1. **Skala Kesejahteraan Psikologis**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | **Pertanyaan** | Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Netral | Setuju | Sangat Setuju |
| 1 | Saya sering sedih dengan tuntutan kehidupan saya sehari-hari |  |  |  |  |  |
| 2 | Saya selalu bertanggungjawab atas situasi dimana saya tinggal |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya sangat mampu mengatur tatanggung jawab yang melekat dalam diri saya |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya hampir selalu menikmati proses belajar pengalaman baru yg menantang ide-ide saya |  |  |  |  |  |
| 5 | Menurut saya hidup adalah proses belajar berkelanjutan |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya menyerah untuk melakukan perubahan besar untuk masa depan saya |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya sulit mempertahankan hubungan dekat dengan orang lain, hal ini membuat saya kesal dengan diri saya |  |  |  |  |  |
| 8 | Pendapat orang lain yang lebih kuat sangat mudah mempengaruhi saya |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya selalu dibuat kecewa dengan beberapa tanggungjawab yang harus saya tuntaskan tidak sesuai dengan targetnya |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya kurang mampu menjalin hubungan pertemanan yang hangat dan saling percaya satu sama lainnya |  |  |  |  |  |
| 12 | Kegagalan yang saya alami selama ini mendorong saya untuk tidak melakukan perubahan besar untuk masa depan saya |  |  |  |  |  |
| 13 | Keberadaan saya dianggap penting/diperhitungkan oleh orang-orang disekitar saya |  |  |  |  |  |
| 14 | Orang-orang disekitar saya menganggap/menilai diri saya sebagai orang yang dapat meringankan beban orang lain |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya solah-olah telah melakukan semua hal yang harus dilakukan dalam hidup |  |  |  |  |  |
| 16 | Terkadang saya merasa ada yang salah dalam kepribadian saya yang sering kali menghambat capaian hidup saya |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa semua hal yang saya lakukan sesuai dengan tujuan hidup saya kedepan |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya melakukan sesuatu tanpa harus memikirkan tujuan dalam hidup |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa puas dengan pengalaman hidup saya selama ini |  |  |  |  |  |

1. **Skala *Self-Compassion***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | **Pertanyaan** | Hampir Tidak Pernah | Tidak Pernah | Netral | Selalu | Hampir Selalu |
| 1 | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya |  |  |  |  |  |
| 2 | Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah. |  |  |  |  |  |
| 3 | Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang |  |  |  |  |  |
| 4 | Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional |  |  |  |  |  |
| 6 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu |  |  |  |  |  |
| 7 | Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya |  |  |  |  |  |
| 8 | Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya |  |  |  |  |  |
| 9 | Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil |  |  |  |  |  |
| 10 | Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang. |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai |  |  |  |  |  |
| 12 | Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan |  |  |  |  |  |
| 13 | Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya |  |  |  |  |  |
| 14 | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya |  |  |  |  |  |
| 16 | Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya |  |  |  |  |  |
| 17 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar |  |  |  |  |  |
| 18 | Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup. |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan |  |  |  |  |  |
| 20 | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan. |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan |  |  |  |  |  |
| 22 | Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya |  |  |  |  |  |
| 24 | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut. |  |  |  |  |  |
| 25 | Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai |  |  |  |  |  |

1. **Skala Regulasi Emosi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | **Pertanyaan** | Sangat Setuju | Setuju | Agak Setuju | Netral | Agak Tidak Setuju | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
| 1 | Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya memendam perasaan untuk diri sendiri |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya |  |  |  |  |  |  |  |