

## SKALA PENGUKURAN RESILIENSI

NAMA INISIAL : .....

USIA : .....

### PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pertanyaan berikut dengan seksama
2. Berilah tanda silang (X) atau tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan apa yang anda rasakan dan lakukan
3. Jika anda salah mengisi jawaban, dapat memberikan tanda sama dengan (=) dan memberi tanda (X) atau centang (√) pada jawaban yang anda anggap benar

### KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

- STB : Sangat Tidak Benar
- HTB : Hampir Tidak Benar
- KB : Kadang-kadang Benar
- HSB : Hampir Seringkali Benar
- SB : Seringkali Benar

No.	Pernyataan	STB	HTB	KB	HSB	SB
1	Saya mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan					
2	Saya menjalin hubungan yang dekat dan nyaman bersama orang lain					
3	Saya merasa takdir Tuhan dapat menolong					
4	Saya dapat menghadaapi berbagai hal yang terjadi					
5	Keberhasilan saya di masa lalu memberikan kepercayaan diri pada tantangan yang baru					
6	Saya dapat melihat sisi humor dari segala sesuatu					
7	Berhadapan dengan masalah membuat diri saya menjadi lebih kuat					
8	Saya cenderung untuk bangkit kembali setelah mengalami sakit atau kesulitan					
9	Ada alasan di balik segala sesuatu yang terjadi kepada saya					
10	Apapun yang terjadi, saya melakukan usaha yang terbaik					
11	Saya yakin dapat meraih tujuan					
12	Saya pantang menyerah ketika segala sesuatu tampak tidak ada harapan					
13	Saya tahu dimana harus meminta pertolongan					
14	Ketika dalam situasi yang menekan, saya mampu tetap fokus dan berfikir jernih					
15	Saya memilih berinisiatif dalam menyelesaikan masalah					
16	Saya tidak mudah putus asa dalam kegagalan					
17	Saya memandang diri sendiri sebagai pribadi yang kuat					
18	Saya mampu membuat keputusan yang sulit					
19	Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan					
20	Saya harus mampu bertindak sesuai dengan firasat					
21	Saya memiliki keyakinan yang kuat dalam mencapai tujuan					
22	Saya dapat mengendalikan hidup					
23	Saya menyukai tantangan					
24	Saya bekerja untuk mencapai tujuan					
25	Saya bangga akan prestasi yang dicapai					