**SKALA KECEMASAN SOSIAL**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Fav | Unfav | Total |
| 1 | Evaluasi negatif | Ketakutan | 1 2 3 | 4 5 6 | 18 |
| Khawatir | 7 8 9 | 10 11 |
| Focus pada diri sendiri | 12 13 14 | 15 16 17 |
| 2 | Orang asing | Gugup | 18 19 20 | 21 22 23 | 10 |
| Malu | 33 | - |
| Menghindar | 24 | 25 26 |
| 2 | Orang yang dikenal | Tidak percata diri | 27 28 | 29 30 | 6 |
| Tidak nyaman | - | 31 32 |
| Total | | | 16 | 17 | 33 |

**SKALA KEBERSYUKURAN**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **ASPEK** | **PERNYATAAN** | **SR** | **CR** | **AR** | **TR** |
| 1 | Rasa Apresiasi (sense of appreciation) terhadap Orang Lain ataupun Tuhan dan Kehidupan | Saya merasa tuhan tidak adil kepada saya |  |  |  |  |
| 2 | Ketika keinginan saya belum diwujudkan oleh tuhan, saya tetap yakin bahwaitulah yang terbaik dari-Nya |  |  |  |  |
| 3 | Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yang saya raih |  |  |  |  |
| 4 | Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka |  |  |  |  |
| 5 | Saya beruntung telah dilahirkan didunia ini |  |  |  |  |
| 6 | Kesehatan yang saya miliki berasal dari tuhan |  |  |  |  |
| 7 | Saya berfikir bahwa kedua orang tua yang berkarir akan membuat saya terpuruk |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa dicintai oleh orang-orang disekitar saya |  |  |  |  |
| 9 | Kebaikan yang diberikan orang lain tidakk terlalu berperan dalam kehidupan saya |  |  |  |  |
| 10 | Saya ragu Tuhan akan memberikan kebahagiaan pada saya |  |  |  |  |
| 11 | Ketika orang tua saya bekerja, saya merasa tidak ada seorangpun yang membantu saya |  |  |  |  |
| 12 | Orang tua saya tidak terlalu perduli dengan keberadaan saya |  |  |  |  |
| 13 | Perasaan Positif terhadap Kehidupan yang Dimiliki | Saya jenuh menjalani rutinitas sehari-hari |  |  |  |  |
| 14 | Saya membutuhkan waktu yang lama untuk berterima kasih atas sesuatu atau seseorang yang telah membantu saya |  |  |  |  |
| 15 | Ketika saya melihat dunia, saya tidak melihat banyak hal yang patut disyukuri |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa banyak kekurangan hidup |  |  |  |  |
| 17 | Kekurangan saya membuat saya merasa tidak berharga |  |  |  |  |
| 18 | Saya sulit menerima takdir |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa cukup atas apa yang tuhan berikan kepada saya |  |  |  |  |
| 20 | Saya sudah memiliki segala hal yang terbaik dalam hidup |  |  |  |  |
| 21 | Kecenderung an untuk Bertindak Positif sebagai Ekspresi dari Perasaan Positif dan Apresiasi yang Dimiliki | Kesempatan hidup yang sudah diberikan tuhan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar |  |  |  |  |
| 22 | Saya belajar sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan sekolah |  |  |  |  |
| 23 | Ketika saya menerima suatu pertolongan, saya langsung mengingat Tuhan |  |  |  |  |
| 24 | Saya melakukan ibadah hanya setelah keinginan saya terwujud |  |  |  |  |
| 25 | Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapat bantuan ketika saya berada dalam kesulitan |  |  |  |  |
| 27 | Salah satu bentuk terima kasih saya kepada tuhan adlah dengan melakukan segala hal dengan sepenuh hati |  |  |  |  |
| 28 | Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan |  |  |  |  |
| 29 | Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi |  |  |  |  |
| 30 | Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu |  |  |  |  |