**SKALA PENELITIAN SEKAR AYU ROSALINA**

1. **SKALA PENELITIAN *ADVERSITY QUOTIENT***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERNYATAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya malas menyelesaikan tugas akademik saya saat terlalu banyak halangan yang harus saya hadapi |  |  |  |  |
| 2. | kekesalan orang tua saya setiap saya tidak berhasil mendapat pekerjaan membuat saya merasa menjadi orang yang kurang beruntung |  |  |  |  |
| 3. | Saya akan panic ketika mendapat musibah |  |  |  |  |
| 4. | Ketika saya kehilangan suatu barang, saya masih tetap teledor dengan barang saya |  |  |  |  |
| 5. | Saya masih terus meminjam uang teman saya meskipun saya belum pernah mengganti uang tersebut |  |  |  |  |
| 6. | Saya akan membereskan kembali buku buku yang telah saya baca di perpustakaan kampus |  |  |  |  |
| 7. | Saya akan segera menolong teman saya ketika mereka butuh bantuan |  |  |  |  |
| 8. | Saya akan tetap tenang ketika saya megalami kesulitan agar dapat memikirkan solusi dengan baik |  |  |  |  |
| 9. | Ketika saya kesusahan dalam mengerjakan soal ujian pertama, saya jadi lebih giat belajar dengan tujuan dapat mengerjakan soal ujian kedua dengan lancar |  |  |  |  |
| 10. | Saya tidak peduli apabila teman dekat saya menjauhi saya |  |  |  |  |
| 11. | Ketika teman dekat saya memusuhi, saya akan bertanya langsung kepadanya mengenai alasan kenapa dia memusuhi saya |  |  |  |  |
| 12. | Ketika saya sedang sakit parah, saya kurang ada semangat melanjutkan pengobatan saya karena merasa capek |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak mau mengobrol dengan teman dekat saya ketika saya memiliki koflik dengannya saat sedang berdiskusi kelompok |  |  |  |  |
| 14. | Meskipun orang tua saya sering membicarakan tentang orang yang sudah diterima bekerja saya menerima kenyataan itu tanpa sakit hati |  |  |  |  |
| 15. | Saya tidak menyerah ketika saya sedang dalam masa pemulihan atas penyakit saya yang kronis |  |  |  |  |
| 16. | Saya akan terus berjuang mengerjakan skripsi saya meskipun ada banyak halangan yang harus saya lewati |  |  |  |  |
| 17. | Ketika saya sedang konflik dengan teman dekat saya ketika sedang berdiskusi kelompok, hal itu tidak akan menganggu hubungan pertemanan saya |  |  |  |  |
| 18. | Ketika melihat kecelakaan dijalan, saya akan tetap mengendarai kendaraan saya dengan cepat |  |  |  |  |
| 19. | Saya kehilangan uang saya ketika sedang berjalan, maka saya akan lebih menjaga barang saya agar tidak terulang |  |  |  |  |
| 20. | Saya mengabaikan hukuman yang diberikan dosen saya ketika saya telt mengumpulkan tugas |  |  |  |  |
| 21. | Ketika saya melihat kecelakaan dijalan, saya merasa harus lebih hati hati dalam mengendarai kendaraan saya |  |  |  |  |
| 22. | Saya akan mengerjakan hukuman yang diberikan dosen saya karena saya telat mengumpulkan tugas |  |  |  |  |
| 23. | Saya akan tetap belajar seadanya untuk kedepannya meskipun saya kesusahan dalam menjawab soal ujian kemarin |  |  |  |  |
| 24. | Saya mengabaikan teman saya yang membutuhkan pertolongan saya |  |  |  |  |

1. **SKALA PENELITIAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya mengabaikan perasaan cemas saya ketika orang tua mendesak saya untuk segera bekerja |  |  |  |  |
| 2. | Perasaan saya jadi kacau saat orang tua saya membahas pekerjaan dengan saya |  |  |  |  |
| 3. | Saya berfikir bahwa saya mampu mendapatkan sebuah pekerjaan |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa mampu beradaptasi dengan baik dalam dunia kerja |  |  |  |  |
| 5. | Saya akan mengikuti pelatihan peningkatan skill untuk menghadapi dunia kerja |  |  |  |  |
| 6. | Jantung saya berdegup kencang ketika melihat banyaknya calon pekerja baru |  |  |  |  |
| 7. | Saya bisa menjawab pertanyaan orang tua saya mengenai pekerjaan dengan sikap optimis |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa tidak mampu melewati tekanan tekanan yang akan muncul dalam dunia kerja |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa yakin bahwa saya mampu melewati tekanan tekanan yang kan muncul dalam dunia kerja |  |  |  |  |
| 10. | Saya berfikir mampu untuk bersaing dalam dunia kerja |  |  |  |  |
| 11. | Saya akan marah ketika orang tua saya mendesak saya untuk segera bekerja |  |  |  |  |
| 12. | Perasaan saya tidak akan terpengaruh meskipun banyak lulusan baru berebut untuk mendapatkanpekerjaan |  |  |  |  |
| 13. | Saya berfikir sulit untuk bersaing dalam dunia kerja |  |  |  |  |
| 14. | Saya berfikir sulit mendapatkan sebuah pekerjaan |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa akan mengalami sulit beradaptasi dengan lingkungan kerja saya |  |  |  |  |
| 16. | Saya akan terus mnencari informasi mengenai dunia kerja hingga saya mendapat pekerjaan |  |  |  |  |
| 17. | Saya lebih memilih untuk bermain game daripada mencari informasi mengenai pekerjaan |  |  |  |  |
| 18. | Ketika terdapat tawaran pelatihan peningkatan skill untuk menghadapi dunia kerja, saya cenderung menghindar |  |  |  |  |
| 19. | saya tetap merasa rileks ketika mengingat betapa sengitnya persaingan dalam dunia kerja |  |  |  |  |
| 20. | saya terasa menegang setiap teringat persaingan dalam dunia kerja |  |  |  |  |