Blueprint Skala Resiliensi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Definisi | Favorable | Jumlah |
| 1 | Kompetensi Personal | Menunjukkan individu berusaha untuk mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan | 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25 | 8 |
| 2 | Kepercayaan Terhadap Diri Sendiri | Berkaitan dengan ketenangan dan coping terhadap stres, berfikir dengan hati-hati dan fokus meskipun dalam masalah | 6, 7, 14, 15, 18, 19, 20 | 7 |
| 3 | Adaptasi | Mampu menerima perubahan dengan positif dan menjalin hubungan yang aman dan baik dengan orang lain | 1, 2, 4, 5, 8 | 5 |
| 4 | Pengendalian Diri | Mengendalikan diri dalam mencapai tujuan dan bagaimana meminta bantuan pada orang lain | 13, 21, 22 | 3 |
| 5 | Spiritual | Yakin dan percaya akan Tuhan dan takdir | 3, 9 | 2 |
| Jumlah Total | | | | 25 |

Skala Resiliensi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya mampu beradaptasi saat perubahan terjadi |  |  |  |  |
| 2 | Saya setidaknya memiliki seorang relasi dekat yang akan menolong disaat saya mengalami stres |  |  |  |  |
| 3 | Saat masalah yang saya hadapi tidak menemukan solusi, terkadang takdir atau tuhan dapat membantu saya |  |  |  |  |
| 4 | Saya mampu menghadapi apapun yang terjadi di masa depan |  |  |  |  |
| 5 | Kesuksesan di masa lalu memberikan saya keyakinan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan di masa depan |  |  |  |  |
| 6 | Saya berusaha melihat sisi baik dari masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 7 | Berusaha menangani stres membuat saya menjadi lebih kuat |  |  |  |  |
| 8 | Saya cenderung bangkit kembali dari sakit, luka atau kesulitan lainnya |  |  |  |  |
| 9 | Saya percaya baik ataupun buruk suatu hal, semua terjadi karena ada alasannya |  |  |  |  |
| 10 | Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang didapat |  |  |  |  |
| 11 | Walaupun menghadapi berbagai halangan, saya percaya saya mampu meraih tujuan |  |  |  |  |
| 12 | Saya tidak akan putus asa walaupun keadaan terlihat tak ada harapan |  |  |  |  |
| 13 | Saya tahu dimana tempat untuk meminta pertolongan saat menghadapi stres atau kesulitan |  |  |  |  |
| 14 | Saya tetap fokus dan mampu berpikir jernih disaat keadaan penuh tekanan |  |  |  |  |
| 15 | Saya lebih suka memegang kendali dalam menyelesaikan masalah dari pada membiarkan orang lain yang mengatur semuanya |  |  |  |  |
| 16 | Saya tidak mudah putus asa oleh kegagalan |  |  |  |  |
| 17 | Saya menganggap diri saya kuat saat menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup |  |  |  |  |
| 18 | Saat diperlukan, saya mampu membuat keputusan yang berbeda atau sulit yang juga mempengaruhi orang lain |  |  |  |  |
| 19 | Saya mampu menangani perasaan yang tidak nyaman atau menyakitkan seperti kesedihan, ketakutan atau amarah |  |  |  |  |
| 20 | Terkadang kamu harus bertindak berdasarkan intuisi tanpa perlu berpikir saat menghadapi masalah dalam hidup |  |  |  |  |
| 21 | Saya memiliki tujuan yang kuat dalam hidup |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa memiliki kendali atas hidup saya |  |  |  |  |
| 23 | Saya menyukai tantangan dalam mencapai tujuan |  |  |  |  |
| 24 | Saya berusaha mencapai tujuan saya apapun halangan yang saya hadapi dalam meraihnya |  |  |  |  |
| 25 | Saya bangga atas prestasi yang telah saya raih |  |  |  |  |