. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Saya mengharapkan hal-hal baik terjadi. |  |  |  |  |
| 11. | Saya suka berbagi emosi dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 12. | Ketika saya mengalami perasaan positif, saya tahu  bagaimana membuatnya bertahan lama. |  |  |  |  |
| 13. | Mengadakan acara yang orang lain nikmati |  |  |  |  |
| 14. | Saya mencari kegiatan yang membuat saya bahagia. |  |  |  |  |
| 15. | Saya mengetahui pesan non-verbal yang saya sampaikan  ke orang lain. |  |  |  |  |
| 16. | Saya menampilkan diri saya dengan cara yang membuat  kesan baik pada orang lain. |  |  |  |  |
| 17. | Ketika saya dalam suasana hati yang positif,  menyelesaikan masalah adalah mudah bagi saya. |  |  |  |  |
| 18. | Dengan melihat ekspresi wajah mereka, saya mengenali  emosi yang dialami orang-orang. |  |  |  |  |
| 19. | Saya tau penyebab emosi saya berubah. |  |  |  |  |
| 20. | Ketika saya dalam suasana hati yang positif, saya dapat  menemukan ide-ide baru. |  |  |  |  |
| 21. | Saya memiliki kendali atas emosi saya. |  |  |  |  |
| 22. | Saya dengan mudah mengenali emosi saya ketika saya  mengalaminya. |  |  |  |  |
| 23. | Saya memotivasi diri sendiri dengan membayangkan hasil  yang baik untuk tugas yang saya ambil. |  |  |  |  |
| 24. | Saya memuji orang lain ketika mereka telah melakukan  sesuatu dengan baik. |  |  |  |  |
| 25. | Saya mengetahui pesan non-verbal yang dikirim orang  lain. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Ketika orang lain memberi tahu saya tentang peristiwa  penting dalam hidupnya, saya hampir merasa seolah-olah saya sendiri pernah mengalami peristiwa ini |  |  |  |  |
| 27. | Ketika saya merasakan perubahan emosi, saya cenderung  memunculkan ide-ide baru. |  |  |  |  |
| 28. | Ketika saya dihadapkan dengan tantangan, saya menyerah  karena saya yakin saya akan gagal. |  |  |  |  |
| 29. | Saya tahu apa yang orang lain rasakan hanya dengan  melihat mereka. |  |  |  |  |
| 30. | Saya membantu orang lain merasa lebih baik ketika  mereka sedang down. |  |  |  |  |
| 31. | Saya menggunakan suasana hati yang baik untuk  membantu diri saya terus berusaha dalam menghadapi rintangan. |  |  |  |  |
| 32. | Saya bisa tahu bagaimana perasaan orang-orang dengan  mendengarkan nada suara mereka. |  |  |  |  |
| 33. | Sulit bagi saya memahami apa yang orang lain rasakan  atas apa yang terjadi pada mereka. |  |  |  |  |

* 1. **Skala Penelitian *Quarter Life Crisis***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERTANYAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara  mewujudkannya. |  |  |  |  |
| 2. | Saya yakin semua keputusan yang telah saya ambil adalah  keputusan terbaik. |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di  kehidupan masa depan. |  |  |  |  |
| 4. | Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti  keputusan karier, melanjutkan studi atau menikah. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum  berpenghasilan. |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan  percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan. |  |  |  |  |
| 7. | Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan  saya. |  |  |  |  |
| 8. | Jika terjadi perselisihan dengan orang tua saya, Saya  mampu menyelesaikan permasalahan. |  |  |  |  |
| 9. | Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus  dari perkuliahan. |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan  baik. |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu  menghasilkan apa-apa. |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang  akademis. |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa tantangan saya dalam mengerjakan skripsi  lebih berat dibanding teman saya. |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan  rencana. |  |  |  |  |
| 15. | Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya  dibandingkan kelebihan saya. |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya  belum mampu memutuskan karier yang tepat. |  |  |  |  |
| 17. | Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya. |  |  |  |  |
| 18. | Saya memiliki target dan menghargai seiap proses. |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau  orang tua saya. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan,  karena telah mempertingkangkannya dengan baik. |  |  |  |  |