* 1. **SKALA PENELITIAN PENYESUAIAN DIRI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |  |
| 1 | Saya selalu bermusyawarah dalam menyelesaikan masalah dengan teman kuliah |  |  |  |  |  |
| 2 | Tidak semua teman saya baik terhadap saya |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya memiliki banyak teman |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya selalu merasa teman teman saya hanya memanfaatkan saya |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya selalu menyapa warga sekitar ketika bertemu |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa tetangga saya membicarakan hal yang buruk tentang saya |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya selalu ikut kegiatan sosial dimasyarakat |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya mengganggap lingkungan saya tidak aman dan nyaman |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya merasa bisa menyelesaikan tugas kuliah saya tepat waktu |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa takut jika diberikan tugas oleh tetangga sekitar |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya sangat tertarik dengan kegiatan dilingkungan saya tinggal |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya selalu malas didalam mengerjakan tugas kelompok |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya mampu mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan yang saya ikuti diluar kampus |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya selalu datang terlambat ketika pergi kekampus |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya selalu datang ketika ada kegiatan dimasyarakat |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa tidak memiliki tugas yang penting dalam kerja kelompok |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa teman-teman saya, membutuhkan saya dalam menyelesaiakan tugas yang diberikan dosen |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa tidak percaya diri jika pergi kekampus |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa keberadaan saya dimasyarakat sangat dihargai |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa tidak akrab dan tidak kenal dengan senior senior dikampus |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa sangat cocok dengan teman teman dikampus saya |  |  |  |  |  |
| 22 | saya merasa anti sosial didalam bermasyarakat |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa saya sangat populer di lingkungan masyarakat saya tinggal |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya pikir banyak pihak yang tidak menyukai saya |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya selalu menanyakan apakah teman saya punya waktu untuk membantu saya |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa bersalah jika harus meminta tolong orang lain |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya selalu mengucapkan terima kasih jika ada yang membantu saya |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya selalu takut untuk mengungkapkan bahwa saya tidak suka dengan sikap seseorang |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya selalu menghargai pekerjaan seseorang |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya selalu salah tingkah jika berpapasan dengan teman dikampus |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya berpendapat bahwa jika kita mau dihargai orang lain, maka kita harus menghargai orang tersebut |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya selalu berusaha menepati janji saya dengan temanteman saya |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya memiliki pandangan jika orang lain bisa mengapa harus saya yang melakukan |  |  |  |  |  |
| 34 | Saya merasa bahwa orang tua saya tidak peduli dengan kuliah saya |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya paham bahwa saya harus rajin pergi kuliah |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya merasa dosen tidak tau bahwa absen bisa dititip |  |  |  |  |  |

* 1. **SKALA PENELITIAN BERPIKIR POSITIF**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Aitem** | **SS** | **S** | **KS** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya mempertimbangkan apakah rencana cadangan saya memiliki resiko atau tidak |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya akan mencoba untuk memecahkan kesulitan ketika menghadapi itu |  |  |  |  |  |
| 3 | Tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri adalah yang sesuai dengan kemampuan saya |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya dapat memecahkan konflik dengan cara yang baik |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya memiliki harapan yang nyata pada diri saya sendiri, orang lain dan kehidupan |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya membagi kebahagiaan dan kesedihan saya kepada keluarga dan temanteman saya |  |  |  |  |  |
| 7 | Kehidupan banyak menghadirkan kesenangan pada saya |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya sangat puas dengan kehidupan saya |  |  |  |  |  |
| 9 | Menurut saya, kehidupan saya menjadi lebih baik dan lebih baik lagi tahun ini |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya membawa diri saya sebagai orang yang bahagia |  |  |  |  |  |
| 11 | Kehidupan saya penuh dengan kegembiraan dan kebahagiaan |  |  |  |  |  |
| 12 | Hidup saya bahagia |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya bergaul dengan baik kepada orang-orang |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya menyukai diri saya sendiri |  |  |  |  |  |
| 15 | Situasi keuangan saya memenuhi kebutuhan saya |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya tidak akan terkena depresi |  |  |  |  |  |
| 17 | Ketika menghadapi kesulitan, saya akan melihat hal tersebut dari sisi yang terang |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya melihat harapan pada masa depan saya |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya memiliki banyak teman |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa nyaman dengan semua perasaan saya |  |  |  |  |  |
| 21 | Menurut saya, kegagalan adalah hal yang alami dan itu memiliki sisi yang terang |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya dapat mengendalikan emosi saya sendiri |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya dapat menangani penolakan dengan mudah |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak merasa depresi karena kegagala |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya selalu optimis dan positif ketika menghadapi situasi yang sulit |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak akan panik ketika menghadapi kesulitan |  |  |  |  |  |
| 28 | Meskipun ada kemunduran dalam kehidpan sehari-hari, saya tetap maju pada tujuan saya |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya dapat menangani rasa sakit dengan mudah |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya dapat menerima hal-hal yang ada di luar kendali saya |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya mampu membuat candaan tentang diri saya |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya tidak akan terlalu keras kepala dan tidak fleksibel tentang sebuah masalah |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya tidak akan melepaskan tanggung jawab dan membiarkan orang lain yang membereskan kekacauan |  |  |  |  |  |
| 34 | Saya menyukai kebanyakan orang yang saya temui |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya memuji partner dan keluarga lebih sering daripada saya mengkritik mereka |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya berada dalam posisi yang benar di kehidupan sekarang |  |  |  |  |  |

* 1. **SKALA PENELTIAN DUKUNGAN KELUARGA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aitem | SS | S | TS | STS |  |
| 1 | Orang tua saya slelau membantu ketika saya membutuhkan mereka |  |  |  |  |  |
| 2 | saya tidak memiliki hubungan yang dekat dengan orang tua saya |  |  |  |  |  |
| 3 | saya tidak memiliki teman curhat ketika stres |  |  |  |  |  |
| 4 | saya suka membantu orang tua saya |  |  |  |  |  |
| 5 | saya suka melakukan aktivitas yang sama dengan orang lain |  |  |  |  |  |
| 6 | orang lain tidak menghargai sesuatu yang telah saya lakukan |  |  |  |  |  |
| 7 | saya bertanggung jawab atas orang tua saya |  |  |  |  |  |
| 8 | saya suka bergabung dengan dengan komunitas yang sependapat dengan saya |  |  |  |  |  |
| 9 | saya tidak berpikir bahwa orang menghormati apa yang saya kerjakan |  |  |  |  |  |
| 10 | ketika saya melakukan kesalahan, tidak ada yang menegur saya |  |  |  |  |  |
| 11 | saya memiliki kedekatan dengan orang yang membuat saya nyaman |  |  |  |  |  |
| 12 | saya memiliki orang tua untuk membahas keputusan hidup saya |  |  |  |  |  |
| 13 | orang lain mengakui kemampuan dan kemahiran yang saya miliki |  |  |  |  |  |
| 14 | saya tidak memiliki ketertarikan yang sama dengan oang lain |  |  |  |  |  |
| 15 | saya tidak pernah membantu orang tua saya |  |  |  |  |  |
| 16 | saya memiliki seseorang yang dapat dipercaya ketika saya memiliki masalah |  |  |  |  |  |
| 17 | saya merasakan ikatan batin yang kuat dengan orang tua saya |  |  |  |  |  |
| 18 | ketika saya dalam masalah tidak ada yang dapat membantu saya |  |  |  |  |  |
| 19 | saya merasa tidak nyaman jika membahas permasalahan saya dengan orang tua |  |  |  |  |  |
| 20 | teman saya menyukai bakat dan kemahiran yang saya miliki |  |  |  |  |  |
| 21 | saya tidak memiliki kedekatan dengan siapapun |  |  |  |  |  |
| 22 | saya memiliki ketertarikan yang berbeda dengan orang lain |  |  |  |  |  |
| 23 | saya selalu mengandalkan orang tua ketika mempunyai masalah |  |  |  |  |  |
| 24 | tidak ada yang membutuhkan bantuan saya |  |  |  |  |  |