**Skala Kesejahteraan Psikologis**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **RESPON JAWABAN** | | | | |
| **SS** | **S** | **KS** | **TS** | **STS** |
| 1 | Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya sendiri (F) |  |  |  |  |  |
| 2 | Mempertahankan hubungan dekat adalah hal yang sulit dan membuat saya frustrasi (UF) |  |  |  |  |  |
| 3 | Dalam banyak hal, saya merasa kecewa  dengan pencapaian saya dalam hidup (UF) |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya (UF) |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya menyukai sebagian besar aspek  kepribadian saya (F) |  |  |  |  |  |
| 6 | Kebanyakan orang melihat saya sebagai  orang yang penyayang (F) |  |  |  |  |  |
| 7 | Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang hal-hal  yang kontroversial (UF) |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya cukup baik dalam mengelola Banyak tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya (F) |  |  |  |  |  |
| 9 | Kegiatan sehari-hari saya sering kali  tampak sepele dan tidak penting bagi saya (UF) |  |  |  |  |  |
| 10 | Tuntutan kehidupan sehari-hari sering  membuat saya down (UF) |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang  tentang cara berpikir mengenai diri sendiri dan dunia (F) |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya memiliki arah dan tujuan hidup (F) |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya tidak cocok dengan orang-orang  dan masyarakat sekitar saya (UF) |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak memiliki perasaan yang baik tentang apa yang saya coba capai dalam  Hidup (UF) |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya mengalami kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan saya (UF) |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa bahwa saya telah banyak berkembang sebagai pribadi dari waktu  ke waktu (F) |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan bekerja untuk mewujudkannya (F) |  |  |  |  |  |

**Skala Dukungan Sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya dapat bergantung pada beberapa orang ketika  saya memerlukan bantuan. |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa tidak memiliki hubungan yang intim  dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 3. | Tidak ada orang yang dapat membimbing saya  dikala saya merasa tertekan. |  |  |  |  |
| 4. | Beberapa orang bergantung pada saya ketika  memerlukan pertolongan. |  |  |  |  |
| 5. | Beberapa orang menikmati kegiatan sosial yang  sama dengan saya. |  |  |  |  |
| 6. | Orang lain tidak menganggap saya kompeten. |  |  |  |  |
| 7. | Saya secara pribadi merasa bertanggung jawab atas  kesejahteraan orang lain. |  |  |  |  |
| 8. | Beberapa orang memiliki sikap dan keyakinan yang  sama dengan saya. |  |  |  |  |
| 9. | Orang lain tidak menghargai keterampilan dan  kemampuan saya. |  |  |  |  |
| 10. | Apabila sesuatu tidak berjalan dengan baik, tidak  ada seorangpun bersedia membantu saya. |  |  |  |  |
| 11. | Saya berhubungan dekat dengan orang lain yang  membuat saya merasa aman dan bahagia. |  |  |  |  |
| 12. | Ada seseorang yang dapat saya ajak bicara  mengenai keputusan penting dalam hidup saya. |  |  |  |  |
| 13. | Tidak ada yang memiliki minat dan ketertarikan  yang sama dengan saya. |  |  |  |  |
| 14. | Tidak seorangpun dapat saya harapkan ketika saya  memerlukan bantuan. |  |  |  |  |
| 15. | Saya tidak merasa nyaman membicarakan masalah  saya dengan siapapun. |  |  |  |  |
| 16 | Saya kurang merasakan hubungan yang intim dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 17. | Saya dapat bergantung pada beberapa orang ketika  saya dalam keadaan darurat. |  |  |  |  |
| 18. | Tidak ada yang memerlukan saya untuk memberi  perhatian padanya. |  |  |  |  |

**Skala Rasa Syukur**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Banyak yang harus saya syukuri dalam hidup. (UF) |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa berterima kasih kepada semua orang.(F) |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa lebih mampu menghargai kejadian yang menjadi bagian dari sejarah kehidupan saya. (F) |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa lebih mampu menghargai situasi saya saat ini. (F) |  |  |  |  |
| 5. | Saya melalui banyak waktu dengan rasa syukur terhadap sesuatu atau terhadap seseorang. (F) |  |  |  |  |
| 6. | Saya bersyukur terhadap hal buruk yang saya terima. (F) |  |  |  |  |
| 7. | Saya mensyukuri apa yang diberikan oleh alam semesta. (F) |  |  |  |  |
| 8. | Saya bersyukur kepada Allah SWT. (UF) |  |  |  |  |
| 9. | Ketika saya mendapat suatu hal, saya langsung mengucapkan pujian kepada Allah SWT. (F) |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan saya yang harus dipenuhi. (UF) |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa kurang memiliki hal positif dalam hidup. (F) |  |  |  |  |
| 12 | Saya fikir kesulitan dalam hidup akan membuat saya terpuruk. (UF) |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa sedih dengan keadaan diri saya. (F) |  |  |  |  |