**Keterangan**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**S : Setuju**

**SS : Sangat Setuju**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya cemas setiap menghadapi ujian mendadak |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa takut karena diganggu secara fisik oleh teman sekelas saya |  |  |  |  |
| 3. | Saya tetap tenang saat menghadapi masa ujian |  |  |  |  |
| 4. | PR yang terlalu banyak membuat saya ingin menangis |  |  |  |  |
| 5. | Kepala saya bertambah pusing karena terlalu banyak PR yang akan dikumpulkan |  |  |  |  |
| 6. | Saya tidak takut dihukum guru jika perbuatan itu memang salah saya |  |  |  |  |
| 7. | Saya cemas saat harus masuk pelajaran yang gurunya saya takuti |  |  |  |  |
| 8. | Saya sering kali berpikir untuk absen dari sekolah karena terlalu banyak PR |  |  |  |  |
| 9. | Kepala saya pusing saat orang tua saya bertanya tentang nilai raport saya |  |  |  |  |
| 10. | Emosi saya tetap stabil walaupun mendekati hari ujian semester |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa takut karena diganggu secara fisik oleh kakak kelas saya |  |  |  |  |
| 12. | Saya gugup saat harus menjawab pertanyaan lisan guru |  |  |  |  |
| 13. | Saya sering menangis, akibat dimarahi orang tua karena nilai raport saya jelek |  |  |  |  |
| 14. | Walaupun PR banyak, saya tetap bisa mengerjakan dengan tenang. |  |  |  |  |
| 15. | Jantung saya berdetak keras saat masuk pelajaran yang saya takuti |  |  |  |  |
| 16. | Saya tidak cemas berdiskusi materi pelajaran dengan guru saya |  |  |  |  |
| 17. | Saya takut harus sekelompok dengan teman yang bukan teman dekat saya |  |  |  |  |
| 18. | Saya seperti akan menangis saat dimarahi guru di depan kelas |  |  |  |  |
| 19. | Semakin banyak PR yang akan dikumpul membuat saya lupa mengerjakannya |  |  |  |  |
| 20. | Saya sulit berkonsentrasi saat ujian akan berlangsung |  |  |  |  |
| 21. | Saya menangis saat mendapat hukuman fisik dari guru |  |  |  |  |
| 22. | Berkali-kali mendapatkan nilai jelek, membuat saya merasa takut akan tinggal kelas |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa lelah untuk ikut serta dalam kegiatan penting di sekolah seperti pensi (pentas seni) |  |  |  |  |
| 24. | Saya akrab dengan senior saya baik di dalam maupun di luar sekolah |  |  |  |  |
| 25. | Tidak masalah bagi saya untuk sekelompok dengan teman yang bukan teman dekat saya |  |  |  |  |
| 26. | Badan saya gemetaran saat tiba-tiba disuruh menjawab soal oleh guru saya |  |  |  |  |
| 27. | Saya takut dengan hukuman yang diberikan orang tua bila nilai raport yang jelek |  |  |  |  |
| 28. | Saya tetap tenang walaupun ada teman lain yg mengejek peringkat saya |  |  |  |  |
| 29. | Suasana hati (mood) saya buruk saat harus sekelompok dengan teman lain yang bukan teman dekat saya |  |  |  |  |
| 30. | Saya menjadi mudah lelah akibat terlalu sering memikirkan kemampuan saya bila dibandingkan dengan teman lainnya |  |  |  |  |
| 31. | Saya sulit berkonsentrasi saat belajar dalam kelompok yang bukan teman dekat saya |  |  |  |  |
| 32. | Saya tetap bisa memusatkan perhatian walaupun pada pelajaran yang gurunya saya takuti |  |  |  |  |
| 33. | Saya sering lupa mengerjakan PR yang akan dikumpul akibat jadwal sekolah yang padat |  |  |  |  |

**SELAMAT MENEGERJAKAN !!!**

**Skala 2**

**ISILAH SETIAP PERNYATAAN BERIKUT INI!**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya harus belajar dengan giat agar mendapatkan nilai yang  terbaik. |  |  |  |  |
| 2. | Saya selalu dijenguk oleh teman-teman ketika sakit. |  |  |  |  |
| 3. | Keluarga selalu memperhatikan kesehatan saya. |  |  |  |  |
| 4. | Teman-teman selalu mendukung cita-cita saya. |  |  |  |  |
| 5. | Teman-teman selalu berperilaku baik kepada saya. |  |  |  |  |
| 6. | Saya selalu memakai atribut yang lengkap disekolah. |  |  |  |  |
| 7. | Saya harus menghormati orang yang lebih tua dari saya. |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak boleh meninggalkan sholat lima waktu. |  |  |  |  |
| 9. | Walaupun saya gagal dalam mencapai tujuan masa depan, saya harus tetap bersemangat. |  |  |  |  |
| 10 | Saya yakin dengan kemampuan saya sendiri meskipun banyak orang yang meremehkannya |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak bisa menolak ajakan teman yang ingin bermain,  meskipun sedang mempersiapkan ujian. |  |  |  |  |
| 12. | Bila ada teman yang melanggar aturan sekolah, saya tidak akan menegurnya karena takut mereka akan tersinggung. |  |  |  |  |
| 13. | Pendapat saya jarang didengarkan karena saya buka juara  kelas. |  |  |  |  |
| 14. | Sulit bagi orang tua saya untuk meluangkan waktu bersama. |  |  |  |  |
| 15. | Saya tidak mau mengikuti lomba karena tidak ada dukungan  dari orang tua. |  |  |  |  |
| 16. | Teman-teman tidak mau berteman dengan saya karena saya  tidak mengikuti *trend*. |  |  |  |  |
| 17. | Seringkali saya terlambat masuk sekolah karena terlambat  bangun pagi. |  |  |  |  |
| 18. | Saya mengajak teman-teman bolos sekolah saat saya malas  belajar. |  |  |  |  |
| 19. | Saya akan melawan saat ada guru yang menegur saya. |  |  |  |  |
| 20. | Saya tidak perlu berusaha keras belajar karena masih tingkat  SMK/SMA. |  |  |  |  |
| 21. | Saya memilih menonton tv daripada mengerjakan tugas yang harus segera dikumpulkan |  |  |  |  |
| 22. | Rencana masa depan yang sudah saya rencanakan, tidak saya lakukan karena terlalu sulit |  |  |  |  |
| 23. | Saya tidak mau terlibat dalam tawuran disekolah. |  |  |  |  |
| 24. | Saya tidak tertarik dengan ajakan teman yang ikut tawuran. |  |  |  |  |
| 25. | Saya akan bolos pada jam pelajaran yang tidak saya sukai. |  |  |  |  |
| 26. | Saya mau mengikuti teman-teman yang akan membolos. |  |  |  |  |

**SELAMAT MENEGERJAKAN !!!**

**Skala 3**

**ISILAH SETIAP PERNYATAAN BERIKUT INI!**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya senang jika ada teman yang bisa saya andalkan |  |  |  |  |
| 2. | Teman saya selalu membantu saat saya sedang kesusahan |  |  |  |  |
| 3. | Saya yakin ketika dalam kesulitan /masalah pasti ada orang yang mendampingi |  |  |  |  |
| 4. | Saya lebih suka diberikan bantuan secara langsung |  |  |  |  |
| 5. | Saya senang jika teman saya memberi nasehat |  |  |  |  |
| 6. | Teman saya memberikan bantuan secara langsung ketika saya sedang kesusahan |  |  |  |  |
| 7. | Saya mendapatkan banyak saran/arahan dari guru untuk melanjutkan kuliah |  |  |  |  |
| 8. | Saya meminta bantuan guru disekolah untuk mengambil sebuah pilihan/keputusan |  |  |  |  |
| 9. | Saya selalu mendengarkan nasehat dari guru-guru untuk masa depan saya |  |  |  |  |
| 10. | Saya mendapatkan banyak saran/arahan dari orangtua untuk melanjutkan kuliah |  |  |  |  |
| 11. | Saya meminta bantuan kepada orangtua untuk mengambil sebuah pilihan/keputusan |  |  |  |  |
| 12. | Saya mendengarkan nasehat dari orangtua untuk masa depan saya |  |  |  |  |
| 13. | Saya senang jika pendapat saya bisa didengar |  |  |  |  |
| 14. | Saya senang jika saya sedang presentasi di depan kelas teman-teman mendengarkan dan memperhatikan |  |  |  |  |
| 15. | Teman saya selalu menjadi pendengar yang baik untuk saya |  |  |  |  |
| 16. | Saya menghargai setiap pencapaian yang saya dapat |  |  |  |  |
| 17. | Saya mengembangkan kemampuan dengan mengikuti kegiatan yang sesuai dengan bakat dan minat |  |  |  |  |
| 18. | Saya mengukur kemampuan dengan melihat kemampuan oranglain |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa sepemikiran dengan teman saya |  |  |  |  |
| 20. | Setiap merasa sedih saya membaca Al-Quran |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasa nyaman dengan lingkungan tempat tinggal |  |  |  |  |
| 22. | Saya bisa merasakan kesedihan yang sedang dialami oleh teman |  |  |  |  |
| 23. | Saya bisa merasakan kasih sayang yang tulus dari keluarga |  |  |  |  |
| 24. | Saya senang karena orang tua saya bisa memahami setiap kesedihan saya |  |  |  |  |
| 25. | Saya lebih suka mengobrol dengan teman yang memiliki hobi sama dengan saya |  |  |  |  |
| 26. | Saya lebih suka jalan-jalan dengan teman yang memiliki hobi yang sama |  |  |  |  |
| 27. | Saya suka membicarakan mengenai hobi bersama teman-teman |  |  |  |  |
| 28. | Saya merasa menjadi individu yang berfikir positif karena mendapatkan banyak dukungan dari sahabat |  |  |  |  |
| 29. | Saya merasa dengan banyak kesamaan dengan sahabat membuat kami lebih terbuka |  |  |  |  |
| 30 | Saya selalu diberikan dukungan oleh sahabat |  |  |  |  |
| 31. | Saya senang jika ada seseorang yang meminta bantuan |  |  |  |  |
| 32. | Saya senang jika bisa bermanfaat untuk orang lain |  |  |  |  |
| 33. | Saya senang jika bisa membuat oranglain bahagia |  |  |  |  |

**SELAMAT MENEGERJAKAN !!!**

**Skala 4**

**ISILAH SETIAP PERNYATAAN BERIKUT INI!**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan. |  |  |  |  |
| 2. | Mampu mengatasi segala tantangan yang dihadapi. |  |  |  |  |
| 3. | Berusaha mencari sisi humor dari masalah. |  |  |  |  |
| 4. | Mengatasi stres akan memperkuat saya. |  |  |  |  |
| 5. | Cenderung bersemangat kembali setelah mengalami kesusahan. |  |  |  |  |
| 6. | Dapat mencapai tujuan meski menghadapi tantangan. |  |  |  |  |
| 7. | Tetap fokus meski dalam tekanan |  |  |  |  |
| 8. | Tetap fokus meski dalam tekanan |  |  |  |  |
| 9. | Menganggap diri sebagai orang yang kuat. |  |  |  |  |
| 10. | Dapat mengatasi perasaan tidak menyenangkan. |  |  |  |  |