**SKALA PENELITIAN SKRIPSI**

1. **Skala Penelitian Dukungan Sosial**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Alternatif Jawaban** | | | | |
| **TPSS** | **JS** | **KK** | **SK** | **S** |
|  | Ada teman yang membantu saya saat saya sedang sakit |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang dapat mendengarkan saya saat saya sedang perlu berbicara |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang memberi saya nasihat yang baik tentang permasalahan yang saya alami |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang membawa saya ke UKS ketika saya membutuhkannya |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang menunjukkan cinta dan kasih sayang kepada saya |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang mengajak saya untuk bersenang-senang |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang memberi saya informasi untuk memahami situasi yang saya alami |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang dapat diajak curhat tentang masalah saya |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang memberikan pelukan kepada saya |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang menemani saya untuk liburan bersama |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang menyiapkan bahan materi untuk proses tugas kelompok saat saya tidak mampu melakukannya |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang memberi saya saran disaat saya membutuhkannya |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang melakukan sesuatu untuk membantu saya mengalihkan pikiran dari berbagai hal yang buruk |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang membantu saya menyelesaikan tugas sehari-hari pada saat saya sakit |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang mendengarkan saat saya merasa sangat khawatir dan ketakutan mengenai hal yang paling privasi |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang saya mintai saran jika ada masalah pribadi |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang menemani saya untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan bersama |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang mengerti masalah saya |  |  |  |  |  |
|  | Ada teman yang mencintai saya dan membuat saya merasa dibutuhkan |  |  |  |  |  |

TPSS = Tidak Pernah Sama Sekali

JS = Jarang Sekali

KK = Kadang – kadang

Sk = Sering Kali

S = Selalu

1. **Skala Penelitian Optimisme**

**Skala Sebelum Uji Coba**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Alternatif Jawaban** | | | |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
|  | Setiap kebaikan yang Saya dapat adalah awal dari keberhasilan Saya di masa depan |  |  |  |  |
|  | Karena kemampuan Saya minim, bagaimana pun Saya berusaha Saya tidak akan berhasil |  |  |  |  |
|  | Bila kelak Saya mendapat pekerjan yang layak, itu dikarenakan Saya bisa diandalkan |  |  |  |  |
|  | Saya tidak dapat berprestasi karena Saya selalu sial |  |  |  |  |
|  | Nilai bagus yang Saya dapat adalah hasil dari kemampuan Saya |  |  |  |  |
|  | Saya mendapatkan kebaikan karena banyak orang yang kasihan dengan Saya |  |  |  |  |
|  | Keberhasilan Saya merupakan suatu kebetulan |  |  |  |  |
|  | Jika Saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu besok Saya gagal lagi |  |  |  |  |
|  | Saya dapat menyelesaikan suatu tugas karena Saya memang hanya mampu di bidang tersebut |  |  |  |  |
|  | Saya mampu belajar dengan baik walaupun Saya berasal dari keluarga kurang mampu |  |  |  |  |
|  | Nilai bagus yang Saya dapat adalah karena usaha orang lain |  |  |  |  |
|  | Saya mendapat nilai buruk bukan karena Saya bodoh |  |  |  |  |
|  | Saya yakin kebaikan akan terus berlanjut jika Saya tidak pernah putus asa |  |  |  |  |
|  | Saya yakin nasib buruk Saya masih bisa diubah dengan usaha dan doa |  |  |  |  |
|  | Saya bisa mendapatkan nilai yang bagus karena Saya menghabiskan banyak waktu dan energi untuk belajar |  |  |  |  |
|  | Saya tidak mahir bahasa inggris, namun Saya memiliki kemampuan lain sebagai modal mendapat pekerjaan yang bagus |  |  |  |  |
|  | Jika Saya berusaha keras, Saya pasti akan mendapatkan nilai yang bagus |  |  |  |  |

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

**Skala Setelah Uji Coba**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Alternatif Jawaban** | | | |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
|  | Karena kemampuan Saya minim, bagaimana pun Saya berusaha Saya tidak akan berhasil |  |  |  |  |
|  | Saya tidak dapat berprestasi karena Saya selalu sial |  |  |  |  |
|  | Saya mendapatkan kebaikan karena banyak orang yang kasihan dengan Saya |  |  |  |  |
|  | Keberhasilan Saya merupakan suatu kebetulan |  |  |  |  |
|  | Jika Saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu besok Saya gagal lagi |  |  |  |  |
|  | Saya dapat menyelesaikan suatu tugas karena Saya memang hanya mampu di bidang tersebut |  |  |  |  |
|  | Nilai bagus yang Saya dapat adalah karena usaha orang lain |  |  |  |  |
|  | Saya yakin nasib buruk Saya masih bisa diubah dengan usaha dan doa |  |  |  |  |
|  | Saya bisa mendapatkan nilai yang bagus karena Saya menghabiskan banyak waktu dan energi untuk belajar |  |  |  |  |
|  | Jika Saya berusaha keras, Saya pasti akan mendapatkan nilai yang bagus |  |  |  |  |

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

1. **Skala Penelitian Kesejahteraan Subjektif**

**Skala Sebelum Uji Coba**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Alternatif Jawaban** | | | |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
|  | Saya menjalani hidup dengan terarah dan bermakna |  |  |  |  |
|  | Hubungan sosial Saya mendukung dan bermanfaat |  |  |  |  |
|  | Saya terlibat dan tertarik pada kegiatan sehari-hari Saya |  |  |  |  |
|  | Saya aktif berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki kompetensi dan kemampuan dalam menjalani kegiatan yang penting bagi saya |  |  |  |  |
|  | Saya orang yang baik dan menjalani kehidupan yang baik |  |  |  |  |
|  | Saya optimis tentang masa depan Saya |  |  |  |  |
|  | Orang menghormati Saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa hal-hal positif terjadi di hidup Saya |  |  |  |  |
|  | Saya dipenuhi dengan pikiran-pikiran negatif |  |  |  |  |
|  | Saya mengharapkan hal baik akan terjadi dalam hidup Saya |  |  |  |  |
|  | Saya sering merasa hal buruk terjadi pada hidup saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa nyaman dengan hidup Saya saat ini |  |  |  |  |
|  | Selama sebulan terakhir, Saya merasa tidak nyaman dengan diri Saya |  |  |  |  |
|  | Saya menjalani hidup dengan senang |  |  |  |  |
|  | Kondisi kehidupan Saya menyedihkan |  |  |  |  |
|  | Saya takut menghadapi masa depan |  |  |  |  |
|  | Saya menjalani hari dengan riang setiap harinya |  |  |  |  |
|  | Saya mudah tersinggung |  |  |  |  |
|  | Saya rasa puas dengan kehidupan Saya saat ini |  |  |  |  |

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

**Skala Setelah Uji Coba**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Alternatif Jawaban** | | | |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
|  | Saya menjalani hidup dengan terarah dan bermakna |  |  |  |  |
|  | Hubungan sosial Saya mendukung dan bermanfaat |  |  |  |  |
|  | Saya terlibat dan tertarik pada kegiatan sehari-hari Saya |  |  |  |  |
|  | Saya memiliki kompetensi dan kemampuan dalam menjalani kegiatan yang penting bagi saya |  |  |  |  |
|  | Saya orang yang baik dan menjalani kehidupan yang baik |  |  |  |  |
|  | Saya optimis tentang masa depan Saya |  |  |  |  |
|  | Orang menghormati Saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa hal-hal positif terjadi di hidup Saya |  |  |  |  |
|  | Saya dipenuhi dengan pikiran-pikiran negatif |  |  |  |  |
|  | Saya sering merasa hal buruk terjadi pada hidup saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa nyaman dengan hidup Saya saat ini |  |  |  |  |
|  | Selama sebulan terakhir, Saya merasa tidak nyaman dengan diri Saya |  |  |  |  |
|  | Saya menjalani hidup dengan senang |  |  |  |  |
|  | Kondisi kehidupan Saya menyedihkan |  |  |  |  |
|  | Saya takut menghadapi masa depan |  |  |  |  |
|  | Saya menjalani hari dengan riang setiap harinya |  |  |  |  |
|  | Saya rasa puas dengan kehidupan Saya saat ini |  |  |  |  |

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai