**SKALA**

**Skala Self Efficacy**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Pemecahan soal-soal yang sulit selalu berhasil bagi saya, jika saya berusaha |  |  |  |  |
| 2. | Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya |  |  |  |  |
| 3. | Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh |  |  |  |  |
| 4. | Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya |  |  |  |  |
| 5. | Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga |  |  |  |  |
| 6. | Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya |  |  |  |  |
| 7. | Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut |  |  |  |  |
| 8. | Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya |  |  |  |  |
| 9. | Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga |  |  |  |  |
| 10. | Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa tertantang ketika menghadapi suatu permasalahan |  |  |  |  |
| 12. | Saya mengumpulkan tugas selalu tepat waktu |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa puas jika tugas saya mampu dikerjakan dengan baik |  |  |  |  |
| 14. | Gangguan konsentrasi tidak akan menghambat saya dalam mencapai tujuan |  |  |  |  |
| 15. | Saya yakin mampu mencapai prestasi |  |  |  |  |

**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. |  |  |  |  |

**Skala Loneliness**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |  |