

## Lampiran 1

### Instrumen Penelitian Final

#### A. INSTRUMEN PENGUNGKAPAN DIRI

##### PETUNJUK:

Pada setiap pernyataan berikut, terdapat pernyataan yang mencerminkan bagaimana anda berkomunikasi dengan seseorang. Putuskan pernyataan mana yang mencerminkan cara anda berkomunikasi dengan orang tersebut. **Berilah tanda coret (garis miring) pada pilihan jawaban yang menjadi pilihan anda, sebagai berikut :**

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 1— sangat tidak setuju | 5— cukup setuju  |
| 2— tidak setuju        | 6— setuju        |
| 3— cukup tidak setuju  | 7— sangat setuju |
| 4— ragu-ragu           |                  |

##### Contoh:

1. Saya suka membuat setiap detail menjadi sempurna.

[1] [~~2~~] [3] [4] [5] [6] [7]

1. Ketika saya menginginkannya, keterbukaan diri saya adalah cerminan diri saya yang sebenarnya

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

2. Ketika saya mengekspresikan perasaan pribadi saya, saya selalu sadar atas apa yang saya lakukan dan katakan

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

3. Ketika saya mengungkapkan perasaan saya tentang diri saya sendiri, saya secara sadar memang berniat melakukan itu.

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

#### B. INSTRUMEN KESEPIAN (SELSA-S)

##### PETUNJUK:

Baca pernyataan-pernyataan ini dengan hati-hati dan tandai sejauh mana anda setuju atau tidak setuju terhadap setiap pernyataan tentang anda. Harap ambil waktu beberapa saat untuk memikirkan hubungan anda dengan pasangan anda, keluarga anda dan teman-teman anda. **Berilah tanda coret (garis miring) pada pilihan jawaban** yang paling mencerminkan tingkatan setiap pernyataan yang menggambarkan pikiran dan perasaan anda.

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 1— sangat tidak setuju | 5— cukup setuju  |
| 2— tidak setuju        | 6— setuju        |
| 3— cukup tidak setuju  | 7— sangat setuju |
| 4— ragu-ragu           |                  |

**Contoh:**

1. Saya memiliki pasangan untuk berbagi keluh kesah  
saya
- [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
- 

1. Saya merasa sendirian ketika saya bersama keluarga  
saya
- [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
2. Saya merasa menjadi bagian dari suatu kelompok  
pertemanan
- [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
3. Saya memiliki pasangan hidup yang dapat berbagi  
pemikiran dan perasaan dengan saya yang paling intim.
- [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

TERIMA KASIH  
ATAS KERJASAMA ANDA