**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. **Blueprint *Secure Attachment***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aspek Secure Attachment** | ***Favorable*** | ***Unfavorable*** | **Jumlah** |
| Kepercayaan (Trust) | 1,3,5,6,7 | 4, 2, 8, | 8 |
| Komunikasi (Communication) | 9,11 | 10,12,13 | 2 |
| Pengasingan (Alienation) | 14 | 15,16, | 3 |
| **Total** | **8** | **8** | **16** |

1. **Blueprint *Quarter Life Crisis***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aspek Quarter Life Crisis** | ***Favorable*** | ***Unfavorable*** | **Jumlah** |
| Bimbang dalam pengambilan keputusan | 1,2 | - | 6 |
| Putus asa | 3,4 | - | 6 |
| Penilaian diri yang negatif | 5,6,7 | - | 6 |
| Terjebak dalam situasi yang sulit | 8,9,10,11 | - | 6 |
| Perasaan Cemas | 12,13,14,15,16,17,18 | - | 6 |
| Merasa tertekan | 19,20,21 | - | 6 |
| Khawatir terhadap hubungan interpersonal | 22,23,24,25 | - | 6 |
| **Total** | **25** | **0** | **25** |

1. **Skala *Secure Attachment***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | |
| **Sangat Tidak Setuju** | **Tidak Setuju** | **Setuju** | **Sangat Setuju** |
| 1 | Orang tua saya selalu hadir untuk menemani saya saat saya sedang sakit. |  |  |  |  |
| 2 | Saat saya sakit, orang tua saya tidak pernah menemani saya. |  |  |  |  |
| 3 | Orang tua saya pernah datang menemui saya hanya untuk memastikan saya baik-baik saja. |  |  |  |  |
| 4 | Ketika saya menghadapi kesulitan, orang tua saya tidak pernah datang atau memberi dukungan secara langsung. |  |  |  |  |
| 5 | Saat saya pulang dari kegiatan atau rutinitas, orang tua saya sering menjemput atau menanyakan kabar saya. |  |  |  |  |
| 6 | Orang tua saya menunjukkan kekhawatiran ketika saya mengalami hal-hal yang membahayakan diri saya. |  |  |  |  |
| 7 | Ketika saya terluka secara fisik maupun emosional, orang tua saya tidak menunjukkan kepedulian. |  |  |  |  |
| 8 | Saat saya merasa sedih atau terpuruk, orang tua saya tampak tidak peduli. |  |  |  |  |
| 9 | Orang tua saya pernah memarahi saya karena tidak menjalankan tanggung jawab seperti kuliah atau pekerjaan. |  |  |  |  |
| 10 | Ketika saya tidak menjalankan tanggung jawab, orang tua saya membiarkan begitu saja tanpa menegur. |  |  |  |  |
| 11 | Orang tua saya sering mengajak saya berdiskusi dan memberikan nasihat dengan cara yang bijak. |  |  |  |  |
| 12 | Saya cenderung tidak terbuka kepada orang tua saya. |  |  |  |  |
| 13 | Orang tua saya biasanya terlibat dalam permasalahan yang saya alami dan membantu mencarikan solusi. |  |  |  |  |
| 14 | Orang tua saya tidak pernah menanyakan atau peduli terhadap masalah pribadi saya. |  |  |  |  |
| 15 | Saya sering kesulitan memahami cerita atau nasihat dari orang tua saya. |  |  |  |  |
| 16 | Ketika saya merasa kecewa atau sedih, saya dapat membicarakannya dengan orang tua saya secara baik-baik. |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Sangat Setuju** | **Setuju** | **Tidak Setuju** | **Sangat Tidak Setuju** |
| 1. | Sehari-harinya, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan sedikit putus asa. |  |  |  |  |
| 2. | Ketika saya terus menerus memikirkan tentang kehidupan saya, akan sangat mungkin saya menjadi panik. |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga mampu memutuskan karir yang tepat serta kapan saya akan menikah dan memiliki anak |  |  |  |  |
| 4. | Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besar untuk meraih dan/atau mencapai sesuatu dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan pilihan yang saya tahu akan mempengaruhi sisa hidup saya di masa depan. |  |  |  |  |
| 7. | Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa. |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki tujuan hidup |  |  |  |  |
| 9. | Saya sangat khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya sendiri |  |  |  |  |
| 10. | Saya berada dalam situasi dimana semua yang akan saya lakukan tidak ada yang benar, namun juga tidak bisa dianggap salah |  |  |  |  |
| 11. | Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yang tepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa tidak stabil secara finansial. |  |  |  |  |
| 13. | Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan. |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa malu karena tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya. |  |  |  |  |
| 16. | Saya menganalisa diri saya sendiri terlalu berlebihan. |  |  |  |  |
| 17. | Saya dengan mudahnya merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa punya hak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan dengan kehidupan saya saat ini. |  |  |  |  |
| 19. | Saya mengalami kebingungan dan kebimbangan dalam hal karir. |  |  |  |  |
| 20. | Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan kalaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih kerap mempertanyakannya |  |  |  |  |
| 21. | Sulit bagi saya bisa membuat keputusan, dan kalaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih sering mempertanyakannya |  |  |  |  |
| 22. | Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya, lalu merasa saya tidak selevel dengan mereka |  |  |  |  |
| 23. | Tinggal bersama orangtua dan bergantung sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi 92 yang membebani saya |  |  |  |  |
| 24. | Hubungan percintaan, putus dari pasangan dan/atau ketidakmampuan untuk mendapatkan pasangan kerap membuat saya sedih dan tertekan. |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa ada rasa bersalah setiap saat saya mengeluhkan tentang hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang, terutama orangtua saya. |  |  |  |  |