

**LAMPIRAN 1**  
**Aitem Uji Coba**

**A. Aitem Uji Coba Skala *Quarter Life Crisis***

**1. Aitem Uji Coba Skala *Quarter Life Crisis* sebelum validasi**

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa ragu apakah dengan minat yang saya tekuni mampu mewujudkan harapan saya di kemudian hari.					
2.	Hidup saya di kemudian hari sepertinya tidak berjalan seperti yang sudah direncanakan.					
3.	Saya merasa terlambat jika harus mengatur ulang harapan di usia saya saat ini.					
4.	Saya ragu apakah dengan kuliah bisa menjamin masa depan saya akan lebih sukses.					
5.	Saya ragu apa yang saya dapat saat kuliah memudahkan saya sukses dalam karir.					
6.	Saya merasa bimbang apakah ajaran agama yang saya lakukan bisa membuat saya menjadi pribadi yang lebih baik.					
7.	Saya belum mengamalkan perintah agama saya karena Tuhan belum berpihak pada saya.					
8.	Saya belum yakin apakah pekerjaan saya akan mampu menopang kehidupan keluarga saya.					
9.	Saya merasa tidak nyaman mengerjakan tugas pekerjaan saya.					
10.	Saya merasa belum menghasilkan apa-apa dalam hidup saya.					
11.	Saya mampu dengan mudah berkomunikasi dan bekerja dalam tim dengan teman-teman saya.					
12.	Saya kesulitan memahami kemauan pasangan saya.					
13.	Saya kesulitan berkomunikasi dengan anggota keluarga saya.					
14.	Saya kesulitan memahami tujuan hidup saya.					
15.	Saya merasa semua yang saya lakukan tidak ada yang benar.					

16.	Saya mudah merasa gagal hanya karena tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup.				
17.	Saya resah dengan harapan di masa depan karena saat ini saya tidak memiliki keinginan untuk melakukan apa pun.				
18.	Saya merasa bimbang untuk mewujudkan cita-cita saya.				
19.	Saya ragu dengan pengalaman selama kuliah dapat memudahkan saya dalam meningkatkan karir.				
20.	Saya merasa gagal mengembangkan kompetensi saya saat kuliah.				
21.	Saya merasa Tuhan tidak adil dengan hidup saya, sehingga saya tidak taat pada ajaran agaman yang saya anut.				
22.	Saya mengalami kebingungan dan kebimbangan apakah pilihan pekerjaan saya dapat mendatangkan penghasilan melimpah.				
23.	Saya tidak bisa fokus pada pekerjaan yang sedang saya kerjakan.				
24.	Saya kesulitan untuk mengerjakan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab saya.				
25.	Saya kesulitan untuk mendapatkan teman yang sesuai dengan saya.				
26.	Saya sulit menerima perbedaan pendapat dengan pasangan.				
27.	Anggota keluarga saya takut menyampaikan saran dan kritik kepada saya.				
28.	Saya menganalisa diri terlalu berlebihan.				
29.	Saya kesulitan mengenali kemampuan diri, sehingga sering gagal.				
30.	Saya merasa tidak memiliki tujuan hidup.				
31.	Saya takut saat menghadapi pilihan-pilihan yang akan mempengaruhi masa depan saya.				
32.	Saya merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan putus asa.				
33.	Saya mengetahui apa yang menjadi minat saya dan mewujudkannya dalam pekerjaan di masa depan.				

34.	Saya yakin cita-cita saya akan tercapai.				
35.	Saya berpikir bahwa ada harapan besar untuk diraih dalam hidup.				
36.	Saya tahu bagaimana harus bertindak ketika harapan saya nantinya tidak tercapai.				
37.	Saya bisa mendapatkan karir yang lebih bagus dengan pendidikan saya saat ini.				
38.	Saya yakin dengan pengalaman selama kuliah dapat memudahkan saya dalam mendapatkan pekerjaan.				
39.	Saya menganut agama yang menjadikan saya lebih tenang dan bahagia.				
40.	Saya yakin agama yang saya anut akan menjadikan saya dan keluarga bahagia di dunia dan akhirat.				
41.	Saya menjalankan ajaran agama yang saya anut.				
42.	Saya merasa sudah mampu memutuskan karir yang tepat.				
43.	Saya semangat dalam bekerja karena pekerjaan saya saat ini adalah bidang yang saya minati.				
44.	Saya mampu menuntaskan semua pekerjaan yang menjadi tanggung jawab saya.				
45.	Saya memiliki banyak teman yang bisa saya ajak berdiskusi bersama.				
46.	Saya yakin bahwa pasangan saya saat ini adalah orang yang tepat.				
47.	Saya dapat berkomunikasi dengan mudah dan menyenangkan dengan semua anggota keluarga saya.				
48.	Saya berhak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan dengan pencapaian saya saat ini.				
49.	Saya tahu apa yang saya inginkan, dan saya tahu bagaimana cara untuk melakukannya.				
50.	Saya tidak pernah mengeluhkan tentang hidup saya.				

**2. Aitem Uji Coba Skala *Quarter Life Crisis* setelah validasi**

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa ragu apakah dengan minat yang saya tekuni mampu mewujudkan harapan saya di kemudian hari.					
2.	Hidup saya di kemudian hari sepertinya tidak berjalan seperti yang sudah direncanakan.					
3.	Saya merasa terlambat jika harus mengatur ulang harapan di usia saya saat ini.					
4.	Saya ragu apakah dengan kuliah bisa menjamin masa depan saya akan lebih sukses.					
5.	Saya ragu apa yang saya dapat saat kuliah memudahkan saya sukses dalam karir.					
6.	Saya merasa bimbang apakah ajaran agama yang saya lakukan bisa membuat saya menjadi pribadi yang lebih baik.					
7.	Saya belum mengamalkan perintah agama saya karena Tuhan belum berpihak pada saya.					
8.	Saya belum yakin apakah pekerjaan saya akan mampu menopang kehidupan keluarga saya.					
9.	Saya merasa tidak nyaman mengerjakan tugas pekerjaan saya.					
10.	Saya merasa belum menghasilkan apa-apa dalam hidup saya.					
12.	Saya kesulitan memahami kemauan pasangan saya.					
13.	Saya kesulitan berkomunikasi dengan anggota keluarga saya.					
14.	Saya kesulitan memahami tujuan hidup saya.					
15.	Saya merasa semua yang saya lakukan tidak ada yang benar.					
16.	Saya mudah merasa gagal hanya karena tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup.					
17.	Saya resah dengan harapan di masa depan karena saat ini saya tidak memiliki keinginan untuk melakukan apa pun.					
18.	Saya merasa bimbang untuk mewujudkan					

	cita-cita saya.				
19.	Saya ragu dengan pengalaman selama kuliah dapat memudahkan saya dalam meningkatkan karir.				
20.	Saya merasa gagal mengembangkan kompetensi saya saat kuliah.				
21.	Saya merasa Tuhan tidak adil dengan hidup saya, sehingga saya tidak taat pada ajaran agaman yang saya anut.				
22.	Saya mengalami kebingungan dan keimbangan apakah pilihan pekerjaan saya dapat mendatangkan penghasilan melimpah.				
23.	Saya tidak bisa fokus pada pekerjaan yang sedang saya kerjakan.				
24.	Saya kesulitan untuk mengerjakan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab saya.				
25.	Saya kesulitan untuk mendapatkan teman yang sesuai dengan saya.				
26.	Saya sulit menerima perbedaan pendapat dengan pasangan.				
27.	Anggota keluarga saya takut menyampaikan saran dan kritik kepada saya.				
28.	Saya menganalisa diri terlalu berlebihan.				
29.	Saya kesulitan mengenali kemampuan diri, sehingga sering gagal.				
30.	Saya merasa tidak memiliki tujuan hidup.				
31.	Saya takut saat menghadapi pilihan-pilihan yang akan mempengaruhi masa depan saya.				
32.	Saya merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan putus asa.				
33.	Saya mengetahui apa yang menjadi minat saya dan mewujudkannya dalam pekerjaan di masa depan.				
34.	Saya yakin cita-cita saya akan tercapai.				
35.	Saya berpikir bahwa ada harapan besar untuk diraih dalam hidup.				
36.	Saya tahu bagaimana harus bertindak ketika harapan saya nantinya tidak tercapai.				
37.	Saya bisa mendapatkan karir yang lebih				

	bagus dengan pendidikan saya saat ini.				
38.	Saya yakin dengan pengalaman selama kuliah dapat memudahkan saya dalam mendapatkan pekerjaan.				
39.	Saya menganut agama yang menjadikan saya lebih tenang dan bahagia.				
40.	Saya yakin agama yang saya anut akan menjadikan saya dan keluarga bahagia di dunia dan akhirat.				
41.	Saya menjalankan ajaran agama yang saya anut.				
42.	Saya merasa sudah mampu memutuskan karir yang tepat.				
43.	Saya semangat dalam bekerja karena pekerjaan saya saat ini adalah bidang yang saya minati.				
44.	Saya mampu menuntaskan semua pekerjaan yang menjadi tanggung jawab saya.				
45.	Saya memiliki banyak teman yang bisa saya ajak berdiskusi bersama.				
46.	Saya yakin bahwa pasangan saya saat ini adalah orang yang tepat.				
47.	Saya dapat berkomunikasi dengan mudah dan menyenangkan dengan semua anggota keluarga saya.				
49.	Saya tahu apa yang saya inginkan, dan saya tahu bagaimana cara untuk melakukannya.				
50.	Saya tidak pernah mengeluhkan tentang hidup saya.				

## B. Aitem Uji Coba Skala *Psychological Well Being*

### 1. Aitem Uji Coba Skala *Psychological Well Being* sebelum validasi

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya percaya dengan pendapat saya, walaupun berbeda dengan pendapat orang lain pada umumnya.					
2.	Saya merasa dapat situasi lingkungan sekitar saya.					
3.	Saya enggan melakukan aktivitas yang akan memperluas wawasan saya.					
4.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang penuh kasih sayang.					
5.	Saya hidup untuk saat ini dan masa depan urusan nanti.					
6.	Saya puas dengan apa yang telah terjadi dalam hidup saya.					
7.	Keputusan saya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.					
8.	Tuntutan hidup sehari-hari yang ada di lingkungan sekitar sering membuat saya tertekan.					
9.	Menurut saya, penting memiliki pengalaman baru yang menantang tentang pandangan diri sendiri dan dunia.					
10.	Selama ini saya kesulitan dalam membina hubungan dekat dengan orang lain.					
11.	Saya memiliki rencana untuk kehidupan saya saat ini dan masa depan.					
12.	Saya menyukai aspek-aspek dalam diri saya.					
13.	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya.					
14.	Saya merasa kesulitan mengajak maju orang-orang dan komunitas di sekitar saya.					
15.	Saya berpikir bahwa saya belum berhasil sebagai pribadi selama bertahun-tahun.					
16.	Saya jarang memiliki hubungan yang hangat dan dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain.					
17.	Kegiatan sehari-hari saya sering kali tampak sepele dan tidak penting bagi saya.					
18.	Saya merasa banyak orang telah mendapatkan banyak hal dalam kehidupan					

	daripada yang saya miliki.				
19.	Saya cenderung terpengaruh oleh pendapat orang lain yang lebih meyakinkan.				
20.	Saya dapat menjadikan limbah menjadi hal yang bermanfaat.				
21.	Saya merasa telah berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu.				
22.	Saya menikmati percakapan pribadi dan kebersamaan dengan anggota keluarga atau teman-teman.				
23.	Saya ragu dengan apa yang ingin saya capai dalam hidup.				
24.	Saya suka kepribadianku.				
25.	Saya yakin pada pendapat saya, bahkan jika itu bertentangan dengan kesepakatan.				
26.	Saya merasa pendapat saya diabaikan oleh orang-orang di lingkungan saya.				
27.	Saya kesulitan menikmati situasi baru yang mengharuskan merubah cara lama dalam melakukan sesuatu.				
28.	Saya dianggap sebagai pribadi murah hati yang bersedia berbagi waktu dengan orang lain.				
29.	Saya bersyukur membuat rencana untuk masa depan dan berhasil mewujudkannya.				
30.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam hidup.				
31.	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang hal kontroversial.				
32.	Saya merasa kesulitan mempengaruhi pendapat orang-orang di sekitar saya.				
33.	Bagi saya, hidup merupakan proses yang berkelanjutan untuk belajar, berubah dan berkembang.				
34.	Saya merasa frustasi dalam membina hubungan interpersonal.				
35.	Beberapa orang hidup tanpa tujuan, namun saya bukan salah satu dari mereka.				
36.	Sikap saya tentang diri saya mungkin tidak sepositif yang dirasakan kebanyakan orang.				

37.	Saya menilai diri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan yang orang lain anggap penting.				
38.	Pendapat dan ide saya diikuti orang-orang sekitar saya.				
39.	Saya menyerah untuk membuat perubahan besar dalam hidup saya.				
40.	Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman-teman saya, dan mereka tahu mereka bisa mempercayai saya.				
41.	Terkadang saya merasa sudah melaksanakan apa yang perlu dilakukan dalam hidup.				
42.	Ketika saya membandingkan diri saya dengan orang lain, itu membuat saya merasa nyaman tentang siapa saya.				
43.	Saya mampu merubah dan meningkatkan kualitas lingkungan di sekitar saya.				
44.	Saya mampu menggerakkan remaja di sekitar saya untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat.				
45.	Saya mampu merubah lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan pribadi saya.				
46.	Saya mampu menyelesaikan berbagai masalah.				
47.	Saya mampu menyesuaikan gagasan dan kegiatan sesuai dengan situasi baru.				
48.	Saya memiliki strategi/upaya untuk mencapai tujuan.				
49.	Saya selalu introspeksi diri agar mampu memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik.				
50.	Saya mampu memahami orang lain dengan memposisikan diri sebagai orang lain tersebut.				
51.	Saya bersedia membantu orang lain yang membutuhkan bantuan saya.				
52.	Saya memerlukan usaha yang tidak sederhana dan tidak sedikit untuk dicapai.				
53.	Saya bersyukur dapat mencapai keberhasilan seperti saat ini.				
54.	Saya menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih baik.				

55.	Saya melihat di sekitar saya sudah tidak ada peluang untuk berhasil.				
56.	Saya mengalami stagnasi atau tidak ada perubahan dalam diri saya.				
57.	Saya kesulitan mengembangkan sikap dan tingkah laku dengan baik.				
58.	Saya kurang mampu memahami kehidupan orang lain.				
59.	Saya enggan berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.				
60.	Saya selalu mengeluhkan segala hal yang saya lakukan di masa lalu.				
61.	Saya mampu melihat banyak peluang di sekitar saya.				
62.	Saya mampu menjadikan lingkungan sekitar lebih baik dengan kehadiran saya.				
63.	Saya selalu bersemangat untuk menjalani segala proses dalam hidup saya.				
64.	Saya memiliki keinginan mencari tahu hal-hal baru dan berpikir mengenai cara-cara baru dan menarik.				
65.	Saya yakin dan percaya bahwa saya memiliki kemampuan diri untuk sukses.				
66.	Saya tertarik untuk menambah wawasan dengan membaca buku.				
67.	Saya mampu merespon keinginan orang lain yang tidak terucap secara lisan.				
68.	Saya menerima pertolongan orang lain ketika sedang kesulitan.				
69.	Saya yakin setiap pengalaman yang saya alami bermakna bagi diri saya.				
70.	Saya takut mengambil peluang yang sebelumnya tidak pernah saya lakukan.				
71.	Saya merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupan.				
72.	Saya merasa belum ada peningkatan dan pengembangan dalam diri saya.				
73.	Menurut saya banyak orang datang hanya ketika membutuhkan sesuatu.				
74.	Saya merasa perjalanan hidup selama ini tidak berarti bagi saya.				

**2. Aitem Uji Coba Skala *Psychological Well Being* setelah validasi**

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya percaya dengan pendapat saya, walaupun berbeda dengan pendapat orang lain pada umumnya.					
2.	Saya merasa dapat situasi lingkungan sekitar saya.					
3.	Saya enggan melakukan aktivitas yang akan memperluas wawasan saya.					
8.	Tuntutan hidup sehari-hari yang ada di lingkungan sekitar sering membuat saya tertekan.					
10.	Selama ini saya kesulitan dalam membina hubungan dekat dengan orang lain.					
11.	Saya memiliki rencana untuk kehidupan saya saat ini dan masa depan.					
12.	Saya menyukai aspek-aspek dalam diri saya.					
13.	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya.					
15.	Saya berpikir bahwa saya belum berhasil sebagai pribadi selama bertahun-tahun.					
16.	Saya jarang memiliki hubungan yang hangat dan dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain.					
17.	Kegiatan sehari-hari saya sering kali tampak sepele dan tidak penting bagi saya.					
19.	Saya cenderung terpengaruh oleh pendapat orang lain yang lebih meyakinkan.					
21.	Saya merasa telah berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu.					
22.	Saya menikmati percakapan pribadi dan kebersamaan dengan anggota keluarga atau teman-teman.					
23.	Saya ragu dengan apa yang ingin saya capai dalam hidup.					
24.	Saya suka kepribadianku.					
28.	Saya dianggap sebagai pribadi murah hati yang bersedia berbagi waktu dengan orang lain.					
30.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam					

	hidup.				
31.	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang hal kontroversial.				
32.	Saya merasa kesulitan mempengaruhi pendapat orang-orang di sekitar saya.				
33.	Bagi saya, hidup merupakan proses yang berkelanjutan untuk belajar, berubah dan berkembang.				
34.	Saya merasa frustasi dalam membina hubungan interpersonal.				
36.	Sikap saya tentang diri saya mungkin tidak sepositif yang dirasakan kebanyakan orang.				
37.	Saya menilai diri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan yang orang lain anggap penting.				
39.	Saya menyerah untuk membuat perubahan besar dalam hidup saya.				
47.	Saya mampu menyesuaikan gagasan dan kegiatan sesuai dengan situasi baru.				
48.	Saya memiliki strategi/upaya untuk mencapai tujuan.				
49.	Saya selalu introspeksi diri agar mampu memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik.				
50.	Saya mampu memahami orang lain dengan memposisikan diri sebagai orang lain tersebut.				
51.	Saya bersedia membantu orang lain yang membutuhkan bantuan saya.				
54.	Saya menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih baik.				
55.	Saya melihat di sekitar saya sudah tidak ada peluang untuk berhasil.				
56.	Saya mengalami stagnasi atau tidak ada perubahan dalam diri saya.				
57.	Saya kesulitan mengembangkan sikap dan tingkah laku dengan baik.				
58.	Saya kurang mampu memahami kehidupan orang lain.				
59.	Saya enggan berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang				

	lain.				
60.	Saya selalu mengeluhkan segala hal yang saya lakukan di masa lalu.				
61.	Saya mampu melihat banyak peluang di sekitar saya.				
63.	Saya selalu bersemangat untuk menjalani segala proses dalam hidup saya.				
64.	Saya memiliki keinginan mencari tahu hal-hal baru dan berpikir mengenai cara-cara baru dan menarik.				
65.	Saya yakin dan percaya bahwa saya memiliki kemampuan diri untuk sukses.				
66.	Saya tertarik untuk menambah wawasan dengan membaca buku.				
67.	Saya mampu merespon keinginan orang lain yang tidak terucap secara lisan.				
68.	Saya menerima pertolongan orang lain ketika sedang kesulitan.				
69.	Saya yakin setiap pengalaman yang saya alami bermakna bagi diri saya.				
70.	Saya takut mengambil peluang yang sebelumnya tidak pernah saya lakukan.				
71.	Saya merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupan.				
72.	Saya merasa belum ada peningkatan dan pengembangan dalam diri saya.				
73.	Menurut saya banyak orang datang hanya ketika membutuhkan sesuatu.				
74.	Saya merasa perjalanan hidup selama ini tidak berarti bagi saya.				

### C. Aitem Uji Coba Skala *Self Efficacy*

#### 1. Aitem Uji Coba Skala *Self Efficacy* sebelum validasi

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah sulit dengan metode saya.					
2.	Saat berhadapan dengan masalah, saya mencoba ide-ide untuk mengatasinya.					
3.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya.					
4.	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut.					
5.	Kegagalan yang saya alami di masa lalu, menjadikan saya belajar/bekerja lebih keras.					
6.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga.					
7.	Saya mampu mengontrol emosi ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.					
8.	Saya mampu bertahan dengan pilihan saya, walaupun banyak pandangan negatif dari orang di sekitar saya.					
9.	Saya yakin dapat menyelesaikan berbagai permasalahan berkat pengalaman sebelumnya.					
10.	Saya mampu merencanakan langkah-langkah untuk mengambil keputusan.					
11.	Saya yakin dengan usaha yang saya lakukan maka akan berpengaruh terhadap kehidupan saya kelak.					
12.	Saya yakin apa yang telah saya lakukan adalah yang terbaik.					
13.	Kesulitan di masa lalu menjadikan saya lebih kuat dalam menghadapi masalah.					
14.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga.					
15.	Saya dapat dengan tenang ketika menghadapi suatu masalah.					
16.	Saya mampu mencari berbagai solusi ketika dalam kondisi sulit.					
17.	Saya mengeluh jika mengalami hambatan dalam menyelesaikan masalah.					

18.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya.				
19.	Saya ragu dapat membuat keputusan yang tepat.				
20.	Saya bangga pada diri saya mampu menyelesaikan masalah.				
21.	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan meskipun saya memiliki pengalaman serupa sebelumnya.				
22.	Saya ragu meskipun telah mengerahkan segala upaya untuk bisa menghadapi segala situasi.				
23.	Saya mudah marah ketika memiliki masalah.				
24.	Saya tetap berusaha dan yakin berhasil, walaupun menemui banyak kesulitan.				
25.	Saya mudah bingung ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.				
26.	Saya merasa kesulitan menemukan jalan keluar suatu permasalahan, karena di masa lalu saya sering mengalami hal serupa.				
27.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik.				
28.	Saya merasa percaya diri melakukan segala sesuatu untuk mencapai tujuan saya.				
29.	Saya ragu yang saya lakukan dapat mencapai tujuan.				
30.	Kegagalan dalam menyelesaikan masalah sebelumnya, membuat saya merasa ragu dengan diri saya sendiri.				
31.	Saya merasa bingung apa yang harus dilakukan ketika dihadapkan dengan masalah.				
32.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut.				

## 2. Aitem Uji Coba Skala *Self Efficacy* setelah validasi

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah sulit dengan metode saya.					
2.	Saat berhadapan dengan masalah, saya mencoba ide-ide untuk mengatasinya.					
3.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya.					
4.	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut.					
5.	Kegagalan yang saya alami di masa lalu, menjadikan saya belajar/bekerja lebih keras.					
6.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga.					
7.	Saya mampu mengontrol emosi ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.					
8.	Saya mampu bertahan dengan pilihan saya, walaupun banyak pandangan negatif dari orang di sekitar saya.					
9.	Saya yakin dapat menyelesaikan berbagai permasalahan berkat pengalaman sebelumnya.					
10.	Saya mampu merencanakan langkah-langkah untuk mengambil keputusan.					
11.	Saya yakin dengan usaha yang saya lakukan maka akan berpengaruh terhadap kehidupan saya kelak.					
12.	Saya yakin apa yang telah saya lakukan adalah yang terbaik.					
13.	Kesulitan di masa lalu menjadikan saya lebih kuat dalam menghadapi masalah.					
14.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga.					
15.	Saya dapat dengan tenang ketika menghadapi suatu masalah.					
16.	Saya mampu mencari berbagai solusi ketika dalam kondisi sulit.					
17.	Saya mengeluh jika mengalami hambatan dalam menyelesaikan masalah.					
18.	Saya mampu mencari cara untuk					

	menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya.				
19.	Saya ragu dapat membuat keputusan yang tepat.				
20.	Saya bangga pada diri saya mampu menyelesaikan masalah.				
21.	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan meskipun saya memiliki pengalaman serupa sebelumnya.				
22.	Saya ragu meskipun telah mengerahkan segala upaya untuk bisa menghadapi segala situasi.				
23.	Saya mudah marah ketika memiliki masalah.				
24.	Saya tetap berusaha dan yakin berhasil, walaupun menemui banyak kesulitan.				
25.	Saya mudah bingung ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.				
26.	Saya merasa kesulitan menemukan jalan keluar suatu permasalahan, karena di masa lalu saya sering mengalami hal serupa.				
27.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik.				
28.	Saya merasa percaya diri melakukan segala sesuatu untuk mencapai tujuan saya.				
29.	Saya ragu yang saya lakukan dapat mencapai tujuan.				
30.	Kegagalan dalam menyelesaikan masalah sebelumnya, membuat saya merasa ragu dengan diri saya sendiri.				
31.	Saya merasa bingung apa yang harus dilakukan ketika dihadapkan dengan masalah.				
32.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut.				

## **LAMPIRAN 2**

### **Tabulasi Data**

#### A. *Quarter Life Crisis*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0								
1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4							
2	3	3	1	1	4	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	2	3												
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4													
4	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2										
5	3	3	2	5	5	1	2	1	5	2	4	4	2	4	2	2	2	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	5	1	1	1						
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	4	2	1	2	2	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	2	1	4			
7	4	4	5	3	3	2	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	4	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2		
8	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	4	1	2	1	1	3	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2			
9	2	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
1	0	4	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	4				
1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	3				
1	2	4	3	1	4	4	3	2	4	3	5	2	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	5							
1	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	4	3	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	4	2	2	2	1	3	1	1	2	4	4	1	1	2	2	1	1	4	5	4	3	1
1	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	2	1	2	4	3	3	3	3	3					
1	5	4	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	1	3	3	2	2	3	1	2	3				
1	6	3	3	1	2	2	1	1	4	1	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	2	5	2	2				
1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3			



3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	2	4	2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	3	3
3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
3	5	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	4					
3	6	4	4	2	2	5	4	5	4	4	4	2	1	3	2	5	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	4						
3	7	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3							
3	8	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
3	9	5	5	3	4	3	1	2	4	2	5	4	3	5	3	5	3	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	2	2	2	4	5	2	2	2	3	2	3		
4	0	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3								
4	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2						
4	2	4	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	4	4	2	1	2	4	3	3	2	5	2	3	4		
4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
4	4	3	4	2	2	4	1	1	1	2	4	2	1	1	2	4	1	2	1	4	2	3	2	2	2	4	2	1	5	3	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	4
4	5	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	4	4	3	3	2	1	2	2	3	1	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	4	3	2	4	4	1	3
4	6	4	3	4	5	4	3	3	5	3	5	3	2	2	4	2	3	4	3	3	5	3	4	5	3	2	4	3	4	4	5	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	2	4	2	2	3	4		
4	7	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	4	4	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1				







9	5	3	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	4	3	5	5	5	1	3	1	1	2	3	3	3	1	5	2	1	3	3	3	5	1	4	1	1	2	1	1	4	2	1	1	1	3	4	4
9	6	4	5	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2							
9	7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	3							
9	8	2	2	3	4	3	1	2	4	3	5	1	4	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	5	3	1	2	5	2	1	5	4	1	1	1	4	3	3	2	1	2	3	1	2	2	4	3	5	
9	9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4							
1	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4							
1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3							
1	0	2	4	3	3	2	4	4	3	4	3	5	4	4	4	3	3	3	4	5	2	5	5	4	4	4	4	3	4	2	4	3	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	4			
1	0	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
1	0	4	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2				
1	0	5	2	4	4	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	2	1		
1	0	6	4	2	4	4	4	5	1	4	2	3	4	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	1	1	1	3	3	2	2						







1	3	8	3	2	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	2	3	2	4	3	2	4	4	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	2	1	4
1	3	9	4	3	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	1	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2					
1	4	0	4	4	2	4	4	4	2	2	2	5	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	5	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2				
1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	4	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
1	4	2	3	5	5	4	4	3	5	2	2	5	1	2	5	5	4	5	5	4	3	1	4	2	2	5	1	3	3	4	5	5	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	4			
1	4	3	2	4	4	2	2	2	2	4	3	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	3	4	2	4	2	4	5	4	4	4	4	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	1	2	3				
1	4	4	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	5	2	4	2	2	2	3	2	4	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	5	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	5					
1	4	5	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	3	2	4	2	2	2	2	4	2	4	2	3	2	2	4	4	2	2	4	4	3	1	1	2	1	1	1	4	5	4	3	1							
1	4	6	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	3	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	1	2	4	3	3	3					
1	4	7	5	4	3	4	4	2	2	4	4	5	2	5	5	3	4	5	5	4	4	4	2	4	4	2	3	5	4	5	4	4	4	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	1	2	3		
1	1	3	1	2	2	1	1	4	3	4	4	3	2	2	2	3	4	1	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	4	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	2	5	2	2	4				



### **B. Psychological Well Being**











9	6	3	3	3	4	2	4	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	2	4	5	3	5	3	3	5	5	2	2	4	4	2			
9	7	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
9	8	3	2	4	3	1	3	2	2	3	1	2	5	3	4	5	2	3	4	4	4	5	3	1	5	5	3	4	4	5	3	4	5	4	2	4	2	3	2	2	4	4	3	4	3	5	2	3	4	4	4
9	9	2	2	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	2							
1	0	0	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4								
1	0	1	4	4	2	2	3	4	4	2	2	2	3	2	4	4	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2								
1	0	2	4	3	4	2	4	4	3	1	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	2	2	2	1	3	
1	0	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4			
1	0	4	2	4	5	5	2	5	5	4	3	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4						
1	0	5	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4					
1	0	6	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5									
1	0	7	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	2	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4									



1	1	8	3	3	5	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4			
1	1	9	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4						
1	2	0	3	2	4	2	1	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4							
1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	4	2	2	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	3	1	2	3	1	3										
1	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	4	1	2	2	3	2	3	2	4	5	1	3	2	2	3	1	2	3	4	3	2	1	4	4	2	3	2	2	2
1	2	3	4	2	2	2	3	4	2	1	3	4	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	4	3	2	4	2	2	4	4	1	3	2	2	4	1	4	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2			
1	2	4	4	3	2	4	4	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	4	4	2	2	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3						
1	2	5	5	4	5	5	5	5	4	5	2	4	4	5	5	4	4	4	2	5	5	2	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	1						
1	2	6	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	5	5	5	4	1			
1	2	7	5	4	4	5	4	4	5	2	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	1	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	1				
1	4	3	5	4	1	2	2	3	1	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	5	2	2	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	5	2	2	2	4				







### C. *Self Efficacy*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	
2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	2	4	2	4
4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	2	1	3	1	3	3	1	1	1	3	2	1	4	1	4	1	5	3	5	3	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	4
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	2	5	1	5	4	5	4	4	1	5	1	4	5	5	4	4	5
7	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	3	4	4	5	5	4	3	5	3	5	4	5	5	4	5	3
8	3	4	5	4	5	4	3	2	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	5	3	4	3
9	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	2	5	2	4	2	3	3	4	2	2	4	4	2	2	2	4
11	4	5	5	5	5	5	4	2	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4
12	5	5	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	5	3	4	5
13	3	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
14	3	3	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3
15	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3
16	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
18	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
20	5	5	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	2	3	3	3	3	2	5	4	2	2	2	2	4	2	2	2	1	3
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	3	1	2	3	5	1	4	2	3
22	5	5	4	4	5	5	2	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	4	4	2	5	4	4	5	4	3	3	3	
23	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4
24	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
25	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5
27	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	4	3	4	2	2

28	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
29	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	4	
30	4	4	2	3	3	4	3	3	5	2	5	3	1	2	5	3	5	4	2	1	4	3	3	4	3	2	5	4	1	
31	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
32	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
33	4	5	3	4	5	4	3	4	4	5	5	5	4	3	4	2	4	4	5	2	5	3	4	2	4	4	4	4	3	
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	
35	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	2	4	1	4	1	2	1	4	2
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	1	4	5	1	2	4	4	4
37	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
38	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
39	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	2
40	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	
41	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	
42	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	
44	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	5	4	2	3	5	3	3	3	4	2
45	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	2	5	5	4	4
46	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4
47	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
48	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4
51	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3
53	4	4	3	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	3	1	5	2	2	4	4	4	3
54	4	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	2	4	2	2	3	4	2	4	4	3	4	
55	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	2	3	4	3	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	3
56	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3
57	4	5	4	2	4	4	1	5	4	5	4	5	5	4	2	2	2	4	2	4	2	3	2	5	3	2	4	4	2	4

58	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
59	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4
60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
61	4	4	5	4	4	3	5	5	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
62	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	4	2	3
63	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3
64	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
65	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
66	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
67	3	4	3	3	5	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3
68	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
69	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4
70	4	4	3	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	2
71	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4
72	3	3	3	4	3	4	1	4	4	3	5	3	4	4	4	4	1	3	2	4	2	2	1	4
73	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	2	3	5	5
74	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4
75	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	3	4	3
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
77	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4
78	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3
79	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
80	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
81	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2
82	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3
83	4	4	3	2	4	2	2	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3
84	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	2	4	4	4	3	4
85	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	5	3	4	4	3	3	2	5	3	3	3	2	3
86	4	3	3	5	3	3	4	5	3	4	4	5	4	3	5	3	2	3	1	2	3	3	3	3
87	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	1	3	2	4	3	2	2	4

88	3	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	5	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4			
89	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3			
90	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4			
91	4	5	4	4	5	3	3	4	5	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	3	2	3	4			
92	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3			
93	3	4	5	2	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4			
94	4	4	4	3	5	3	3	4	5	4	4	5	5	4	3	3	2	4	3	5	2	3	3	4	3	2	5	5	2	3	3	
95	3	4	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1	1	2	3	2	3	3	4	1	4	2	2	5	5	4	4	4	2	
96	3	3	2	4	5	3	3	5	4	2	4	3	2	4	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
97	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	
98	4	5	5	3	4	2	1	4	5	5	4	4	5	2	3	4	1	5	2	5	1	1	1	4	1	4	5	4	4	1	2	2
99	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	
100	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
101	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	3	1	1	1	5	1	3	3	3	3	4	4	
102	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3			
103	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
104	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	
105	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
106	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
107	4	5	4	4	5	4	3	4	5	5	5	5	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	
108	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
110	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	
111	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	
112	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	
113	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	
114	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	
115	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3			
116	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5
117	3	4	4	4	2	5	5	5	4	3	4	3	5	4	3	3	4	3	4	2	2	5	3	4	2	3	3	3	2	4	5	

118	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3			
119	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3			
120	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	
121	2	2	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	
122	4	2	2	4	3	2	2	3	2	2	5	2	3	2	1	2	1	3	1	4	3	3	1	3	1	3	2	3	1	1	2	2
123	2	2	3	2	4	2	2	2	3	4	2	4	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	2	3	
124	3	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2
125	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	2	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	
126	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
127	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	
128	3	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	
129	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	3	4	
130	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	
131	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2	
132	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	3
133	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2	4	2	3	2	4	3	2	4	4	3	4	2	4		
134	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	
135	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	2
136	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3
137	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	4	2	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	
138	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	
139	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	2	
140	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2
141	3	3	3	5	3	5	2	3	3	3	5	5	5	3	3	4	3	3	3	3	5	5	1	3	3	4	3	2	2	4		
142	4	3	4	4	5	3	3	2	5	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	1	4	3	1	1	4	1	1	5	4	2	1	2
143	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2
144	3	3	2	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	5	3	3	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3
145	4	4	4	2	4	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	
146	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4	3	4	2	2	4	
147	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2		

148	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	4	4	5	4	4	2	1	4	2	5	1	3	5	4	4	5	4	4	5	2	2	2	
149	4	4	4	3	4	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	2	3	4	3	2	2	2	
150	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
151	2	4	2	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4

**D. Total Tabulasi Data**

No	<i>Quarter Life Crisis</i>	<i>Psychological Well Being</i>	<i>Self Efficacy</i>
1	111	165	105
2	97	189	123
3	187	154	107
4	99	187	123
5	104	230	102
6	91	198	127
7	99	206	139
8	78	207	119
9	148	150	107
10	143	151	109
11	74	210	135
12	132	186	126
13	102	193	122
14	139	172	111
15	97	192	119
16	100	193	126
17	95	191	115
18	68	214	126
19	123	165	105
20	151	198	110
21	106	167	106
22	85	219	129
23	79	211	127
24	146	154	102
25	167	136	105
26	138	191	127
27	175	148	107
28	115	189	123
29	142	163	106
30	156	157	105
31	95	195	124
32	75	212	133
33	77	215	122
34	148	137	103
35	81	193	126
36	114	170	109
37	66	205	155
38	103	190	127
39	154	154	115

40	92	202	125
41	85	180	107
42	125	159	87
43	148	137	103
44	98	176	112
45	114	188	117
46	163	139	108
47	54	236	160
48	108	187	127
49	144	149	96
50	104	163	119
51	110	156	109
52	111	179	104
53	101	171	111
54	146	141	104
55	161	164	99
56	101	185	110
57	108	178	110
58	102	185	116
59	100	192	140
60	95	151	96
61	101	188	131
62	152	170	97
63	111	183	115
64	115	187	105
65	118	172	106
66	97	172	97
67	112	191	112
68	102	187	116
69	101	183	118
70	112	178	109
71	118	197	113
72	131	168	102
73	143	166	98
74	104	194	110
75	140	157	107
76	96	195	122
77	107	165	114
78	117	175	115
79	139	178	112
80	100	192	123
81	145	146	101

82	140	154	94
83	157	157	104
84	100	181	113
85	133	143	98
86	127	135	105
87	153	149	103
88	138	170	126
89	111	183	111
90	142	171	115
91	150	150	108
92	129	179	116
93	155	143	105
94	131	184	115
95	114	190	109
96	151	137	103
97	97	195	125
98	120	166	103
99	184	137	94
100	101	185	125
101	131	151	93
102	150	153	101
103	93	197	123
104	56	215	120
105	97	194	128
106	108	186	100
107	66	211	130
108	95	188	124
109	126	159	97
110	97	178	109
111	87	205	132
112	116	170	105
113	100	185	120
114	86	212	133
115	123	170	104
116	56	238	152
117	150	144	115
118	122	174	101
119	157	167	107
120	130	158	92
121	165	121	80
122	167	122	75
123	187	138	81

124	166	138	93
125	99	220	138
126	81	232	149
127	91	219	138
128	146	155	110
129	94	209	136
130	119	126	80
131	123	137	82
132	126	124	76
133	118	132	106
134	125	167	112
135	150	150	99
136	138	123	80
137	141	113	66
138	133	143	99
139	138	130	96
140	133	124	81
141	100	179	108
142	151	152	105
143	125	136	88
144	120	200	123
145	125	153	82
146	144	144	83
147	152	125	80
148	104	186	103
149	137	135	83
150	104	181	117
151	158	120	109

**LAMPIRAN 3**  
**Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis***

**A. Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis Running* Pertama**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	122,38	756,065	,470	,953
A2	122,58	751,298	,580	,952
A3	122,74	745,796	,588	,952
A4	122,71	746,715	,574	,952
A5	122,62	751,290	,521	,953
A6	123,25	753,510	,495	,953
A7	123,38	749,305	,616	,952
A8	122,62	753,597	,524	,953
A9	122,99	754,273	,555	,953
A10	122,28	743,845	,585	,952
A11	121,47	794,331	-,236	,956
A12	122,52	752,185	,510	,953
A13	122,89	751,535	,531	,953
A14	122,64	743,513	,693	,952
A15	123,06	745,963	,667	,952
A16	122,66	744,307	,667	,952
A17	122,81	740,023	,676	,952
A18	122,74	741,263	,709	,952
A19	122,75	743,910	,666	,952
A20	122,54	749,876	,584	,952
A21	123,57	758,687	,541	,953
A22	122,54	741,156	,720	,952
A23	122,79	747,084	,673	,952
A24	122,83	755,126	,511	,953
A25	122,76	749,463	,603	,952
A26	122,77	751,269	,543	,953
A27	122,93	752,601	,549	,953
A28	122,43	755,620	,451	,953
A29	122,74	748,969	,631	,952
A30	123,06	745,056	,633	,952
A31	122,42	747,459	,595	,952
A32	122,71	737,755	,703	,952
A33	122,70	766,827	,316	,954
A34	123,11	758,381	,466	,953
A35	123,34	758,641	,470	,953
A36	122,95	761,445	,426	,953
A37	123,00	762,067	,420	,953
A38	122,84	757,375	,466	,953
A39	123,62	760,530	,517	,953
A40	123,70	760,653	,487	,953
A41	123,48	761,891	,448	,953
A42	122,58	755,406	,573	,952

A43	122,85	753,419	,547	,953
A44	123,12	756,946	,537	,953
A45	122,91	760,679	,500	,953
A46	122,87	759,249	,341	,954
A47	123,06	757,910	,461	,953
<b>A48</b>	<b>123,28</b>	<b>771,642</b>	<b>,233</b>	<b>,954</b>
A49	123,01	754,000	,581	,952
A50	122,25	763,493	,319	,954

## B. Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis Running* Kedua

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	116,44	753,862	,471	,956
A2	116,64	749,285	,576	,955
A3	116,79	743,431	,591	,955
A4	116,77	744,633	,573	,955
A5	116,68	748,872	,525	,955
A6	117,31	751,136	,498	,955
A7	117,44	746,995	,619	,955
A8	116,68	751,072	,530	,955
A9	117,05	752,024	,556	,955
A10	116,34	741,401	,589	,955
A12	116,58	749,766	,514	,955
A13	116,95	749,258	,533	,955
A14	116,70	741,253	,694	,954
A15	117,12	743,746	,668	,955
A16	116,72	742,085	,668	,955
A17	116,87	737,836	,676	,955
A18	116,79	739,351	,705	,954
A19	116,81	741,623	,668	,955
A20	116,60	747,801	,583	,955
A21	117,63	756,502	,541	,955
A22	116,60	738,948	,720	,954
A23	116,85	745,005	,671	,955
A24	116,89	752,509	,519	,955
A25	116,82	747,028	,607	,955
A26	116,83	748,926	,546	,955
A27	116,99	750,133	,554	,955
A28	116,49	753,158	,456	,956
A29	116,79	746,511	,636	,955
A30	117,12	742,852	,634	,955
A31	116,48	745,171	,597	,955
A32	116,77	735,339	,707	,954

A33	116,75	764,826	,312	,956
A34	117,17	756,637	,457	,956
A35	117,40	756,802	,463	,956
A36	117,01	759,280	,425	,956
A37	117,06	759,976	,418	,956
A38	116,90	755,290	,464	,956
A39	117,68	758,485	,513	,955
A40	117,75	758,733	,481	,956
A41	117,54	759,890	,444	,956
A42	116,64	753,286	,572	,955
A43	116,91	751,359	,545	,955
A44	117,18	754,841	,536	,955
A45	116,97	758,333	,504	,955
A46	116,93	757,428	,335	,957
A47	117,12	755,679	,462	,956
A49	117,07	752,015	,577	,955
A50	116,30	761,200	,321	,956

### C. Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis Running* Pertama

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,954	50

### D. Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis Running* Kedua

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,956	48

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,488	1,649	3,099	1,450	1,880	,113	48

**LAMPIRAN 4**  
**Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Psychological Well Being***

**A. Uji Validitas Skala *Psychological Well Being Running* Pertama**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	251,38	707,288	,379	,932
A2	251,63	702,943	,427	,932
A3	251,24	692,043	,575	,931
A4	251,58	704,670	,308	,933
A5	251,88	704,612	,268	,933
A6	251,67	709,920	,212	,933
A7	251,56	708,390	,256	,933
A8	251,89	694,543	,465	,932
A9	251,04	714,483	,131	,933
A10	251,76	694,790	,491	,932
A11	251,20	701,232	,428	,932
A12	251,23	707,007	,343	,932
A13	252,03	698,009	,377	,932
A14	252,04	705,837	,281	,933
A15	251,83	695,193	,570	,931
A16	251,58	688,852	,566	,931
A17	251,66	697,398	,443	,932
A18	252,14	704,505	,270	,933
A19	251,85	693,785	,510	,932
A20	252,03	709,625	,207	,933
A21	251,40	697,697	,529	,932
A22	251,08	700,519	,471	,932
A23	251,65	687,422	,575	,931
A24	251,38	700,056	,450	,932
A25	251,89	716,705	,054	,934
A26	251,56	707,219	,283	,933
A27	251,72	705,759	,286	,933
A28	251,37	703,710	,361	,932
A29	251,47	704,130	,323	,933
A30	251,70	687,949	,643	,931
A31	251,71	703,622	,359	,932
A32	251,72	701,032	,413	,932
A33	250,89	696,907	,479	,932
A34	251,49	691,162	,606	,931
A35	251,33	705,799	,311	,933
A36	252,23	702,421	,309	,933

A37	251,33	705,617	,315	,933
A38	251,82	707,402	,287	,933
A39	251,37	693,528	,594	,931
A40	251,32	712,947	,176	,933
A41	252,63	727,872	-,196	,935
A42	252,08	732,418	-,230	,936
A43	251,75	715,846	,087	,934
A44	252,10	707,788	,236	,933
A45	251,95	713,866	,117	,934
A46	251,54	710,655	,307	,933
A47	251,54	704,978	,401	,932
A48	251,29	696,491	,546	,931
A49	251,14	696,849	,579	,931
A50	251,29	705,117	,336	,933
A51	251,12	695,844	,562	,931
A52	251,29	714,612	,111	,934
A53	251,15	708,533	,286	,933
A54	250,92	700,317	,514	,932
A55	251,37	693,670	,530	,931
A56	251,73	688,138	,549	,931
A57	251,56	685,299	,675	,931
A58	251,56	691,986	,590	,931
A59	251,50	697,646	,486	,932
A60	251,57	687,258	,602	,931
A61	251,66	705,762	,365	,932
A62	251,73	714,381	,137	,933
A63	251,28	701,375	,432	,932
A64	251,14	702,748	,399	,932
A65	251,03	698,514	,467	,932
A66	251,32	699,876	,385	,932
A67	251,61	701,937	,419	,932
A68	251,28	703,234	,401	,932
A69	250,92	700,438	,473	,932
A70	251,79	693,056	,574	,931
A71	251,52	685,848	,592	,931
A72	251,55	692,553	,529	,931
A73	252,27	702,664	,301	,933
A74	251,17	683,516	,662	,931

**B. Uji Validitas Skala *Psychological Well Being Running* Kedua**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	186,73	560,644	,370	,944
A2	186,98	557,717	,392	,944
A3	186,59	544,972	,618	,943
<b>A4</b>	<b>186,93</b>	<b>559,763</b>	<b>,267</b>	<b>,945</b>
A8	187,24	549,396	,456	,944
A10	187,11	549,271	,490	,943
A11	186,55	555,664	,410	,944
A12	186,58	559,983	,347	,944
A13	187,38	552,056	,377	,944
A15	187,18	549,725	,567	,943
A16	186,93	542,450	,598	,943
A17	187,01	551,626	,441	,944
A19	187,20	548,343	,510	,943
A21	186,75	552,109	,521	,943
A22	186,43	553,096	,506	,943
A23	187,00	542,424	,580	,943
A24	186,73	553,613	,458	,943
A28	186,72	557,456	,353	,944
<b>A29</b>	<b>186,82</b>	<b>560,412</b>	<b>,254</b>	<b>,945</b>
A30	187,05	541,684	,677	,942
A31	187,06	555,532	,399	,944
A32	187,07	554,672	,415	,944
A33	186,24	549,295	,523	,943
A34	186,84	544,722	,638	,942
<b>A35</b>	<b>186,68</b>	<b>560,159</b>	<b>,282</b>	<b>,944</b>
A36	187,58	554,428	,341	,944
A37	186,68	558,806	,317	,944
A39	186,72	546,971	,624	,943
<b>A46</b>	<b>186,89</b>	<b>564,240</b>	<b>,275</b>	<b>,944</b>
A47	186,89	558,180	,405	,944
A48	186,64	550,435	,555	,943
A49	186,49	550,495	,596	,943
A50	186,64	558,516	,333	,944
A51	186,47	550,575	,551	,943
A54	186,27	552,522	,563	,943
A55	186,72	548,891	,514	,943
A56	187,08	544,236	,529	,943
A57	186,91	539,396	,707	,942
A58	186,91	544,487	,645	,942
A59	186,85	549,301	,548	,943

A60	186,92	541,509	,624	,942
A61	187,01	559,687	,345	,944
A63	186,63	555,044	,433	,944
A64	186,49	557,768	,360	,944
A65	186,38	553,814	,435	,944
A66	186,67	553,395	,393	,944
A67	186,96	556,584	,393	,944
A68	186,63	556,599	,405	,944
A69	186,27	553,128	,505	,943
A70	187,14	547,374	,582	,943
A71	186,87	539,993	,618	,942
A72	186,90	546,152	,553	,943
A73	187,62	555,773	,310	,944
A74	186,52	536,414	,722	,942

### C. Uji Validitas Skala Psychological Well Being Running Ketiga

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	172,65	519,220	,369	,945
A2	172,90	516,859	,378	,945
A3	172,51	503,626	,631	,943
A8	173,16	507,792	,469	,944
A10	173,03	507,989	,496	,944
A11	172,47	514,716	,402	,944
A12	172,50	518,939	,335	,945
A13	173,30	509,808	,400	,945
A15	173,10	508,556	,571	,944
A16	172,85	501,361	,606	,943
A17	172,93	510,005	,454	,944
A19	173,12	506,652	,526	,944
A21	172,67	511,536	,506	,944
A22	172,35	512,472	,490	,944
A23	172,92	501,327	,587	,943
A24	172,65	513,301	,435	,944
A28	172,64	517,142	,326	,945
A30	172,97	500,817	,681	,943
A31	172,98	513,575	,417	,944
A32	172,99	513,121	,424	,944
A33	172,16	508,944	,506	,944
A34	172,76	503,396	,650	,943
A36	173,50	512,354	,360	,945
A37	172,60	517,758	,308	,945
A39	172,64	505,627	,636	,943
A47	172,81	517,347	,389	,945
A48	172,56	509,865	,541	,944
A49	172,41	509,699	,589	,944
A50	172,56	518,128	,307	,945
A51	172,39	509,533	,551	,944
A54	172,19	511,590	,557	,944
A55	172,64	507,889	,514	,944
A56	173,00	503,596	,525	,944
A57	172,83	498,809	,706	,943
A58	172,83	503,678	,645	,943
A59	172,77	507,734	,563	,944
A60	172,84	500,237	,637	,943
A61	172,93	518,227	,347	,945
A63	172,55	513,745	,435	,944
A64	172,41	517,093	,342	,945

A65	172,30	513,424	,414	,944
A66	172,59	511,861	,401	,945
A67	172,88	515,723	,381	,945
A68	172,55	515,402	,403	,944
A69	172,19	511,549	,517	,944
A70	173,06	505,855	,597	,943
A71	172,79	499,056	,624	,943
A72	172,82	504,876	,562	,944
A73	173,54	514,089	,319	,945
A74	172,44	495,724	,726	,942

#### D. Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well Being Running* Pertama

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,933	74

#### E. Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well Being Running* Kedua

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,944	54

#### F. Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well Being Running* Ketiga

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,945	50

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3,525	2,730	4,110	1,380	1,505	,097	50

**LAMPIRAN 5**  
**Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Self Efficacy***

**A. Uji Validitas Skala *Self Efficacy***

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	105,78	292,025	,570	,945
A2	105,62	291,518	,578	,945
A3	105,99	286,340	,659	,944
A4	105,94	288,856	,627	,945
A5	105,52	289,491	,597	,945
A6	105,93	286,788	,687	,944
A7	106,21	285,941	,659	,944
A8	105,93	291,788	,488	,946
A9	105,63	289,835	,618	,945
A10	105,74	287,780	,646	,945
A11	105,57	290,113	,585	,945
A12	105,70	287,651	,632	,945
A13	105,64	284,100	,699	,944
A14	105,93	286,988	,638	,945
A15	106,27	287,132	,644	,945
A16	106,03	289,799	,590	,945
A17	106,36	290,298	,489	,946
A18	105,89	288,687	,673	,944
A19	106,35	291,749	,494	,946
A20	105,60	293,908	,502	,946
A21	106,22	288,572	,552	,945
A22	106,10	290,383	,502	,946
A23	106,33	288,690	,476	,946
A24	105,68	290,981	,585	,945
A25	106,40	286,962	,565	,945
A26	106,11	289,034	,552	,945
A27	105,77	293,336	,465	,946
A28	105,75	289,493	,591	,945
A29	106,17	290,939	,504	,946
A30	106,15	287,637	,585	,945
A31	106,15	288,165	,607	,945
A32	106,04	287,945	,640	,945

## B. Uji Reliabilitas Skala *Self Efficacy*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,947	32

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3,418	2,967	3,848	,881	1,297	,070	32

## LAMPIRAN 6

### UJI PRASYARAT

#### 1. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		151
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	17,20957647
Most Extreme Differences	Absolute	,072
	Positive	,072
	Negative	-,048
Test Statistic		,072
Asymp. Sig. (2-tailed)		,055 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

#### 2. Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Psychological Well Being	Between Groups	(Combined)	99102,608	78	1270,546	5,036	,000
		Linearity	72840,509	1	72840,509	288,735	,000
		Deviation from Linearity	26262,098	77	341,066	1,352	,099
	Within Groups		18163,750	72	252,274		
	Total		117266,358	150			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	73472,603	57	1288,993	2,737	,000
		Linearity	50320,382	1	50320,382	106,860	,000
		Deviation from Linearity	23152,221	56	413,433	,878	,698
	Within Groups		43793,755	93	470,901		
	Total		117266,358	150			

### 3. Uji Multikolinearitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	258,154	9,857		26,191	,000		
Psychological Well Being	-,802	,093	-,785	-8,662	,000	,311	3,211
Self Efficacy	-,006	,156	-,003	-,037	,970	,311	3,211

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

## LAMPIRAN 7

### HASIL UJI HIPOTESIS

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Self Efficacy, Psychological Well Being <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,788 <sup>a</sup>	,621	,616	17,325

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Psychological Well Being

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	72840,929	2	36420,465	121,332	,000 <sup>b</sup>
Residual	44425,428	148	300,172		
Total	117266,358	150			

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Psychological Well Being

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	258,154	9,857		26,191	,000
Psychological Well Being	-,802	,093	-,785	-8,662	,000
Self Efficacy	-,006	,156	-,003	-,037	,970

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

**Correlations**

		Psychological Well Being	Self Efficacy	Quarter Life Crisis
Psychological Well Being	Pearson Correlation	1	,830**	-,788**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	112565,589	55500,391	-90550,179
	Covariance	750,437	370,003	-603,668
	N	151	151	151
Self Efficacy	Pearson Correlation	,830**	1	-,655**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	55500,391	39738,967	-44717,781
	Covariance	370,003	264,926	-298,119
	N	151	151	151
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-,788**	-,655**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	-90550,179	-44717,781	117266,358
	Covariance	-603,668	-298,119	781,776
	N	151	151	151

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).