

## Sebaran dan Blueprint Skala

*Quarter-Life Crisis\_24 aitem* (TO tesis, 0.92 – Ambil data tesis, 0.94)

No.	Aspek	Aitem
1.	Terjebak	Saya berada dalam situasi dimana semua yang saya lakukan tidak ada yang benar, namun juga tidak bisa dianggap salah (1)
		Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki arah tujuan dalam hidup (3)
		Saya sangat khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya sendiri (4)
		Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yang tepat, mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya (24)
2.	Putus Asa	Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup saya (2)
		Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga mampu memutuskan karier yang tepat serta kapan saya akan menikah atau memiliki anak (8)
3.	Tertekan	Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa (5)
		Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besa untuk meraih dan/atau mencapai sesuatu dalam hidup saya (7)
		Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan-pilihan yang saya tahu akan memengaruhi sisa hidup saya di masa depan (9)
4.	Cemas	Sehari-harinya, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia, dan bahkan sedikit putus asa (6)
		Ketika saya terus-menerus memikirkan kehidupan saya, sangat mungkin sekali saya akan merasa panik dan cemas (20)
5.	Penilaian diri yang negatif	Saya dengan mudahnya merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup saya (10)
		Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara yang terlalu berlebihan (13)
		Saya merasa malu karena saya tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya (15)
		Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi (19)
		Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan (21)
		Saya merasa tidak stabil secara finansial (23)
6.	Bingung	Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tetapi saya tidak tahu bagaimana cara untuk melakukannya (11)
		Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih kerap mempertanyakannya (12)
		Saya mengalami kebingungan dan kebimbangan dalam hal karier (22)
7.	Khawatir	Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali saya mengeluhkan soal hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang terutama orangtua saya (14)
		Hubungan percintaan, putus dari kekasih, dan/atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih dan tertekan (16)
		Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya (17)
		Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya dan hal itu membuat saya merasa tidak setara dengan mereka (18)