1. **Skala Optimisme**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
|  | Saya percaya bahwa keadaan saya akan lebih baik di masa depan |  |  |  |  |
|  | Saya yakin kelak saya akan dapat menghasilkan karya yang bermanfaat bagi orang lain |  |  |  |  |
|  | Saya lebih mengandalkan logika daripada emosi dalam memutuskan suatu permasalahan |  |  |  |  |
|  | Saya bisa menyelesaikan setiap masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
|  | Saya sangat bangga akan prestasi dan pencapaian yang telah saya raih selama ini |  |  |  |  |
|  | Saya bisa menahan amarah ketika ada hal yang tidak sesuai pendapat saya |  |  |  |  |
|  | Saya sangat menikmati hari-hari saya sebagai seorang pelajar |  |  |  |  |
|  | Saya tidak tahu harus berbuat apa untuk mengisiwaktu |  |  |  |  |
|  | Saya dapat menggunakan waktu untuk melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat |  |  |  |  |
|  | Saya bingung apa yang harus saya lakukan |  |  |  |  |
|  | Saya yakin kehidupan saya akan lebih bahagia |  |  |  |  |
|  | Emosi saya mudah sekali berubah karena pengaruh dari luar diri saya |  |  |  |  |
|  | Saya berusaha merawat dan menjaga kesehatan diri saya |  |  |  |  |
|  | Saya menikmati hidup saya karena saya sangat mencintai diri saya sendiri |  |  |  |  |
|  | Saya yakin dapat meraih kesuksesan |  |  |  |  |
|  | Apabila ada masalah saya tidak tahu apa yang harus saya perbuat |  |  |  |  |
|  | Saya tidak tahu apa yang bisa saya lakukan sebagai seorang siswa |  |  |  |  |
|  | Saya merasa tidak memiliki manfaat lagi di masyarakat |  |  |  |  |
|  | Saya langsung menunjukkan amarah apabila ada hal yang tidak sesuai dengan pendapat saya |  |  |  |  |
|  | Saya berusaha olahraga teratur dan menjaga pola makan untuk menjaga kesehatan saya |  |  |  |  |
|  | Dalam menyelesaikan sebuah masalah saya tetap berusaha untuk tenang dalam menyelesaikannya |  |  |  |  |
|  | Saya yakin akan keahlian yang saya miliki |  |  |  |  |
|  | Saya sudah tidak memiliki cita cita atau keinginan apapun yang ingin saya wujudkan |  |  |  |  |
|  | Kesuksesan merupakan hal yang mustahil bagi orang sepertisaya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa kesehatan pada diri saya sudah tidak penting lagi |  |  |  |  |
|  | Saya selalu mencari informasi kebenaran mengenai suatu masalah dari berbagai sumber yang bisa dipercaya |  |  |  |  |

1. **Skala Resiliensi Akademik**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
|  | Saya akan meninggalkan tugas yang tidak bisa saya kerjakan |  |  |  |  |
|  | Saya tetap mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut diluar kemampuan saya |  |  |  |  |
|  | Saya mampu bertahan menyelesaikan tugas yang diberikan guru, meskipun tugas tersebut sulit |  |  |  |  |
|  | Saya belum menetapkan secara pasti apa cita-cita saya |  |  |  |  |
|  | Saya fokus belajar agar nilai saya semakin naik setiap semester |  |  |  |  |
|  | Saya akan terus belajar agar cita-cita saya tercapai |  |  |  |  |
|  | Saat mendapat nilai yang kurang memuaskan saya berusaha untuk mencari penyebabnya |  |  |  |  |
|  | Saya akan menyalahkan guru ketika nilai yang saya dapatkan tidak memuaskan |  |  |  |  |
|  | Saya jarang bertanya pada guru meskipun saya kurang mengerti |  |  |  |  |
|  | Saya sering mengajak teman saya belajar kelompok |  |  |  |  |
|  | Saya sering menolak ajakan teman untuk belajar kelompok |  |  |  |  |
|  | Saya mampu menahan amarah ketika dihadapkan pada permasalahan dengan teman kelompok tugas |  |  |  |  |
|  | Saya menangis ketika tidak bisa menyelesaikan tugas |  |  |  |  |
|  | Saya merasa sedih ketika mendapat nilai yang kurang memuaskan |  |  |  |  |
|  | Ketika mendapat nilai yang kurang memuaskan, saya mampu mengendalikan diri agar tidak larut dalam kekecewaan |  |  |  |  |
|  | Saya yakin akan mendapatkan nilai yang memuaskan sampai saya lulus |  |  |  |  |
|  | Saya merasa tidak mampu bersaing dengan teman-teman saya |  |  |  |  |
|  | Dalam hal akademik, saya merasa lebih banyak kekurangan dibanding kelebihan yang saya miliki |  |  |  |  |

1. **Skala Subjective Well-Being**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
|  | Saya kecewa dengan hidup saya karena saya belum mencapai apapun saat ini |  |  |  |  |
|  | Tidak ada hal yang membuat saya bahagia didalam hidup ini |  |  |  |  |
|  | Banyak hal yang masih belum saya miliki didalam hidup saya |  |  |  |  |
|  | Saya dapat mengikuti kegiatan yang ada di sekolah dengan baik |  |  |  |  |
|  | Saya merasa puas dengan situasi sekolah yang saya alami |  |  |  |  |
|  | Saya tidak menyukai situasi di sekolah maupun dirumah |  |  |  |  |
|  | Banyak hal yang tidak menyenangkan yang saya rasakan ketika berada di sekolah sehingga saya tidak ingin mengingatnya |  |  |  |  |
|  | Saya tidak dapat merasa gembira meskipun banyak kegiatan yang dapat saya lakukan |  |  |  |  |
|  | Tidak ada hal yang menyenangkan disekolah bagi saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa tidak puas dengan keadaan saya saat ini |  |  |  |  |
|  | Banyak hal yang dapat saya pelajari dari sekolah sehingga saya merasa puas |  |  |  |  |
|  | Saya merasa telah mendapatkan hal yang saya inginkan sehingga saya tidak merasa diri kurang akan sesuatu |  |  |  |  |
|  | Saya dapat menikmati kegiatan disekolah sehingga saya merasa gembira |  |  |  |  |
|  | Saya merasa bahagia dapat melakukan banyak hal disekolah |  |  |  |  |
|  | Saya gembira dapat mengikuti kegiatan yang beragam disekolah yang saya sukai |  |  |  |  |
|  | Saya merasa senang dengan kehidupan saya karena saya dapat mencapai apa yang saya harapkan |  |  |  |  |
|  | Saya merasa bahwa apa yang saya harapkan sudah saya dapatkan dan saya merasa bahagia |  |  |  |  |