**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 |  |  |  |  |  |