1. **Skala Penerimaan Diri**

Bagian I

Petunjuk pengerjaan!

Bacalah setiap pernyataan dan berilah tanda (✓) pada kolom dengan sesuai pendapatmu!

**SS** : Sangat Setuju

**S** : Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**STS** : Sangat Tidak Setuju

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya merasa memilik fisik yang menarik |  |  |  |  |
| 2. | Saya menyadari dan menerima sepenuhnya kekurangan yang terdapat pada diri saya |  |  |  |  |
| 3. | Saya dapat mengendalikan perasaan sedih saat teman-teman menjauhi saya |  |  |  |  |
| 4. | Saya menyadari kelebihan dan kekurangan yang saya miliki |  |  |  |  |
| 5. | Saya merasa memiliki paras wajah yang ideal (cantik/tampan) |  |  |  |  |
| 6. | Saya selalu berusaha untuk meningkatkan prestasi akademik saya |  |  |  |  |
| 7. | Saya bersyukur atas kekurangan yang saya miliki karena hal tersebut tidak akan menghentikan niat saya untuk berjuang lebih baik |  |  |  |  |
| 8. | Saya bisa mengendalikan emosi saya saat pikiran saya terbagi- bagi dalam berbagai permasalahan |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa kurang puas dengan paras wajah yang saya miliki |  |  |  |  |
| 10. | Kekurangan yang saya miliki membuat saya merasa tidak berarti |  |  |  |  |
| 11. | Bila berbeda pendapat dengan teman, saya tidak bisa mengendalikan emosi saya dengan baik |  |  |  |  |
| 12. | Saya ragu apakah saya bisa memaafkan orang lain yang sudah berbuat salah kepada saya |  |  |  |  |
| 13. | Saya bersyukur atas kesehatan tubuh saya |  |  |  |  |
| 14. | Saya tertantang untuk belajar lebih giat lagi |  |  |  |  |
| 15. | Saya yakin dibalik kekurangan yang saya miliki akan bisa ditutupi dengan kelebihan saya |  |  |  |  |
| 16. | Saya bisa membicarakan permasalahan dengan teman saya tanpa amarah |  |  |  |  |
| 17. | Saya akan dengan senang hati membantu orang lain yang membutuhkan bantuan saya |  |  |  |  |
| 18. | Seringkali saya berpikir untuk menjadi orang lain |  |  |  |  |
| 19. | Saya tidak yakin akan mendapatkan nilai akademik yang baik pada ujian yang akan datang |  |  |  |  |
| 20. | Seringkali saya berpikir untuk menjadi orang lain yang tidak mempunyai kekurangan atau tampak sempurna |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasa nyaman dengan bentuk tubuh yang saya miliki |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa mampu untuk bersaing dalam berprestasi dengan teman saya |  |  |  |  |
| 23. | Saya mau menerima kritik dari teman saya apabila pendapat saya kurang bisa diterima |  |  |  |  |
| 24. | Saya tidak suka sedih berlarut-larut dalam permasalahan yang saya alami |  |  |  |  |
| 25. | Saya berusaha untuk menerima pendapat orang lain tanpa memaksa pendapat pribadi saya |  |  |  |  |
| 26. | Saya malas untuk belajar karena pernah mendapatkan nilai yang tidak memuaskan |  |  |  |  |
| 27. | Saya kurang bisa untuk mengendalikan emosi diri saya |  |  |  |  |
| 28. | Bila saya berselisih dengan teman atau keluarga, saya merasa harus menang walaupun saya tahu pendapat saya salah |  |  |  |  |

1. **Skala Dukungan Sosial**

Bagian I

Petunjuk pengerjaan!

Bacalah setiap pernyataan dan berilah tanda (✓) pada kolom dengan sesuai pendapatmu!

**TPSS :** Tidak Pernah Sama Sekali

**JS :** Jarang Sekali

**KK :** Kadang-Kadang

**SK :** Sering Kali

**S :** Selalu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **TPSS** | **JS** | **KK** | **SK** | **S** |
| 1. | Ada seseorang membantumu pada saat kamu hanya bisa beraktifitas di tempat tidur |  |  |  |  |  |
| 2. | Ada seseorang yang dapat mendengarkanmu pada saat kamu sedang perlu berbicara |  |  |  |  |  |
| 3. | Ada seseorang yang memberimu nasihat yang baik tentang permasalahan yang kamu alami |  |  |  |  |  |
| 4. | Ada seseorang yang membawamu ke dokter jika kamu membutuhkannya |  |  |  |  |  |
| 5. | Ada seseorang yang menunjukkan cinta dan kasih sayang kepada mu |  |  |  |  |  |
| 6. | Ada seseorang yang mengajak untuk bersenang-senang |  |  |  |  |  |
| 7. | Ada seseorang yang memberimu informasi untuk memahami situasi yang kamu alami |  |  |  |  |  |
| 8. | Ada seseorang yang dapat diajak curhat tentang masalahmu |  |  |  |  |  |
| 9. | Ada seseorang yang memberikan pelukan kepadamu |  |  |  |  |  |
| 10. | Ada seseorang yang menemanimu untuk melakukan relaksasi bersama |  |  |  |  |  |
| 11. | Ada seseorang menyiapkan makanan untukmu pada saat kamu tidak dapat melakukannya sendiri |  |  |  |  |  |
| 12. | Ada seseorang yang memberimu saran disaat kamu membutuhkannya |  |  |  |  |  |
| 13. | Ada seseorang yang melakukan sesuatu untuk membantumu mengalihkan pikiran dari berbagai hal yang buruk |  |  |  |  |  |
| 14. | Ada seseorang yang membantumu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari pada saat kamu sakit |  |  |  |  |  |
| 15. | Ada seseorang yang mendengarkan saat kamu merasa sangat khawatir dan ketakutan mengenai hal yang paling privasi |  |  |  |  |  |
| 16. | Ada seseorang yang kamu mintai saran jika ada masalah pribadi |  |  |  |  |  |
| 17. | Ada seseorang yang menemanimu untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan bersama |  |  |  |  |  |
| 18. | Ada seseorang yang mengerti masalah mu |  |  |  |  |  |
| 19. | Ada seseorang yang mencintaimu dan membuatmu merasa dibutuhkan |  |  |  |  |  |

1. **Skala Kesejahteraan Psikologis**

Bagian I

Petunjuk pengerjaan!

Bacalah setiap pernyataan dan berilah tanda (✓) pada kolom dengan sesuai pendapatmu!

**SS** : Sangat Setuju

**S** : Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**STS** : Sangat Tidak Setuju

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa cukup bahagia dengan apa yang telah terjadi |  |  |  |  |
| 2. | Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya down. |  |  |  |  |
| 3. | Kadang-kadang saya merasa seolah-olah saya telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup |  |  |  |  |
| 4. | Saya cukup baik dalam mengelola banyak tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya. |  |  |  |  |
| 5. | Saya menyukai sebagaian besar aspek kepribadian saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat. |  |  |  |  |
| 7. | Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup |  |  |  |  |
| 8. | Saya menjalani hidup saya hari ini saja dan tidak terlalu memikirkan masa depan |  |  |  |  |
| 9. | Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang suka berbagi dan bersedia meluangkan waktu saya dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 10. | Beberapa orang mengembara tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka. |  |  |  |  |
| 11. | Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan. |  |  |  |  |
| 12. | Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi dimana saya tinggal. |  |  |  |  |
| 13. | Saya sudah lama berhenti mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya. |  |  |  |  |
| 14. | Saya tidak mengalami banyak hubungan yang erat dan saling percaya dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 15. | Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri sendiri dan dunia |  |  |  |  |
| 16. | Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya. |  |  |  |  |
| 17. | Saya memiliki keyakinan pada pendapat saya, bahkan jika itu bertentangan dengan kesepakatan umum. |  |  |  |  |
| 18. | Mempertahankan hubungan yang erat itu sulit dan membuat saya frustrasi |  |  |  |  |