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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dimensi** | **Favorable** | **Unfavorable** | **Total** |
| **Penerimaan Diri** | 6,12,24,42 | 18,30,36 | 7 |
| **Hubungan Dengan Sesama** | 4,22,28,40 | 10,16,34 | 7 |
| **Otonomi** | 1,7,37 | 13,19,25,31 | 7 |
| **Penguasaan Lingkungan** | 2,20,38 | 8,14,26,32 | 7 |
| **Tujuan Hidup** | 11,29,35 | 5,17,23,41 | 7 |
| **Pertumbuhan Pribadi** | 9,21,33 | 3,15,27,39 | 7 |
| **Total** | 20 | 22 | 42 |

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

**Skala** ***Psychological Well-Being***

Identitas Responden

Nama/inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pendidikan Terakhir :

Petunjuk Pengerjaan

Bacalah pernyataan dengan baik dan teliti, tulislah jawaban yang menurut anda

paling sesuai dengan diri masing-masing dengan memberikan tanda check list (√)

di setiap pernyataan terdapat pilihan jawaban :

1. SS : Sangat Setuju
2. S : Setuju
3. TS : Tidak Setuju
4. STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Kategori | | | |
| STS | TS | S | SS |
| 1. | Saya bangga terhadap diri saya sendiri |  |  |  | √ |

*“Setiap orang dapa memiliki jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri sendiri, dan tidak ada jawaban yang dianggap*

*salah atau benar”*

**Kuisoner 1**

Skala Kesejahteraan Psikologis:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aitem | STS | TS | S | SS |
| 1 | Saya mengutarakan pendapat meskipun pendapat tersebut bertentangan denga kebanyakan orang |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa bertanggung jawab pada kehidupan saya |  |  |  |  |
| 3 | Saya tidak tertarik dengan kegiatan yang dapat memperluas wawasan |  |  |  |  |
| 4 | Saya adalah orang yang penyayang dan penuh kasih menurut kebanyakan orang |  |  |  |  |
| 5 | Saya menjalani kehidupan hari ini dan kurang memikirkan masa depan |  |  |  |  |
| 6 | Saya senang dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan saya |  |  |  |  |
| 7 | Keputusan yang saya ambil biasanya tidak dipengaruhi oleh orang lain |  |  |  |  |
| 8 | Tuntutan hidup sehari-hari sering kali membuat saya tertekan |  |  |  |  |
| 9 | Saya rasa penting untuk memulai hal-hal baru yang menantang cara berfikir tentang diri dan dunia |  |  |  |  |
| 10 | Mempertahankan hubungan yang dekat merupakan hal yang sulit dan membuat frustasi |  |  |  |  |
| 11 | Saya memiliki arah dan tujuan hidup |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa percaya diri dan positif terhadapt diri sendiri |  |  |  |  |
| 13 | Saya mengkhawatirkan apa yang difikirkan orang lain |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak begitu cocok dengan orang-orang yang ada disekitar saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya belum benar-benar mengalami perbaikan secara pribadi |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk membagi masalah |  |  |  |  |
| 17 | Kegiatan sehari-hari saya terlihat sepele dan tidak penting |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa orang lain mendapatkan banyak hal terbaik dalam hidupnya dibandingkan saya |  |  |  |  |
| 19 | Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pendapat kuat |  |  |  |  |
| 20 | Saya cukup baik dalam mengatur tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa telah banyak mengembangkan diri selama ini |  |  |  |  |
| 22 | Saya menikmati percakapan dengan anggota keluarga maupun teman |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak memahami dengan baik apa yang ingin dicapai dalam hidup |  |  |  |  |
| 24 | Saya menyukai semua aspek kepribadian saya |  |  |  |  |
| 25 | Saya yakin dengan pendapat saya bahkan jika berlawanan atau bertentangan dengan kesepakatan umum |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa kewalahan dengan tanggungjawab |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak menikmati berada dalam situasi baru yang menuntuk untuk mengubah cara-cara lama yang sudah biasa |  |  |  |  |
| 28 | Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang senang atau bersedia membagi waktunya dengan orang lain |  |  |  |  |
| 29 | Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa kecewa dengan apa yang telah dicapai dalam hidup |  |  |  |  |
| 31 | Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat tentang hal-hal yang kontroversi |  |  |  |  |
| 32 | Saya kesulitan mengatur hidup yang bisa memuaskan saya |  |  |  |  |
| 33 | Hidup adalah prose belajar, berubah, dan tumbuh secara terus menerus |  |  |  |  |
| 34 | Saya belum banyak mengalami hubungan yang hangat penuh kepercayaan dengan orang lain |  |  |  |  |
| 35 | Beberapa orang hidupnya tak tentu arah, tapi saya tidak seperti itu |  |  |  |  |
| 36 | Sikap saya terhadap diri sendiri mungkin tidak sepositif sikat orang lain terhadap diri mereka |  |  |  |  |
| 37 | Saya menilai diri menurut apa yang dirasa penting, bukan menurut nilai-nilai yang orang pikir itu penting |  |  |  |  |
| 38 | Saya mampu membangun gaya hidup sesuai dengan apa yang saya sukai |  |  |  |  |
| 39 | Saya sejak lama menyerah dalam mencoba melakukan perbaikan atau perubahan dalam hidup |  |  |  |  |
| 40 | Saya dapat mempercayai teman-teman dan mereka tahu mereka bisa mempercayai saya |  |  |  |  |
| 41 | Saya merasa telah melakukan banyak hal dalam hidup |  |  |  |  |
| 42 | Membandingkan diri sendiri dengan teman dan kenalan membuat saya merasa baik tentang diri sendiri |  |  |  |  |