1. **Skala Harga Diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Teman-teman saya tetap mau bergaul dengan saya meski saya kurang aktif seperti merekadi media sosial |  |  |  |  |
| 2. | Saya tidak mampu menahan untuk mengunggah kegiatan saya agar smua teman di media sosial tahu |  |  |  |  |
| 3. | Saat saya tidak *update* di media sosial teman-teman menjauhi saya |  |  |  |  |
| 4. | Saya tidak mau mengunggah konten negatif di media sosial agar orang-orang tidak memberi komentar buruk pada saya |  |  |  |  |
| 5. | Saya rela mengikuti teman-teman meski merasa tidak nyaman hanya demi diterima oleh mereka |  |  |  |  |
| 6. | Saya hanya mengunggah hal-hal yang saya rasa perlu |  |  |  |  |
| 7. | Menurut saya teman-teman hanya akan memperhatikan saya apabila saya populer |  |  |  |  |
| 8. | Konten atau foto yang saya unggah di media sosial selalu diberi tanggapan baik oleh orang lain |  |  |  |  |
| 9. | Saya selalu mencoba menyaingi teman-teman saya agar saya menjadi pusat perhatian |  |  |  |  |
| 10. | Saya suka membalas komentar buruk orang lain dengan kasar apabila saya merasa terganggu |  |  |  |  |
| 11. | Saya sering tidak diajak untuk berkumpul bersama teman teman karena saya tidak bergaya seperti mereka |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa diasingkan oleh teman-teman saya |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak suka mengikuti tren media sosial yang bertentangan dengan moral dan agama |  |  |  |  |
| 14. | Saya tidak suka melanggar hal-hal yang dapat merugikan saya hanya demi popularitas |  |  |  |  |
| 15. | Saya mengikuti tren apapun di media sosial demi mendapat popularitas |  |  |  |  |
| 16. | Saya tidak segan membenci orang-orang yang mengatakan bahwa saya tidak *update* di media sosial |  |  |  |  |
| 17. | Saya tidak mau melakukan hal yang membuat saya tidak nyaman |  |  |  |  |
| 18. | Saya tetap mencari sensasi yang membuat saya populer meski sebenarnya saya tidak nyaman dengan hal itu |  |  |  |  |
| 19. | Untuk mendapat perhatian orang lain saya rela tidak menjadi diri sendiri |  |  |  |  |
| 20. | Saya selalu mengunggah konten positif yang tidak menyudutkan agama-agama manapun |  |  |  |  |
| 21. | Saya suka mengenakan pakaian atau mengikuti tren gaya masa kini meski tidak sesuai dengan ajaran agama |  |  |  |  |
| 22. | Saya mau mengikuti tren di media sosial meski hal itu menyudutkan agama saya sendiri |  |  |  |  |
| 23. | Saya bergaul dengan orang yang mampu membawa saya ke jalan positif yang sesuai dengan anjuran agama |  |  |  |  |
| 24. | Banyak kegiatan positif di media sosial yang saya ikuti sehingga saya semakin produktif |  |  |  |  |
| 25. | Saya khawatir apabila orang-orang menganggap saya ketinggalan zaman |  |  |  |  |

1. **Skala Quarter Life Crisis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya ragu apakah harus melanjutkan studi atau bekerja di perusahaan. |  |  |  |  |
| 2. | Saya bimbang apakah bekerja diinstansi/perusahaan adalah keputusan yang terbaik |  |  |  |  |
| 3. | Saya khawatir kekasih saya bukanlah orang yang tepat. |  |  |  |  |
| 4. | Waktu berlalu begitu cepat, namun saya belum menemukan karier yang tepat. |  |  |  |  |
| 5. | Saya mampu melalui berbagai rintangan. |  |  |  |  |
| 6. | Saya yakin bahwa usaha yang saya lakukan akan membuahkan hasil yang baik. |  |  |  |  |
| 7. | Saya memiliki begitu banyak kekurangan, kelemahan dan tidak memiliki kelebihan yang bisa dibanggakan. |  |  |  |  |
| 8. | Kehidupan saya berjalan sesuai dengan yang saya inginkan. |  |  |  |  |
| 9. | Saya benci dengan kehidupan yang saya miliki. |  |  |  |  |
| 10. | Saya akan bekerja di perusahaan/instansi setelah lulus. |  |  |  |  |
| 11. | Saya belum tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus nanti. |  |  |  |  |
| 12. | Saya tidak merasa khawatir tentang masa depan. |  |  |  |  |
| 13. | Saya akan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan keinginan saya. |  |  |  |  |
| 14. | Saya ragu mampu menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. |  |  |  |  |
| 15. | Saya baik-baik saja ketika orang tua saya menuntut saya untuk segera lulus. |  |  |  |  |
| 16. | Saya cemas jika pasangan saya selingkuh. |  |  |  |  |
| 17. | Seiring bertambahnya usia, saya mampu menyelesaikan perselisihan dengan orang tua. |  |  |  |  |

1. **Skala Kesepian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya tidak merasa kesepian |  |  |  |  |
| 2. | Saya memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa tidak ada yang benar-benar mengenal saya |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa tidak bahagia karena terlalu menyendiri |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa termasuk bagian dari sekelompok teman |  |  |  |  |
| 6. | Saya tidak merasa dekat dengan siapapun |  |  |  |  |
| 7. | Ketertarikan saya berbeda dari orang-orang di sekitar saya |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa kesepian walaupun banyak orang di sekitar saya |  |  |  |  |
| 9. | Saya memiliki teman yang bisa diajak berbicara |  |  |  |  |
| 10. | Saya gagal menjalin persahabatan |  |  |  |  |
| 11. | Tidak ada seorang pun yang dapat saya ajak bertemu |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa dikucilkan |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa tidak puas dengan hubungan sosial saya |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa tersisihkan dari orang-orang di sekitar saya |  |  |  |  |