### LEMBAR IDENTITAS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pribadi**  6. Nama (boleh inisial) | : |  |  |
| 7. Jenis Kelamin\* | : L / P |  |
| 8. Usia | : | tahun |
| 9. Kelas | : |  |  |
| 10. Jurusan | : |  |  |

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Dibawah ini, teman-teman akan melihat sejumlah pernyataan mengenai situasi di sekolah. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan, kemudian **nilailah dirimu sesuai dengan kenyataan pada aktivitasmu sehari-hari**. Silahkan teman-teman memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan penilaian atau keadaan teman-teman.

**Berilah tanda centang (****)** pada setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri teman-teman pada kolom pilihan jawaban jika:

**SS**, pernyataan **Sangat Sesuai** dengan keadaan diri teman-teman.

**S**, pernyataan **Sesuai** dengan keadaan diri teman-teman.

**TS**, penyataan **Tidak Sesuai** dengan keadaan diri teman-teman.

**ST**S, pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan diri teman-teman.

Namun, jika teman-teman ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda strip **(-)** pada jawaban sebelumnya dan kembali memberi tanda centang **(****)** pada jawaban baru.

Contoh:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
| Saya memahami diri sendiri |  |  |  |  |
| Saya memahami diri sendiri | ~~~~ |  |  |  |

### SEMANGAT MENGERJAKAN!

Skala 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya mudah merasa pusing (sakit kepala), ketika  banyak materi yang belum saya pahami. |  |  |  |  |
| 2 | Saya merasa sulit berkonsentrasi, ketika harus  memahami beberapa materi pelajaran sekaligus. |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa kesal, ketika ada teman yang memberi  kritik pada hasil pekerjaan saya. |  |  |  |  |
| 4 | Saya memilih untuk keluar kelas, ketika materi  pelajaran yang sedang disampaikan membosankan. |  |  |  |  |
| 5 | Detak jantung saya berdebar kencang, ketika guru  mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas. |  |  |  |  |
| 6 | Saya mudah lupa dengan materi pelajaran yang telah dibahas, karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan. |  |  |  |  |
| 7 | Saya mengolok (mencela) teman yang terlalu memperlihatkan kepandaiannya. |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa sulit untuk tidur nyenyak, ketika memikirkan persaingan dengan teman-teman di kelas. |  |  |  |  |
| 9 | Saya merasa tidak mampu untuk meraih prestasi yang  lebih baik dibanding teman-teman saya, karena kemampuan teman-teman saya yang lebih unggul. |  |  |  |  |
| 10 | Teman-teman tertawa ketika ada teman lain yang membuat lelucon di waktu istirahat, namun saya tidak tertarik. |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa malas untuk belajar, ketika materi pelajaran yang sedang dibahas membosankan bagi saya. |  |  |  |  |
| 12 | Saya mudah mengantuk, ketika memperhatikan guru  yang sedang menjelaskan materi pelajaran. |  |  |  |  |
| 13 | Saya melamun memikirkan hal lain, ketika guru sedang menjelaskan materi pelajaran yang kurang  saya senangi. |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa gelisah, ketika akan menghadapi ujian  mengenai materi pelajaran yang dianggap sulit. |  |  |  |  |
| 15 | Saya mengumpat, ketika mengetahui bahwa guru  yang saya anggap galak akan melewati kelas saya. |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa kurang memberikan ide atau gagasan  yang baik pada diskusi kelompok. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Saya takut sehingga merasa tidak nyaman, ketika  diajarkan oleh guru yang dianggap galak. |  |  |  |  |
| 18 | Saya berkeringat dingin, ketika guru mengajukan  pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas. |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa sulit menentukan hal yang harus saya prioritaskan, ketika sedang dihadapkan pada beberapa tugas, ujian, dan kegiatan sekolah dalam waktu yang bersamaan. |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa panik, ketika banyak tugas yang harus  segera saya selesaikan sekaligus. |  |  |  |  |
| 21 | Saya lebih senang menyendiri, daripada berkumpul  dengan teman-teman ketika waktu istirahat. |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa mudah lelah, ketika banyak tugas yang  harus segera diselesaikan. |  |  |  |  |
| 23 | Saya mengabaikan teman yang bertanya mengenai materi pelajaran, ketika saya sibuk mengerjakan  tugas yang belum diselesaikan. |  |  |  |  |
| 24 | Saya mendadak ingin buang air kecil, ketika guru  yang dianggap galak mengajukan pertanyaan kepada saya. |  |  |  |  |
| 25 | Saya mengalami kesulitan dalam memahami soal ujian, sehingga saya merasa tidak puas dengan jawaban yang saya berikan. |  |  |  |  |
| 26 | Saya memilih untuk berdiam diri di kelas pada saat jam istirahat, daripada mengobrol bersama teman- teman. |  |  |  |  |
| 27 | Ketika menjawab soal-soal ulangan, saya mengalami kesulitan untuk mengingat materi yang telah  dipelajari. |  |  |  |  |
| 28 | Saya memilih berbohong kepada teman dengan  mengatakan belum selesai mengerjakan tugas, daripada saya harus mengerjakannya. |  |  |  |  |
| 29 | Kaki saya bergetar, ketika guru yang dianggap galak mengajukan pertanyaan kepada saya. |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa kesulitan untuk menemukan solusi, ketika memiliki perbedaan pendapat dengan teman. |  |  |  |  |
| 31 | Saya merasa gelisah, ketika memikirkan tingginya standar nilai yang ditetapkan sekolah. |  |  |  |  |

### Selanjutnya 

Skala 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | SS | S | TS | STS |
| **1** | Saya mempunyai sahabat dekat yang ada di sekitar saya ketika saya membutuhkan bantuan |  |  |  |  |
| **2** | Saya membagi suka dan duka saya dengan sahabat saya |  |  |  |  |
| **3** | Keluarga memberikan bantuan ketika saya dalam kesulitan |  |  |  |  |
| **4** | Saya mendapat dukungan serta motivasi dari keluarga |  |  |  |  |
| **5** | Saya memiliki sahabat yang membuat saya merasa aman dan nyaman |  |  |  |  |
| **6** | Guru kerap memberikan pujian ketika siswa mendapat nilai yang baik |  |  |  |  |
| **7** | Saya memiliki teman yang dapat diajak berdiskusi mengenai mata pelajaran tertentu |  |  |  |  |
| **8** | Keluarga memberikan pujian ketika saya mendapatkan nilai baik di sekolah |  |  |  |  |
| **9** | Teman-teman memberikan bantuan ketika saya mengalami masalah |  |  |  |  |
| **10** | Saya akan meminta tolong kepada teman jika mengalami masalah |  |  |  |  |
| **11** | Saya dapat berkeluh kesah dengan keluarga |  |  |  |  |
| **12** | Saya dapat berbagi suka dan duka dengan teman saya |  |  |  |  |
| **13** | Guru saya memberikan nasehat ketika saya melakukan kesalahan |  |  |  |  |
| **14** | Saya memiliki sahabat yang sependapat dalam ide dan perasaan |  |  |  |  |
| **15** | Keluarga membantu saya dalam membuat keputusan dalam hidup saya |  |  |  |  |
| **16** | Saya dapat menceritakan masalah yang saya hadapi kepada teman |  |  |  |  |
| **17** | Saya memiliki sahabat yang dapat memberikan nasehat dan saran |  |  |  |  |
| **18** | Keluarga selalu berusaha untuk mencukupi kebutuhan sekolah saya |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19** | Keluarga selalu memberikan rasa aman dan nyaman ketika saya berada di rumah |  |  |  |  |
| **20** | Saya memiliki teman yang dapat memberikan saran dan nasehat |  |  |  |  |
| **21** | Saya memiliki teman kelas yang mendukung saya dalam mencapai target saya |  |  |  |  |
| **22** | Ketika saya mengalami kesulitan dalam hidup, saya memiliki sahabat yang ada membantu |  |  |  |  |
| **23** | Teman di lingkungan bermain saya, mendukung saya untuk dapat berprestasi di sekolah |  |  |  |  |
| **24** | Keluarga memberikan saran ketika saya menceritakan pengalaman saya |  |  |  |  |

### Terimakasih Atas Kerjasamanya

**Mohon Periksa Kembali Jawaban Teman-teman Jangan Sampai Ada Pernyataan Yang Terlewatkan**