**Tidak/1-2/3-4/5 Keatas**

**Menikah/Cerai hidup/Tinggal wali**

**:**

**:**

**:**

**:**

**Lama bekerja**

**Jumlah anak**

**Pekerjaan**

**Pendidikan**

**Nama**

**:**

**Usia**

**:**

**:**

**Jabatan**

**:**

**LB Pernikahan**

**Petunjuk pengisisan:**

**Assalamualaikum Wr. Wb.**

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama kemudian berikan jawaban anda pada lembar jawab yang telah disediakan dengan memberi tanda cek (v)

SS : Bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda

S : Bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda

TS : Bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri anda

STS :Bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda

Contoh pengisisan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya puas dengan kehidupan ekonomi saya saat ini | v |  |  |  |

Jika pernyataan tersebut sangat sering dilakukan oleh diri anda, maka berilah tanda cek (v) pada kolom (SS) Sangat Sesuai.

Apabila ingin menganti jawaban:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1 | Harapan saya tidak sesuai dengan kondisi yang saya alami saat ini | ~~v~~ |  | v |  |

Tidak ada jawaban benar atau salah. Yang ada adalah sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai dengan kondisi diri anda. Oleh sebab itu jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan diri saudara yang sebenarnya, bukan yang saudara anggap baik atau seharusnya dilakukan. Jawaban saudara bersifat pribadi dan tidak akan mempengaruhi nilai saudara.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan Skala Subjective Well Being** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya puas dengan kehidupan ekonomi saya saat ini |  |  |  |  |
| 2 | Harapan saya tidak sesuai dengan kondisi yang saya alami saat ini |  |  |  |  |
| 3 | Saya puas dengan hubungan pertemanan saya saat ini |  |  |  |  |
| 4 | Saya puas dengan pekerjaan saya sekarang ini |  |  |  |  |
| 5 | Penghasilan saya tidak mencukupi kebutuhan saya saat ini |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa tentram dan tenang menjalani kehidupan saya sekarang |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa tidak nyaman dengan diri sendiri |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa puas dengan kondisi fisik saya sekarang ini |  |  |  |  |
| 9 | Saya merasa bahagia mendapatkan kasih sayang yang cukup dari orang-orang terdekat saya |  |  |  |  |
| 10 | Saya bersemangat melakukan aktivitas sehari-hari |  |  |  |  |
| 11 | Saya jarang mempunyai kesempatan untuk bersantai |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa puas karena keinginan saya terpenuhi |  |  |  |  |
| 13 | Saya mudah khawatir karena hal-hal sepele |  |  |  |  |
| 14 | Saya jarang marah-marah dengan orang disekitar saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak mudah merasa iri melihat orang lain bahagia |  |  |  |  |
| 16 | Saya tidak merasa malu dengan kehidupan saya sekarang |  |  |  |  |
| 17 | Saya menjauh dari lingkungan sosial karena karena merasa tidak nyaman |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak merasa nyaman dengan pekerjaan saya sekarang |  |  |  |  |
| 19 | Saya bangga memiliki pasangan yang bertanggung jawab |  |  |  |  |
| 20 | Saya jarang cemas karena merasa nyaman dan aman dengan hidup saya |  |  |  |  |
| 21 | Saya berusaha menjadikan pernikahan saya bahagia |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak mudah merasakan kesepian sewaktu sendiri |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak semangat saat berpikir tentang kehidupan masa depan |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak mudah frustrasi ketika keinginan saya tidak tercapai |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa gembira dengan kehidupan saya sekarang |  |  |  |  |
| 26 | Saya bisa menikmati waktu luang bersama keluarga seperti liburan bersama |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak merasa puas dengan kehidupan saya saat ini |  |  |  |  |
| 28 | Setelah menikah kehidupan saya penuh dengan pertikaian |  |  |  |  |
| 29 | Saya puas dengan kehidupan bermasyarakat |  |  |  |  |
| 30 | Kehidupan saat ini sesuai dengan apa yang saya inginkan dulu |  |  |  |  |
| 31 | Saya merasa tertekan dengan kehidupan saat ini |  |  |  |  |
| 32 | Saya tidak nyaman menjalani kehidupan bermasyarakat |  |  |  |  |
| 33 | Saya memiliki hubungan yang baik dengan orang di sekitar saya |  |  |  |  |
| 34 | Saya tertarik untuk membuat orang terdekat saya bahagia |  |  |  |  |
| 35 | Saya mudah cemas karena hal sepele |  |  |  |  |
| 36 | Saya memperhatikan dengan baik orang-orang terdekat saya |  |  |  |  |
| 37 | Saya merasa iri ketika orang lain diberi rezeki yang lebih oleh Tuhan |  |  |  |  |
| 38 | Saya memiliki hubungan pertemanan yang tidak baik |  |  |  |  |
| 39 | Saya tidak mudah sedih ketika keadaan terasa sulit |  |  |  |  |
| 40 | Saya tidak merasa bersalah dengan memilih bekerja dan mengurus rumah tangga |  |  |  |  |
| 41 | Saya puas dengan pencapaian diri sendiri |  |  |  |  |
| 42 | Saya tidak mudah stress dengan kehidupan saya saat ini |  |  |  |  |
| 43 | Saya merasa kurang puas dengan kondisi fisik saya sekarang ini |  |  |  |  |
| 44 | Saya tidak mudah khawatir |  |  |  |  |
| 45 | Saya merasa puas karena memiliki hubungan yang baik dengan keluarga |  |  |  |  |
| 46 | Saat ini saya jarang merasa gembira |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan Skala Kebersyukuran** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa puas atas nikmat yang diberikan Allah |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa Allah tidak adil terhadap saya |  |  |  |  |
| 4 | Saya cenderung suka menerima bantuan dari orang lain daripada memberi bantuan |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa yakin bahwa Allah senantiasa memberi kebahagiaan untuk saya |  |  |  |  |
| 6 | Ketika saya mendapatkan nikmat, saya segera mengucapkan Alhamdulillah |  |  |  |  |
| 7 | Saya akan melakukan hal dengan sepenuh hati sebagai rasa terima kasih kepada Allah |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa tidak perlu bersedekah karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi |  |  |  |  |
| 9 | Saya merasa senang atas nikmat yang diberikan Allah |  |  |  |  |
| 10 | Saya cenderung kurang puas atas nikmat yang sedikit |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak menyiakan waktu dalam bekerja karena kerja adalah nikmat dari Allah |  |  |  |  |
| 12 | Saya cenderung merasa iri atas banyaknya nikmat yang diberikan Allah kepada rekan kerja |  |  |  |  |
| 13 | Atas nikmat yang saya dapatkan, saya mengiringinya dengan kebaikan |  |  |  |  |
| 14 | Saya cenderung mengeluh daripada mengucapkan pujian kepada Allah |  |  |  |  |
| 15 | Saya akan memanfaatkan kesempatan hidup yang Allah berikan untuk memberi kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan kerja |  |  |  |  |
| 16 | Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan yang sama seperti saya |  |  |  |  |
| 17 | Ketika sholat saya berdzikir sebagai bentuk nikmat yang Allah berikan |  |  |  |  |
| 18 | Saya berpikir bahwa gaji dan jabatan adalah sesuai dengan rejeki saya dari Allah |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari |  |  |  |  |
| 20 | Saya senantiasa berusaha melakukan hal yang lebih baik dari hari kemarin |  |  |  |  |
| 21 | Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk |  |  |  |  |
| 22 | Saya senantiasa mengucapkan pujian kepada Allah dalam setiap waktu |  |  |  |  |
| 23 | Saya mendoakan orang lain yang telah memberikan saya manfaat dan kemudahan |  |  |  |  |
| 24 | Ketika mendapat gaji yang sedikit saya cenderung menggerutu |  |  |  |  |
| 25 | Saya bermalas-malasan saat bekerja |  |  |  |  |
| 26 | Ketika mendapat nikmat, saya enggan mengucapkan Alhamdulillah |  |  |  |  |
| 27 | Sebelum dan sesudah bekerja saya berdo’a kepada Allah agar senantiasa diberikan nikmat |  |  |  |  |
| 28 | Setiap hari saya berusaha untuk selalu lebih giat bekerja |  |  |  |  |
| 29 | Saya terlupa atas nikmat Allah jika sedang mendapatkan kesulitan karena terlalu memikirkan kesusahan |  |  |  |  |
| 30 | Saya malas jika dimintai pertolongan oleh orang lain |  |  |  |  |
| 31 | Saya merasa berkecukupan atas nikmat yang diberikan Allah |  |  |  |  |
| 32 | Ketika saya mendapatkan nikmat berupa harta, saya menyisihkan untuk bersedekah |  |  |  |  |
| 33 | Saya merasa sedih dengan keadaan diri saya |  |  |  |  |