**SKALA PENELITIAN**

**Skala Penelitian Quarter Life Crisis**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

**---SELAMAT MENGERJAKAN---**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **PERNYATAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya merasa sulit mengambil keputusan penting dalam hidup |  |  |  |  |
| 2 | Saya siap dengan apapun resiko yang akan saya terima terhadap  keputusan yang saya ambil |  |  |  |  |
| 3 | saya merasa bingung apa yang harus saya kerjakan setelah menyelesaikan kuliah |  |  |  |  |
| 4 | saya merasa tidak termotivasi dalam mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 5 | saya merasa kesulitan dalam menggapai kesuksesan |  |  |  |  |
| 6 | saya merasa kurang percaya diri untuk dapat meraih impian saya |  |  |  |  |
| 7 | orang tua saya sudah tidak dapat membantu menyemangati saya  sekarang ini |  |  |  |  |
| 8 | saya merasa kehilangan banyak teman dan mulai merasa sendirian |  |  |  |  |
| 9 | tinggal bersama orangtua, mengandalkan sebagian kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya |  |  |  |  |
| 10 | saya merasa gagal karena tidak mengetahui apa yang saya inginkan  dalam hidup |  |  |  |  |
| 11 | saya merasa sepanjang hidup saya hanya mendapatkan kegagalan |  |  |  |  |
| 12 | saya merasa rendah diri ketika melihat orang-orang yang sukses di usia  saya |  |  |  |  |
| 13 | keberhasilan teman-teman saya justru membuat saya merasa  termotivasi |  |  |  |  |
| 14 | saya merasa tidak memiliki keunggulan apapun |  |  |  |  |
| 15 | saya merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup saya |  |  |  |  |
| 16 | saya merasa malu dan tidak berguna karena tidak mengetahui tujuan  hidup saya |  |  |  |  |
| 17 | saya sudah merencanakan apa yang harus saya lakukan untuk kedepannya |  |  |  |  |
| 18 | saya merasa panik dan cemas tiap kali memikirkan masa depan |  |  |  |  |
| 19 | hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu  saya pikirkan |  |  |  |  |
| 20 | saya sering dibuat khawatir tentang meningkatnya pengangguran |  |  |  |  |
| 21 | saya merasa tertekan dengan harapan orangtua untuk dapat meraih kesuksesan |  |  |  |  |
| 22 | menjadi dewasa, menjalani banyak tanggung jawab membuat saya  semakin terbebani |  |  |  |  |
| 23 | saya merasa bersalah karena tidak bisa memenuhi harapan orangtua |  |  |  |  |
| 24 | pemilihan pasangan hidup membuat saya merasa khawatir |  |  |  |  |
| 25 | saya masih belum bisa memutuskan kapan akan berkeluarga dan  memiliki keturunan |  |  |  |  |
| 26 | saya masih belum bisa memutuskan kapan akan berkeluarga dan  memiliki keturunan |  |  |  |  |

**Skala Penelitian Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

**---SELAMAT MENGERJAKAN---**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | SS | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya merasa sedih teman-teman tidak ada pada saat saya membutuhkan bantuan |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa teman-teman kurang memahami perasaan saya |  |  |  |  |
| 3 | Teman-teman saya sibuk dengan kegiatannya, sehingga tidak ada waktu untuk saya |  |  |  |  |
| 4 | saya merasa teman-teman kurang mempedulikan keadaan saya |  |  |  |  |
| 5 | teman-teman menanggapi secara dingin keluhan yangg saya utarakan |  |  |  |  |
| 6 | teman-teman tidak mendengarkan keluh kesah saya |  |  |  |  |
| 7 | teman-teman tidak datang menolong ketika saya mengalami masalah |  |  |  |  |
| 8 | teman-teman jarang bisa menolong ketika saya butuh bantuan |  |  |  |  |
| 9 | saya mendapatkan saran dari teman-teman untuk menentukan pilihan |  |  |  |  |
| 10 | saat saya bimbang, teman-teman tidak memberikan masukan |  |  |  |  |
| 11 | teman-teman senantiasa memberikan saran dalam dalam bertindak |  |  |  |  |
| 12 | teman-teman jarang memberikan masukan kepada saya |  |  |  |  |
| 13 | saya dinasehati teman-teman agar menjaga kesehatan |  |  |  |  |
| 14 | saat sedang bersama-sama dan berdiskusi, teman-teman tidak menasehati saya |  |  |  |  |
| 15 | teman-teman menanggapi pertanyaan yang saya lontarkan |  |  |  |  |
| 16 | ketika saya bertanya, teman-teman tidak memberikan jawaban yang memuaskan |  |  |  |  |
| 17 | teman-teman berbagi cerita tentang masalah yang dialami sekarang |  |  |  |  |
| 18 | teman-teman tidak pernah menyanggah penyataan saya |  |  |  |  |
| 19 | teman-teman mengiyakan pendapat saya |  |  |  |  |
| 20 | teman-teman jarang menerima pendapat saya |  |  |  |  |
| 21 | teman-teman tidak sepaham dengan pernyataan saya |  |  |  |  |
| 22 | teman-teman memberikan tanggapan positif terhadap saya |  |  |  |  |
| 23 | saya tidak mendapatkan motivasi dari teman-teman |  |  |  |  |

**Skala Dukungan Sosial Keluarga**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

**---SELAMAT MENGERJAKAN---**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | SS | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya merasa sedih teman-teman tidak ada pada saat saya membutuhkan bantuan |  |  |  |  |
| 2 | jika saya mengalami kekurangan finansial, kerabat dekat akan memberikan pinjaman uang |  |  |  |  |
| 3 | Keluarga tidak memberikan semangat kepada saya  agar saya lebih giat mencari pekerjaan |  |  |  |  |
| 4 | saya merasa teman-teman kurang mempedulikan keadaan saya |  |  |  |  |
| 5 | Saran-saran yang diberikan oleh keluarga tentang cara mengatasi quarter life crisis sesuai dengan keinginan saya |  |  |  |  |
| 6 | Keluarga tidak meluangkan waktu untuk mendengar pendapat saya |  |  |  |  |
| 7 | Keluarga menghargai setiap pilihan yang saya  ambil |  |  |  |  |
| 8 | Keluarga mendukung pencapaian yang saya  dapatkan |  |  |  |  |
| 9 | Keluarga memberi semangat kepada saya agar lebih giat mencari pekerjaan |  |  |  |  |
| 10 | Keluarga memberikan selamat ketika saya  berhasil mencapai suatu prestasi |  |  |  |  |
| 11 | Keluarga protes saat saya melamar pekerjaan  hingga melupakan segala tanggung jawab dan kewajiban saya di rumah |  |  |  |  |
| 12 | Keluarga tidak memberikan nasihat apabila saya memiliki masalah dengan teman-teman sebaya |  |  |  |  |
| 13 | Keluarga tidak memberikan izin untuk mengikuti kegiatan sosial |  |  |  |  |
| 14 | Keluarga membantu saya dalam pekerjaan rumah saat saya meminta bantuan |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak dilibatkan dalam acara keluarga oleh  keluarga karena saya belum mendapat pekerjaan  atau melanjutkan studi |  |  |  |  |
| 16 | Keluarga tidak memberikan bantuan disaat saya sedang mengalami kesulitan |  |  |  |  |
| 17 | Bila ada masalah dalam suatu komunitas, keluarga segera menyampaikan kepada saya |  |  |  |  |
| 18 | Keluarga tidak memberikan pujian atas  keberhasilan yang telah saya capai |  |  |  |  |
| 19 | Kerabat dekat tidak mau membantu saya ketika |  |  |  |  |
| 20 | Keluarga memberikan hadiah atas keberhasilan yang saya capai |  |  |  |  |
| 21 | Keluarga tidak memberikan bantuan saat saya menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 22 | Keluarga memberitahu kekurangan dan kelebihan saya |  |  |  |  |
| 23 | Bila saya melakukan kesalahan, keluarga tidak  memberikan petunjuk  untuk memperbaiki kesalahan |  |  |  |  |
| 24 | Keluarga tidak memberikan izin kepada saya ketika ada panggilan kerja di luar kota |  |  |  |  |