**Skala *Subjective Well-Being***

* + - 1. ***Satisfaction with Life Scale* (SWLS)**

Berikut terdapat 5 pernyataan yang mungkin Anda setuju atau tidak setuju. Nyatakanlah seberapa besar kesetujuan terhadap pernyataan-pernyataan berikut dengan menandai angka 1-7 sesuai dengan keterangan yang ada pada kolom di sebelah kiri dengan tanda *checklist* (√). Anda dimohon untuk terbuka dan jujur dengan pendapat dari pernyataan saudara. Keterangan mengenai derajat kesetujuan sebagai berikut:

1 = sangat tidak sesuai (STS)

2 = tidak sesuai (TS)

3 = agak tidak sesuai (ATS)

4 = netral (tidak memilih untuk sesuai atau tidak sesuai) (N)

5 = agak sesuai (AS)

6 = sesuai (S)

7 = sangat sesuai (SS)

| **No.** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **ATS** | **N** | **AS** | **S** | **SS** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Banyak hal di dalam hidup saya mendekati hidup yang ideal. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Kondisi hidup saya sangat baik. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa puas dengan hidup saya |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Sejauh ini saya telah mendapatkan sesuatu yang penting yang saya inginkan dalam hidup saya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Jika saya dapat mengulang hidup saya lagi, saya tidak akan mengubah apapun. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya memiliki tujuan hidup yang jelas |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya memahami makna kehidupan. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya selalu mendapatkan dukungan dari teman-teman. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya mendapatkan hadiah jika mendapatkan nilai yang bagus. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya menikmati kegiatan yang saya lakukan. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya dianggap berkompeten di dalam kegiatan ekstrakurikuler. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya orang yang baik. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa hidup ini indah. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya yakin meraih apa yang saya cita-citakan. |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya mampu mendapatkan apa yang saya inginkan. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Banyak orang yang menghormati saya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Banyak orang yang peduli kepada saya. |  |  |  |  |  |  |  |

* + - 1. ***Positive Affect* *and Negative Affect* Scale (PANAS)**

Berikut ini trdapat sejumlah kata-kata yang menggambarkan perasaan dan emosi yang berbeda, abu keadaan yang terjadi karena perasaan dan emosi tertentu. Bacalah setiap kata dan berilah penilaian mengenai seberapa sering perasaan, emosi, abu keadaan tersebut yang anda rasakan sehari-hari atau secara umum. Isilah penilaian ditempat yang telah disediakan untuk setiap kata dengan menggunakan tanda *checklist* (√). Gunakan pilihan yang ada dibawah ini untuk memberikan penilaian anda.

1 = Sangat sedikit / tidak pernah (SS)

2 = Kadang-kadang (KK)

3 = Biasanya (B)

4 = Sering (S)

5 = Hampir selalu /selalu (HS)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **KK** | **B** | **S** | **HS** |
| 1. | Aktif (memiliki energi, lincah) |  |  |  |  |  |
| 2. | Memiliki tekad |  |  |  |  |  |
| 3. | Sedih |  |  |  |  |  |
| 4. | Memberikan perhatian |  |  |  |  |  |
| 5. | Khawatir |  |  |  |  |  |
| 6. | Bersemangat |  |  |  |  |  |
| 7. | Gugup |  |  |  |  |  |
| 8. | Kuat |  |  |  |  |  |
| 9. | Malu |  |  |  |  |  |
| 10. | Terinspirasi (tergerak melakukan sesuatu) |  |  |  |  |  |
| 11. | Takut |  |  |  |  |  |
| 12. | Waspada |  |  |  |  |  |
| 13. | Pemarah |  |  |  |  |  |
| 14. | Antusias |  |  |  |  |  |
| 15. | Bingung |  |  |  |  |  |
| 16. | Kecewa |  |  |  |  |  |
| 17. | Merasa bersalah |  |  |  |  |  |
| 18. | Bangga |  |  |  |  |  |
| 19. | Bermusuhan |  |  |  |  |  |
| 20. | Sopan |  |  |  |  |  |

**Skala Kebersyukuran**

Pernyataan di bawah ini menggambarkan bagaiamana adik-adik menilai diri adik-adik saat ini. Gunakan skala berikut untuk menunjukkan tingkat kesesuaian atau ketidaksesuaian dengan kondisi adik-adik pada setiap pernyataan. (STS = Sangat Tidak Sesuai, TS= Tidak Sesuai, S= Sesuai, SS= Sangat Sesuai)

| **No.** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Saya tidak dapat menjadi diri saya tanpa bantuan orang lain. |  |  |  |  |
| 2. | Kehidupan yang saya miliki baik bagi saya. |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa kehidupan saya belum tercukupi dan terpenuhi. |  |  |  |  |
| 4. | Saya sering takjub dengan keindahan alam sekitar. |  |  |  |  |
| 5. | Meski penting merasa puas dengan pencapaian saya, saya pikir penting juga untuk mengingat bantuan yang orang lain lakukan untuk pecapaian saya. |  |  |  |  |
| 6. | Saya berpikir bahwa saya tidak mendapatkan seluruh kebaikan yang layak dalam hidup ini. |  |  |  |  |
| 7. | Saya menikmati indahnya langit saat matahari terbenam. |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak dapat seperti sekarang tanpa bantuan dari orang lain. |  |  |  |  |
| 9. | Menurut saya, saling menyapa dan berkomunikasi adalah hal yang penting. |  |  |  |  |
| 10. | Banyak hal buruk yang menimpa pada diri saya. |  |  |  |  |
| 11. | Kehidupan itu baik bagi saya. |  |  |  |  |
| 12. | Saya pikir penting untuk selalu menghitung nikmat yang telah didapat. |  |  |  |  |
| 13. | Menurut saya, penting untuk menikmati hal-hal sederhana yang didapatkan dalam hidup ini. |  |  |  |  |
| 14. | Saya sangat menghargai apa yang dilakukan orang lain terhadap saya. |  |  |  |  |
| 15. | Dalam beberapa alasan, saya merasa tidak mendapatkan keuntungan seperti yang orang lain dapatkan. |  |  |  |  |
| 16. | Menghargai kehidupan yang saya miliki setiap hari merupakan hal yang penting. |  |  |  |  |

**Skala Regulasi Emosi**

Pernyataan di bawah ini menggambarkan bagaiamana adik-adik menilai diri adik-adik saat ini. Gunakan skala berikut untuk menunjukkan tingkat kesesuaian atau ketidaksesuaian dengan kondisi adik-adik pada setiap pernyataan. (STS = Sangat Tidak Sesuai, TS= Tidak Sesuai, S= Sesuai, SS= Sangat Sesuai)

| **No.** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Saya yakin setiap pemasalahan dalam kehidupan pasti mempunyai solusi |  |  |  |  |
| 2. | Saya optimis dan tangguh dalam menyelesaikan suatu permasalahan |  |  |  |  |
| 3. | Saya yakin bisa menghadapi berbagai permasalahan |  |  |  |  |
| 4. | Saya pasrah menghadapi suatu permasalahan yang rumit |  |  |  |  |
| 5. | Saya bersikap tenang apabila menghadapi permasalahan |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa gelisah saat menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak membuat keputusan ketika marah |  |  |  |  |
| 8. | Saya mengambil keputusan tanpa melihat kondisi orang lain |  |  |  |  |
| 9. | Saya mencoba memahami situasi yang sedang dihadapi |  |  |  |  |
| 10. | Saya adalah tipikal orang yang sensitif (mudah marah, mudah menangis, mudah kecewa, dst) |  |  |  |  |
| 11. | Saya akan mengontrol diri ketika sedang marah |  |  |  |  |
| 12. | Saya akan meneteskan air mata saat menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 13. | Ketika orang lain menyakiti saya, saya memaafkannya |  |  |  |  |
| 14. | Saya dendam ketika orang lain menyakiti saya |  |  |  |  |
| 15. | Saya mampu mengungkapkan perasaan bersalah meskipun saya merasakan kecewa |  |  |  |  |
| 16. | Saya mengabaikan perasaan bersalah |  |  |  |  |