1. **Skala *Psychological Well-Being***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator** | **Nomor Butir** | | **Jumlah** |
| **Positif** | **Negatif** |
| *Psychological Well-Being* | Penerimaan diri | Sikap terhadap diri sendiri | 1,2,3 | 4,5 | 5 |
| Hubungan positif degan ornag lain | Memiliki hubungan dekat dan hangat dengan orang lain | 6,7,8 | 9,10 | 5 |
| Otonomi | Mengatur tingkah laku | 11,12 | 13,14,15 | 5 |
| Penguasaan lingkungan & tujuan hidup | * Menggunakan kesempatan yang ada * Memiliki tujuan dan arah hidup | 16,17  18 | 19,20 | 5 |
| Pertumbuhan Pribadi | Mengembangkan potensi diri | 21,22 | 23,24,25 | 5 |

1. **Skala Penyesuaian Diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator** | **Nomor Butir** | | **Jumlah** |
| **Positif** | **Negatif** |
| Penyesuaian Diri | Kontrol Emosi | 1. Mampu mengungkapkan rasa bahagia 2. Mampu mengungkapkan rasa bersalah 3. Mampu mengendalikan rasa marah 4. Mampu bertahan dalam kesedihan | 1,2,3  5,6,7  9,10  13,14 | 4  8  11,12  15 | 4  4  4  3 |
| Mekanisme Pertahan diri yang minimal | 1. Jujur terhadap masalah yang dialami 2. Mampu mengatasi masalah | 16,18  20,21 | 17,19  22,23 | 4  4 |
| Mengatasi Frustasi personal | 1. Terhindar dari rasa cemas/gugup 2. Mampu bereaksi normal/ wajar terhadap masalah/ situasi tertentu | 26,27  28,30 | 24,25  29,31 | 4  4 |
| Pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional | 1. Mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik 2. Menghargai prestasi yang dicapai dan memiliki motivai untuk meningkatkannya 3. Mampu memecahkan masalah secara rasional | 32,34  36,38,39  40,41,42 | 33,35  37 | 4  4  3 |
|  | Kemampuan untuk belajar memanfaatkan pengalaman masa lalu | 1. Dapat mengambil pelajaran dari kegagalan 2. Membuat perencanaan yang berhubungan dengan kelanjutan pendidikan | 43,35  47,48 | 44,46  49 | 4  3 |
| Sikap yang realistic dan objektif | 1. Menerima keterbatasan diri 2. Memiliki keyakinan akan kemampuan diri 3. Mampu mengatasi masalah dengan segera/ tidak ditunda-tunda | 50,52  53,54  56,59 | 51  55  57,58 | 3  3  4 |

1. **Skala I : *Psychological Well Being***

**Identitas Responden**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

**Petunjuk Pengisian**

Baca dan pahamilah setiap penryataan berikut ini. **Tidak ada jawaban yang salah,** semua pilihan jawaban adalah benar, oleh karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan, sikap, dan pemikiran diri sendiri. Pilihan jawaban dengan cara memberi tanda silang (**X**) pada jawaban sebagai berikut:

SS = Bila pernyataan **Sangat Setuju** dengan keadaan Anda

S = Bila pernyataan **Setuju** dengan keadaan Anda

TS = Bila pernyataan **Tidak Setuju** dengan keadaan Anda

STS = Bila pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan keadaan Anda

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya selalu menerima keadaan diri saya |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa puas terhadap diri saya |  |  |  |  |
| 3 | Saya menyelesaikan masalah dengan kepala dingin |  |  |  |  |
| 4 | Saya sering merasa sulit mengerjakan sesuatu karena ketidakmampuan diri saya |  |  |  |  |
| 5 | Saya terkadang merasa kecewa terhadap kehidupan yang saya jalani. |  |  |  |  |
| 6 | Saya memiliki banyak teman yang selalu ada untuk saya |  |  |  |  |
| 7 | Saya selalu menaruh kepercayaan penuh terhadap ornag lain yang saya anggap pantas |  |  |  |  |
| 8 | Membantu orang lain yang sedang dalam masalah adalah kebiasaan saya |  |  |  |  |
| 9 | Saya merasa terasing dan frustasi dalam hubungan terhadap orang lain |  |  |  |  |
| 10 | Saya tidak bersedia mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain |  |  |  |  |
| 11 | Saya yakin dapat menghadapi tekanan sosial yang ada |  |  |  |  |
| 12 | Saya mengetahui apayang saya lakukan dan dapat mengaturnya |  |  |  |  |
| 13 | Saya selalu meminta pendapat ornag lain dalam membantu keputusan |  |  |  |  |
| 14 | Saya sangat berharap pada penilaian ornag lain |  |  |  |  |
| 15 | Saya selalu membiarkan diri saya utnuk mudah terhasut |  |  |  |  |
| 16 | Saya selalu berusaha menggunakan kesempatan yang ada secara efektif |  |  |  |  |
| 17 | Saya berusaha menciptakan target-target dan bahan pertimbangan pemikiran yang sesuai dengan kebutuhan dan kepribadian saya |  |  |  |  |
| 18 | Saya memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas |  |  |  |  |
| 19 | Saya belum memiliki cita-cita yang jelas |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan masa lalu |  |  |  |  |
| 21 | Saya selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan |  |  |  |  |
| 22 | Saya selalu berusaha untuk terbuka terhadap hal-hal baru dalam hidup saya |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak merasakan adanya kemajuan dan potensi diri dari waktu ke waktu |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak ingin mengembangkan potensi yang saya miliki |  |  |  |  |

1. **Skala II : Penyesuain Diri**

**Identitas Responden**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

**Petunjuk Pengisian**

Baca dan pahamilah setiap penryataan berikut ini. **Tidak ada jawaban yang salah,** semua pilihan jawaban adalah benar, oleh karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan, sikap, dan pemikiran diri sendiri. Pilihan jawaban dengan cara memberi tanda silang (**X**) pada jawaban sebagai berikut:

SS = Bila pernyataan **Sangat Setuju** dengan keadaan Anda

S = Bila pernyataan **Setuju** dengan keadaan Anda

TS = Bila pernyataan **Tidak Setuju** dengan keadaan Anda

STS = Bila pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan keadaan Anda

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Ketika saya berhasil melakukan sesuatu, saya langsung sujud syukur |  |  |  |  |
| 2 | Ketika saya diberi pujian, saya berpura-pura bersikap cuek meskipun sebenarnya saya sangat senang |  |  |  |  |
| 3 | Saya meminta maaf jika berbuat kesalahan |  |  |  |  |
| 4 | Saya bertanggung jawab atas kesalahan yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak peduli ketika teman saya marah karena ulah saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya berusaha sabar ketika ada yang mengganggu saya |  |  |  |  |
| 7 | Saya memaafkan teman yang beperilaku tidak baik terhadap saya |  |  |  |  |
| 8 | Saya memukul orang/benda ketika saya kesal |  |  |  |  |
| 9 | Saya berkata kasar ketika teman memancing kemarahan saya |  |  |  |  |
| 10 | Saya berusaha ikhlas ketika mendapat musibah |  |  |  |  |
| 11 | Saya mengurung diri ketika mengalami masalah |  |  |  |  |
| 12 | Saya mengungkapkan masalah yang saya alami pada guru |  |  |  |  |
| 13 | Ketika saya ada masalah, saya berusaha menutupinya dari orang tua/ teman akrab |  |  |  |  |
| 14 | Saya berani mengakui ketika berbuat salah |  |  |  |  |
| 15 | Saya takut mengatakan pada guru/ orang lain ketika saya di bully |  |  |  |  |
| 16 | Saya menyelesaikan masalah yang saya alami dengan teman di pesantren secara baik-baik |  |  |  |  |
| 17 | Saya memilih menghindari teman saya ketika terjadi kesalah pahaman |  |  |  |  |
| 18 | Saya cemas ketika tidak berpakaian lengkap di pesantren |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa gugup ketika dipanggil oleh ustadz/ustadza |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa percaya diri ketika akan ujian |  |  |  |  |
| 21 | Saya bersikap tenang ketika dipanggil oleh ustadz/ustadza |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa panic ketika ustadz/ustadza tiba-tiba razia |  |  |  |  |
| 23 | Saya mengerjakan tugas yang diberikan ustadz/ustadza |  |  |  |  |
| 24 | Saya mengerjakan sendiri tugas yang diberikan ustadz/ustadza |  |  |  |  |
| 25 | Saya menyalin tugas teman saya yang telah selesai |  |  |  |  |
| 26 | Saya mendukung teman-teman yang mendapat prestasi |  |  |  |  |
| 27 | Saya menertawakan/mengolok-olok prestasi yang diraih pesantren |  |  |  |  |
| 28 | Saya ikut serta dalam mengikuti perlombaan di pesantren |  |  |  |  |
| 29 | Saya optimis bisa menyelesaikan masalah |  |  |  |  |
| 30 | Ketika akan remedial, saya meluangkan waktu untuk belajar |  |  |  |  |
| 31 | Saya berusaha tidak mengulangi kesalahan di masa lalu |  |  |  |  |
| 32 | Saya tetap melakukan perbuatan yang dapat merugikan saya |  |  |  |  |
| 33 | Apabila saya mengalami kegagalan, saya akan menjadikannya sebagai pelajaran |  |  |  |  |
| 34 | Ketika saya ditegur ustadz/ustadza, saya tetap melakukan kesalahan yang sama |  |  |  |  |
| 35 | Saya membuat agenda harian yang lebih teratur dalam megikuti kegiatan dalam tugas-tugas yang harus dikerjakan |  |  |  |  |
| 36 | Saya tidak membutuhkan agenda perencanaan masa depan karena saya merasa itu tidak penting |  |  |  |  |
| 37 | Saya merasa rendah diri ketika tidak bisa seperti orang lain |  |  |  |  |
| 38 | Saya tetap besyukur dan menerima ketika kalah dalam kompetensi |  |  |  |  |
| 39 | Saya percaya bisa menjadi juara kelas jika saya rajin belajar |  |  |  |  |
| 40 | Saya merasa pesimis saat ujian meksipun sudah belajar sebelumnya |  |  |  |  |
| 41 | Ketika menghadapi masalah, saya segera menyelesaikan sampai tuntas |  |  |  |  |
| 42 | Saya suka menunda-nunda menemui ustadz/ustadza untuk memperbaiki nilai |  |  |  |  |