**Skala *Psychological Well-Being***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* | | | | | |
| No | Pertanyaan | Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya selalu menerima keadaan diri saya. |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa puas terhadap diri saya. |  |  |  |  |
| 3. | Saya menyelesaikan masalah dengan kepala dingin. |  |  |  |  |
| 4. | Saya sering merasa sulit mengerjakan sesuatu karena ketidakmampuan diri saya.\* |  |  |  |  |
| 5. | Saya terkadang merasa kecewa terhadap kehidupan yang saya jalani.\* |  |  |  |  |
| 6. | Saya memiliki banyak teman yang selalu ada untuk saya. |  |  |  |  |
| 7. | Saya selalu menaruh kepercayaan penuh terhadap orang lain yang saya anggap pantas. |  |  |  |  |
| 8. | Membantu orang lain yang sedang dalam masalah adalah kebiasaan saya. |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa terasing dan frustasi dalam hubungan terhadap orang lain.\* |  |  |  |  |
| 10. | Saya tidak bersedia mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.\* |  |  |  |  |
| 11. | Saya yakin dapat menghadapi tekanan sosial yang ada. |  |  |  |  |
| 12. | Saya mengetahui apa yang saya lakukan dan dapat mengaturnya. |  |  |  |  |
| 13. | Saya selalu meminta pendapat orang lain dalam membuat keputusan.\* |  |  |  |  |
| 14. | Saya sangat berharap pada penilaian orang lain.\* |  |  |  |  |
| 15. | Saya selalu membiarkan diri saya untuk mudah terhasut.\* |  |  |  |  |
| 16. | Saya selalu berusaha menggunakan kesempatan yang ada secara efektif. |  |  |  |  |
| 17. | Saya berusaha menciptakan target-target dan bahan pertimbangan pemikiran yang sesuai dengan kebutuhan dan kepribadian saya |  |  |  |  |
| 18. | Saya memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas. |  |  |  |  |
| 19. | Saya belum memiliki cita-cita yang jelas.\* |  |  |  |  |
| 20. | Saya tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan masa lalu.\* |  |  |  |  |
| 21. | Saya selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. |  |  |  |  |
| 22. | Saya selalu berusaha untuk terbuka terhadap hal-hal baru dalam hidup saya. |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.\* |  |  |  |  |
| 24. | Saya tidak merasakan adanya kemajuan dan potensi diri dari waktu ke waktu.\* |  |  |  |  |
| 25. | Saya tidak ingin mengembangkan potensi yang saya miliki.\* |  |  |  |  |

**Skala Dukungan Sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERTANYAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Dukungan dari orang tua saya merupakan bentuk cinta dan kasih sayang mereka kepada saya |  |  |  |  |
| 2 | Orang tua saya enggan membantu saya dalam memecahkan permasalahan saya di sekolah |  |  |  |  |
| 3 | Teman-teman saya akan memberikan semangat jika saya mengalami kesulitan di sekolah |  |  |  |  |
| 4 | Teman-teman saya enggan membantu ketika saya mengalami kesulitan |  |  |  |  |
| 5 | Guru saya bersedia meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluhan-keluhan saya selama di sekolah |  |  |  |  |
| 6 | Guru saya tidak peduli dengan kesulitan yang saya alami selama di sekolah |  |  |  |  |
| 7 | Ketika saya membutuhkan nasehat mengenai pendidikan, orang tua saya bersedia untuk memberikannya |  |  |  |  |
| 8 | Ketika menentukan keputusan mengenai sekolah, saya jarang berdiskusi terlebih dahulu kepada orang tua saya |  |  |  |  |
| 9 | Ketika saya mendapat masalah di sekolah, teman-teman saya sering memberikan saran kepada saya |  |  |  |  |
| 10 | Saya jarang mendapatkan saran dari guru mengenai kesulitan saya di sekolah |  |  |  |  |
| 11 | Ketika saya bertanya mengenai pelajaran, guru saya berusaha untuk menjelaskannya |  |  |  |  |
| 12 | Saya lebih baik bertanya mengenai pelajaran kepada teman-teman saya daripada guru saya |  |  |  |  |
| 13 | Orang tua saya memberikan pujian ketika saya memperoleh nilai yang bagus |  |  |  |  |
| 14 | Orang tua saya jarang memberikan semangat untuk kemajuan pendidikan saya |  |  |  |  |
| 15 | Teman-teman saya akan mendukung saya untuk segera menyelesaikan tugas tepat waktu |  |  |  |  |
| 16 | Teman-teman saya enggan menghargai dan mendukung saya apapun yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 17 | Guru saya sangat mendukung saya untuk aktif selama pembelajaran di kelas |  |  |  |  |
| 18 | Guru saya tidak mengerti bahwa saya sedang membutuhkan dukungan darinya |  |  |  |  |
| 19 | Jika saya membutuhkan buku-buku pelajaran, orang tua saya akan membelikannya |  |  |  |  |
| 20 | Orang tua saya enggan memberikan uang ketika saya membutuhkannya untuk keperluan sekolah |  |  |  |  |
| 21 | Teman-teman saya saling mendukung dan membantu dalam mengerjakan tugas sekolah |  |  |  |  |
| 22 | Ketika saya sedang mengalami kesulitan, teman-teman saya jarang membantu saya |  |  |  |  |
| 23 | Ketika saya memperoleh nilai yang memuaskan, guru saya memberikan hadiah |  |  |  |  |
| 24 | Ketika saya sedang dalam kondisi yang mendesak, guru saya enggan membantu saya |  |  |  |  |

**Skala Stress Akademik**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERTANYAAN | PILIHAN JAWABAN | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya merasa geram ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak |  |  |  |  |
| 2. | Saya mudah marah jika menjumpai tugas pelajaran yang sulit |  |  |  |  |
| 3. | Saya sedih apabila mendapatkan nilai ujian buruk |  |  |  |  |
| 4. | Saya sedih ketika tidak ikut ulangan harian |  |  |  |  |
| 5. | Saya senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak |  |  |  |  |
| 6. | Saya senang mengikuti kegiatan belajar di sekolah |  |  |  |  |
| 7. | Perasaan gelisah akan muncul ketika hendak ujian akhir semester |  |  |  |  |
| 8. | Saya panik jika disuruh maju ke depan oleh guru untuk menjawab soal |  |  |  |  |
| 9. | Saya gelisah jika banyak PR yang tidak siap |  |  |  |  |
| 10. | Saya tetap rileks walaupun memiliki beban tugas sekolah yang banyak |  |  |  |  |
| 11. | Saya tetap tenang ketika dikejar-kejar *deadline* untuk menyelesaikan tugas |  |  |  |  |
| 12. | Saya takut dimarahi orangtua karena mendapatkan nilai ujian yang rendah |  |  |  |  |
| 13. | Saya takut jika diajar oleh guru mata pelajaran yang *killer* |  |  |  |  |
| 14. | Saya takut gagal berkompetisi dengan teman-teman kelas |  |  |  |  |
| 15. | Berbagai tugas sekolah yang sulit, saya jadikan tantangan untuk dapat menguasai ilmu pengetahuan |  |  |  |  |
| 16. | Saya berani bertanya kepada guru jika saya belum paham materi pelajaran |  |  |  |  |
| 17. | Saya takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak disukai |  |  |  |  |
| 18. | Adanya beban tugas sekolah yang banyak membuat saya mengalami gangguan tidur |  |  |  |  |
| 19. | Saya tidak nafsu makan jika saya memiliki masalah dalam belajar |  |  |  |  |
| 20. | Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar materi pelajaran yang tidak disukai |  |  |  |  |
| 21. | Saya mampu berkonsentrasi pada semua mata pelajaran |  |  |  |  |
| 22. | Saya sulit fokus ketika belajar terlalu lama |  |  |  |  |
| 23. | Saya mudah lupa jika mengingat materi pelajaran |  |  |  |  |
| 24. | Saya mudah lupa mengerjakan PR |  |  |  |  |
| 25. | Saya membolos sekolah jika saya bosan belajar |  |  |  |  |
| 26. | Saya akan berpura-pura sakit kepada orangtua jika saya malas berangkat sekolah |  |  |  |  |
| 27. | Saya akan menyontek teman jika saya tidak bisa mengerjakan tugas dan ujian yang sulit |  |  |  |  |
| 28. | Saya berbohong kepada guru jika tidak mengerjakan PR |  |  |  |  |
| 29. | Saya berusaha berkata jujur dengan siapapun tentang masalah belajar yang dialami |  |  |  |  |
| 30. | Saya malas jika disuruh belajar terus menerus |  |  |  |  |
| 31. | Saya akan berusaha sendiri tanpa meminta bantuan dalam mengerjakan ujian |  |  |  |  |
| 32. | Meskipun saya belum siap menghadapi ujian, saya tetap berangkat sekolah |  |  |  |  |
| 33. | Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah yang sulit |  |  |  |  |
| 34. | Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas sekolah yang sulit |  |  |  |  |
| 35. | Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru |  |  |  |  |