**A. Skala Kebersyukuran**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| 1 | Saya berbagi kepada teman ketika saya memiliki rizki lebih | SS | S | TS | STS |
| 2 | Saya berterima kasih atas kehidupan yang saya jalani setiap harinya | SS | S | TS | STS |
| 3 | Saya merawat barang yang saya miliki dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 4 | Saya menghargai pendapat orang lain tentang saya | SS | S | TS | STS |
| 5 | Saya menghargai apapun yang diberikan orang lain untuk saya | SS | S | TS | STS |
| 6 | Saya berusaha mengerjakan nasehat yang diberikan pengurus panti | SS | S | TS | STS |
| 7 | Saya merasa Tuhan sangat baik kepada saya | SS | S | TS | STS |
| 8 | Pemberian orang lain terhadap saya memiliki maksud tersembunyi | SS | S | TS | STS |
| 9 | Saya menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya | SS | S | TS | STS |
| 10 | Saya beruntung memiliki teman-teman yang baik di panti | SS | S | TS | STS |
| 11 | Saya merasa cukup dengan apa yang saya miliki saat ini | SS | S | TS | STS |
| 12 | Saya merasa diperhatikan dan disayangi pengurus panti | SS | S | TS | STS |
| 13 | Ketika ada teman yang bertanya sesuatu saya bersikap ramah | SS | S | TS | STS |
| 14 | Saya bersyukur diberi kesempatan untuk menghirup udara segar setiap paginya | SS | S | TS | STS |
| 15 | Saya bergairah ketika melakukan hobi yang saya suka | SS | S | TS | STS |
| 16 | Saya senang dapat berkumpul dengan teman-teman di panti | SS | S | TS | STS |
| 17 | Saya ikut merasa senang ketika teman beli barang baru | SS | S | TS | STS |
| 18 | Saya merasa iri atas apa yang orang lain miliki | SS | S | TS | STS |
| 19 | Saya merasa ragu untuk memberikan sesuatu kepada teman ketika saya dapat rizki lebih | SS | S | TS | STS |
| 20 | Saya merasa takjub ketika melihat pemandangan indah | SS | S | TS | STS |
| 21 | Saya merasa senang ketika ada keluarga atau saudara yang dating berkunjung ke panti | SS | S | TS | STS |
| 22 | Saya merasa setiap hari yang saya jalani sangat membosankan | SS | S | TS | STS |
| 23 | Saya memilih sering dikamar darpada mengikuti kegiatan tambahan | SS | S | TS | STS |
| 24 | Saya tidak ingin ketinggalan saat ada belajar kelompok | SS | S | TS | STS |
| 25 | Saya mengucapkan terima kasih kepada orang yang membantu saya | SS | S | TS | STS |
| 26 | Saya meunjukkan rasa terima kasih kepada Allah dengan meningkatkan ibadah | SS | S | TS | STS |
| 27 | Saya suka mendapat masukan dari yang lain | SS | S | TS | STS |
| 28 | Saya terganggu ketika teman memberikan kritikan kepada saya | SS | S | TS | STS |
| 29 | Saya meluapkan kebaikan yang orang lain berikan | SS | S | TS | STS |
| 30 | Saya enggan mengucapkan terima kasih kepada teman yang memberi saya bantuan | SS | S | TS | STS |
| 31 | Saya mendoakan orang yang berbuat baik kepada saya | SS | S | TS | STS |
| 32 | Saya berusaha membalas kebaikan orang lain | SS | S | TS | STS |
| 33 | Sedapat mungkin saya melakukan kebaikan untuk membalas kebaikan pengurus panti | SS | S | TS | STS |
| 34 | Saya membantu pengurus panti mengerjakan sesuatu ketika waktu luang | SS | S | TS | STS |
| 35 | Saya enggan membalas kebaikan yang teman-teman berikan kepada saya | SS | S | TS | STS |

**B. Skala Resiliensi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| 1 | Ketika mencoba memecahkan suatu masalah, saya percaya dengan firasat saya, dan memilihi solusi yang pertama kali terpikir oleh saya | SS | S | TS | STS |
| 2 | Saya bisa mengalihkan hal-hal yang mengganggu pekerjaan saya | SS | S | TS | STS |
| 3 | Jika solusi pertama saya tidak berhasil, saya masih bisa mencoba solusi yang lain sampai saya mendapatkan solusi atas masalah tersebut | SS | S | TS | STS |
| 4 | Saya orang yang memiliki rasa ingin tahu | SS | S | TS | STS |
| 5 | Saya tidak mampu memanfaatkan emosi positif untuk membantu saya fokus dalam menyelesaikan tugas | SS | S | TS | STS |
| 6 | Saya lebih suka mengerjakan hal-hal yang saya rasa nyaman dan santai daripada sesuatu yang menantang dan sulit | SS | S | TS | STS |
| 7 | Saya mudah menyerah ketika mendapat masalah | SS | S | TS | STS |
| 8 | Ketika mendapatkan masalah, saya memikirkan banyak solusi untuk menyelesaikannya | SS | S | TS | STS |
| 9 | Saya mampu mengontrol perasaan saya ketika mendapatkan kesulitan | SS | S | TS | STS |
| 10 | Saya lebih suka situasi dimana saya dapat bergantung pada kemampuan orang lain, daripada situasi yang menggunakan kemampuan saya sendiri | SS | S | TS | STS |
| 11 | Saya tidak yakin pada kemampuan saya dalam memecahkan suatu masalah | SS | S | TS | STS |
| 12 | Saya suka melakukan kegiatan rutinitas yang tidak ada perubahan | SS | S | TS | STS |
| 13 | Saya tidak mampu mengontrol perasaan saya | SS | S | TS | STS |
| 14 | Jika orang lain membuat saya kecewa, saya akan bersabar dan tetap tenang | SS | S | TS | STS |
| 15 | Ketika seseorang bereaksi berlebihan terhadap suatu masalah, menurut saya itu hal yang wajar, karena mereka sedang di dalam suasana hati yang buruk | SS | S | TS | STS |
| 16 | Saya berharap saya akan mengerjakan banyak hal dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 17 | Teman-teman saya sering mencari saya untuk membantu mereka menyelesaikan masalah | SS | S | TS | STS |
| 18 | Saya merasa bingung untuk memahami perilaku teman-teman saya | SS | S | TS | STS |
| 19 | Emosi saya mempengaruhi kemampuan saya untuk tetap fokus pada apa yang sedang saya lakukan di sekolah | SS | S | TS | STS |
| 20 | Kerja keras selalu terbayar (memiliki hasil yang memuaskan) | SS | S | TS | STS |
| 21 | Jika teman saya sedih, marah, atau malu, saya mempunyai ide yang bagus untuk menghiburnya | SS | S | TS | STS |
| 22 | Saya tidak merencanakan masa depan pendidikan, pekerjaan, dan keuangan saya | SS | S | TS | STS |
| 23 | Jika teman saya marah, saya punya ide untuk meredam amarahnya | SS | S | TS | STS |
| 24 | Saya lebih suka melakukan hal-hal yang spontan dari pada hal-hal yang terencana | SS | S | TS | STS |
| 25 | Saya percaya sebagian besar masalah disebabkan oleh keadaan diluar kendali saya | SS | S | TS | STS |
| 26 | Saya melihat tantangan sebagai cara untuk belajar dan memperbaiki diri | SS | S | TS | STS |
| 27 | Jika seseorang marah kepada saya, saya mendengarkan apa yang dia katakan sebelum saya bertindak | SS | S | TS | STS |
| 28 | Saya langsung mengambil kesimpulan dari permasalahan yang muncul | SS | S | TS | STS |
| 29 | Saya merasa tidak nyaman bertemu dengan orang baru | SS | S | TS | STS |
| 30 | Saya percaya pepatah lama “mencegah lebih baik daripada mengobati” | SS | S | TS | STS |
| 31 | Saya percaya saya mempunyai kemampuan memecahkan dan menghadapi tantangan/masalah | SS | S | TS | STS |
| 32 | Teman-teman dekat saya mengatakan bahwa saya tidak memahami mereka | SS | S | TS | STS |
| 33 | Menurut saya penting untuk menyelesaikan masalah secepat mungkin, meskipun membutuhkan pengorbanan untuk menyelesaikannya | SS | S | TS | STS |
| 34 | Ketika dihadapkan dalam situasi sulit, saya yakin bahwa hal tersebut akan berjalan dengan baik | SS | S | TS | STS |
| 35 | Teman-teman saya mengatakan bahwa saya tidak mendengarkan apa yang mereka katakan | SS | S | TS | STS |
| 36 | Jika saya menginginkan sesuatu, saya akan segera membelinya | SS | S | TS | STS |
| 37 | Ketika saya membahas suatu masalah dengan teman atau anggota keluarga saya, saya mampu menjaga emosi saya | SS | S | TS | STS |

**C. Skala Kesejahteraan Psikologis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| 1 | Saya orang yang disiplin dan tepat waktu | SS | S | TS | STS |
| 2 | Kesalahan yang terjadi bukan karena diri saya sendiri | SS | S | TS | STS |
| 3 | Saya selalu menjalin silaturahmi antara teman sebaya | SS | S | TS | STS |
| 4 | Saya lebih suka menyendiri dalam melakukan aktifitas | SS | S | TS | STS |
| 5 | Saya akan membersihkan kamar jika terlihat kotor tanpa menunggu disuruh | SS | S | TS | STS |
| 6 | Saya lebih tenang jika pengasuh panti yang mengurus segala permasalahan | SS | S | TS | STS |
| 7 | Saya mudah bergabung dengan orang banyak untuk berdiskusi | SS | S | TS | STS |
| 8 | Dalam setiap kegiatan ibadah saya kurang yakin jika ditunjuk sebagai ketua | SS | S | TS | STS |
| 9 | Saya selalu ingin mendapatkan peringkat terbaik dipanti dalam setiap pelajaran | SS | S | TS | STS |
| 10 | Saya pasrah dengan apa yang akan terjadi kedepannya | SS | S | TS | STS |
| 11 | Saya lebih senang menjalankan hobi saya kearah yang positif | SS | S | TS | STS |
| 12 | Saya lebih nyaman tidak terlalu terikat dengan peraturan | SS | S | TS | STS |
| 13 | Saya akan meminta maaf apabila saya melakukan kesalahan | SS | S | TS | STS |
| 14 | Saya tidak suka menjalin hubungan terlalu dekat dengan orang lain | SS | S | TS | STS |
| 15 | Saya dan teman saya selalu bermain bersama | SS | S | TS | STS |
| 16 | Saya membersihkan kamar jika hanya disuruh oleh pengasuh | SS | S | TS | STS |
| 17 | Saya teguh dengan pendapat yang saya miliki | SS | S | TS | STS |
| 18 | Sulit bagi saya bersikap terbuka dengan orang lain | SS | S | TS | STS |
| 19 | Saya senang jika ditunjuk sebagai ketua dalam setiap kegiatan ibadah | SS | S | TS | STS |
| 20 | Peringkat dalam pelajaran bukanlah suatu hal yang penting bagi saya | SS | S | TS | STS |
| 21 | Saya selalu melaksanakan rencana dengan tepat seperti yang saya harapkan | SS | S | TS | STS |
| 22 | Hobi yang saya miliki hanya sekedar penghibur bagi saya | SS | S | TS | STS |
| 23 | Saya adalah orang yang percaya diri | SS | S | TS | STS |
| 24 | Saya merasa sulit membuat perubahan dalam diri saya | SS | S | TS | STS |
| 25 | Setiap jadwal kebersihan saya bergotong royong dengan teman membersihkan panti | SS | S | TS | STS |
| 26 | Saya tidak pernah mengutarakan pendapat saya pada siapapun | SS | S | TS | STS |
| 27 | Saya akan menolong teman saya tanpa pikir panjang | SS | S | TS | STS |
| 28 | Saya ragu dengan pendapat saya ketika di kritik orang lain | SS | S | TS | STS |
| 29 | Saya merasa nyaman tinggal sekamar dengan teman baru dipanti asuhan | SS | S | TS | STS |
| 30 | Saya merasa pusing jika disuruh membuat jadwal kegiatan sehari hari dipanti asuhan | SS | S | TS | STS |
| 31 | Saya tertarik dengan kegiatan yang menambah wawasan saya | SS | S | TS | STS |
| 32 | Saya kecewa jika yang saya dapatkan tidak sesuai dengan harapan | SS | S | TS | STS |
| 33 | Saya merasa senang jika kemampuan yang saya miliki dapat membantu orang lain | SS | S | TS | STS |
| 34 | Saya merasa kurang nyaman terhadap situasi baru | SS | S | TS | STS |
| 35 | Jika saya berbuat kesalahan saya tidak akan mengulanginya lagi | SS | S | TS | STS |
| 36 | Saya jarang ikut kegiatan gotong royong di panti asuhan | SS | S | TS | STS |
| 37 | Saya sering mendiskusikan berbagai macam hal dengan pengasuh | SS | S | TS | STS |
| 38 | Saat teman saya mengalami kesusahan saya akan menyampaikan ke pengasuh panti | SS | S | TS | STS |
| 39 | Saya tidak tergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan | SS | S | TS | STS |
| 40 | Saya merasa kurang nyaman dengan orang lain yang baru saya kenal | SS | S | TS | STS |
| 41 | Saya lebih senang membuat jadwal kegiatan sehari hari untuk teman sepanti | SS | S | TS | STS |
| 42 | Saya mudah merasa bosan di tengah tengah kegiatan yang sedang berlangsung | SS | S | TS | STS |
| 43 | Saya selalu membuat perencanaan untuk masa depa saya | SS | S | TS | STS |
| 44 | Saya rasa kemampuan saya bukan untuk keuntungan orang lain | SS | S | TS | STS |
| 45 | Saya tidak malu mengakui kelemahan saya | SS | S | TS | STS |
| 46 | Saya tidak pernah jujur tentang kekurangan dalam diri saya | SS | S | TS | STS |