LAMPIRAN

**SKALA PENELITIAN**

Skala Kebersyukuran

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Item | |
| Favourable | Unfavourable |
| 1 | Rasa kelimpahan | Individu merasa berkecukupan | 1. Saya ikut merasa senang ketika teman beli barang baru 2. Saya merasa cukup dengan apa yang saya miliki hari ini 3. Saya merawat barang yang saya miliki dengan baik | 1. Saya merasa iri atas apa yang orang lain miliki |
|  |  | Individu tidak merasa kehilangan hidup | 1. Saya tidak ingin ketinggalan saat ada belajar kelompok 2. Saya bergairah ketika melakukan hobi yang saya suka 3. Saya senang dapat berkumpul dengan teman-teman di panti 4. Saya merasa senang ketika ada keluarga atau saudara yang datang berkunjung ke panti 5. Saya merasa diperhatikan dan disayangi pengurus panti | 1. Saya memilih sering di kamar daripada mengikuti kegiatan tambahan |
| 2 | Memiliki apresiasi terhadap orang lain | Individu menghargai individu lain atas kontribusi terhadap dirinya | 1. Saya berbagi kepada teman ketika saya memiliki rizki lebih 2. Saya menghargai pendapat orang lain tentang saya 3. Saya mengucapkan terimakasih kepada orang yang membantu saya 4. Saya berusaha mengerjakan nasehat yang diberikan pengurus panti 5. Saya beruntung memiliki teman-teman yang baik di panti 6. Ketika ada teman yang bertanya sesuatu saya bersikap ramah 7. Saya suka mendapat masukan dari orang lain 8. Saya mendoakan orang yang berbuat baik kepda saya 9. Saya berusaha membalas kebaikan orang lain 10. Sedapat mungkin saya melakukan kebaikan untuk membalas kebaikan pengurus panti 11. Saya membantu pengurus panti mengerjakan sesuatu ketika waktu luang | 1. Saya merasa ragu untuk memberikan sesuatu kepada teman ketika saya dapat rizki lebih 2. Saya terganggu ketika teman memberikan kritikan kepada saya 3. Saya enggan mengucapkan terimakasih kepada teman yang memberi saya bantuan 4. Pemberian orang lain terhadap saya memiliki maksud tersembunyi 5. Saya melupakan kebaikan yang orang lain berikan |
| 3 | Memiliki apresiasi sederhana | Individu mengapresiasi hal sederhana | 1. Saya berterima kasih atas kehidupan yang saya jalani setiap harinya 2. Saya menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya 3. Saya bersyukur diberi kesempatan untuk menghirup udara segar setiap paginya 4. Saya merasa takjub ketika melihat pemandangan indah 5. Saya menunjukkan rsa terima kasih kepada Allah dengan meningkatkan ibadah | 1. Saya merasa setiap hari yang saya jalani sangat membosankan |

Skala Resiliensi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Item | |
| Favourable | Unfavourable |
| 1 | kompetensi personal | Mampu menjadi individu yang kompeten | 1. Jika solusi pertama saya tidak berhasil, saya masih bisa mencoba solusi yang lain sampai saya mendapatkan solusi atas masalah tersebut | 1. Saya lebih suka situasi dimana saya dapat bergantung pada kemampuan orang lain, daripada situasi yang menggunakan kemampuan saya sendiri 2. Saya tidak merencanakan masa depan pendidikan, pekerjaan, dan keuangan saya 3. Saya lebih suka melakukan hal-hal yang spontan dari pada hal-hal yang terencana 4. Saya langsung mengambil kesimpulan dari permasalahan yang muncul 5. Teman-teman dekat saya mengatakan bahwa saya tidak memahami mereka |
|  |  | Mampu menjadi individu yang ulet | 1. Saya orang yang memiliki rasa ingin tahu 2. Ketika mendapatkan masalah, saya memikirkan banyak solusi untuk menyelesaikannya 3. Kerja keras selalu terbayar (memiliki hasil yang memuaskan) | 1. Saya mudah menyerah ketika mendapat masalah |
|  |  | Memiliki standard yang tinggi | 1. Saya berharap saya akan mengerjakan banyak hal dengan baik 2. Menurut saya penting untuk menyelesaikan masalah secepat mungkin, meskipun membutuhkan pengorbanan untuk menyelesaikannya | 1. Saya tidak yakin pada kemampuan saya dalam memecahkan suatu masalah 2. Saya lebih suka mengerjakan hal-hal yang saya rasa nyaman dan santai daripada sesuatu yang menantang dan sulit |
| 2 | Percaya pada diri sendiri | Percaya pada naluri | 1. Ketika mencoba memecahan suatu masalah, saya percaya dengan firasat saya, dan memilih solusi yang pertama kali terpikir oleh saya 2. Saya percaya saya mempunyai kemampuan memecahkan dan menghadapi tantangan/masalah 3. Ketika dihadapkan dalam situasi sulit, saya yakin bahwa hal tersebut akan berjalan dengan baik | 1. Saya merasa bingung untuk memahami perilaku teman-teman saya |
|  |  | Toleran pada hal buruk | 1. Jika orang lain membuat saya kecewa, saya akan bersabar dan tetap tenang | 1. Ketika seseorang bereaksi berlebihan terhadap suatu masalah, menurut saya itu hal yang wajar, karena mereka sedang di dalam suasana hati yang buruk |
|  |  | Mampu menangani akibat dari stres | 1. Teman-teman saya sering mencari saya untuk membantu mereka menyelesaikan masalah 2. Jika teman saya marah, saya punya ide untuk meredam amarahnya |  |
| 3 | Menerima perubahan secara positif | Dapat menerima perubahan seara positif | 1. Jika teman saya sedih, marah, atau malu, saya mempunyai ide yang bagus untuk menghiburnya 2. Saya melihat tantangan sebagai cara untuk belajar   dan memperbaiki diri | 1. Saya suka melakukan kegiatan rutinitas yang tidak ada perubahan |
| Dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain | 1. Jika seseorang marah kepada saya, saya mendengarkan apa yang dia katakan sebelum saya bertindak 2. Teman-teman saya mengatakan bahwa saya tidak mendengarkan apa yang mereka katakan | 1. Saya merasa tidak nyaman bertemu dengan orang baru |
| 4 | Pengendalian diri | Mampu mengontrol diri sendiri | 1. Saya tidak mampu memanfaatkan emosi positif untuk membantu saya fokus dalam menyelesaikan tugas 2. Saya mampu mengontrol perasaan saya ketika mendapatkan kesulitan | 1. Saya tidak mampu mengontrol perasaan saya |
|  |  | Mampu mengendalikan diri sendiri | 1. Saya bisa mengalihkan hal-hal yang mengganggu pekerjaan saya 2. Ketika saya membahas suatu masalah dengan teman atau anggota keluarga saya, saya mampu menjaga emosi saya | 1. Emosi saya mempengaruhi kemampuan saya untuk tetap fokus pada apa yang sedang saya lakukan di sekolah 2. Jika saya menginginkan sesuatu, saya akan segera membelinya |
| 5 | Pengaruh spiritual | Individu percaya pada takdir | 1. Saya percaya sebagian besar masalah disebabkan oleh keadaan diluar kendali saya 2. Saya percaya pepatah lama “mencegah lebih baik daripada mengobati” |  |

Skala Kesejahteraan Psikologis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Indikator | Item | |
| Favourable | Unfavourable |
| 1 | Penerimaan diri | Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri | 1. Saya orang yang disiplin dan tepat waktu 2. Saya adalah orang yang percaya diri | 1. Kesalahan yang terjadi bukan karena diri saya sendiri 2. Saya pasrah dengan apa yang akan terjadi kedepannya |
|  |  | Mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk dalam dirinya | 1. Saya merasa sulit membuat perubahan dalam diri saya 2. Saya tidak malu mengakui kelemahan saya | 1. Sulit bagi saya bersikap terbuka dengan orang lain 2. Saya tidak pernah jujur tentang kekurangan dalam diri saya |
|  |  | Perasaan positif tentang kehidupan masa lalu dan kehidupan yang sedang dijalani sekarang |  | 1. Saya kecewa jika yang saya dapatkan tidak sesuai dengan harapan 2. Saya mudah merasa bosan di tengah tengah kegiatan yang sedang berlangsung |
| 2 | Hubungan positif dengan orang lain | Bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain | 1. Saya selalu menjalin silaturahmi antara teman sebaya 2. Saya dan teman saya selalu bermain bersama | 1. Saya lebih suka menyendiri dalam melakukan aktifitas 2. Saya tidak suka menjalin hubungan terlalu dekat dengan orang lain 3. Saya merasa kurang nyaman dengan orang lain yang baru saya kenal |
| Memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat | 1. Setiap jadwal kebersihan saya bergotong royong dengan teman membersihkan panti 2. Saya akan menolong teman saya tanpa pikir panjang | 1. Saya jarang ikut kegiatan gotong royong di panti asuhan |
|  |  | Memahami pemberian, kedekatan dan penerimaan dalam suatu hubungan | 1. Saya mudah bergabung dengan orang banyak untuk berdiskusi 2. Saya merasa nyaman tinggal sekamar dengan teman baru dipanti asuhan 3. Saya merasa senang jika kemampuan yang saya miliki dapat membantu orang lain 4. Saya sering mendiskusikan berbagai macam hal dengan pengasuh | 1. Saya tidak pernah mengutarakan pendapat saya pada siapapun 2. Saya merasa kurang nyaman terhadap situasi baru 3. Saya rasa kemampuan saya bukan untuk keuntungan orang lain |
| 3 | Otonomi | Kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri | 1. Saya tidak tergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan | 1. Saya lebih tenang jika pengasuh panti yang mengurus segala permasalahan |
|  |  | Berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri | 1. Saya selalu menjalin silaturahmi antara teman 2. Saya teguh dengan pendapat yang saya miliki | 1. Saya membersihkan kamar jika hanya disuruh oleh pengasuh |
|  |  | Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar | 1. Saat teman saya mengalami kesusahan saya akan menyampaikan ke pengasuh panti |  |
| 4 | Penguasaan lingkungan | Mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan |  | 1. Saya lebih nyaman tidak terlalu terikat dengan peraturan |
|  |  | Menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal | 1. Saya lebih senang membuat jadwal kegiatan sehari hari untuk teman sepanti | 1. Saya merasa pusing jika disuruh membuat jadwal kegiatan sehari hari dipanti asuhan |
|  |  | Menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan | 1. Saya senang jika ditunjuk sebagai ketua dalam setiap kegiatan ibadah | 1. Dalam setiap kegiatan ibadah saya kurang yakin jika ditunjuk sebagai ketua |
| 5 | Tujuan hidup | Memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa bahwa hidup ini memiliki makna | 1. Saya selalu membuat perencanaan untuk masa depan saya | 1. Peringkat dalam pelajaran bukanlah suatu hal yang penting bagi saya |
| 6 | Pertumbuhan pribadi | Menyadari potensi yang ada dalam dirinya dan dapat terus mengembangkan potensi diri | 1. Saya selalu ingin mendapatkan peringkat terbaik dipanti dalam setiap pelajaran 2. Saya lebih senang menjalankan hobi saya kearah yang positif 3. Saya selalu melaksanakan rencana dengan tepat seperti yang saya harapkan 4. Saya tertarik dengan kegiatan yang menambah wawasan saya | 1. Hobi yang saya miliki hanya sekedar penghibur bagi saya |
|  |  | Melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu, sesuai dengan kapasitas periode perkembangannya | 1. Saya akan meminta maaf apabila saya melakukan kesalahan 2. Jika saya berbuat kesalahan saya tidak akan mengulanginya lagi |  |
|  |  | Berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman- pengalaman baru | 1. Saya ragu dengan pendapat saya ketika di kritik orang lain |  |