

KUESIONER SKALA RESILIENSI REMAJA

PETUNUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan dengan baik. Pada setiap pernyataan, terdapat lima pilihan jawaban yang terentang dari kiri ke kanan, mulai dari angka 1 (“*pasti tidak*”) sampai dengan angka 5 (“*pasti ya*”). Untuk setiap pernyataan, lingkarilah angka yang menurutmu **paling sesuai menggambarkan keadaan dirimu yang sebenarnya**.

Contoh: Jika kamu “*pasti tidak*” dengan pernyataan tersebut, maka lingkarilah angka "1". Jika kamu merasa “*ragu-ragu*” terhadap pernyataan tersebut, maka lingkarilah angka "3", dan jika kamu “*pasti ya*”, maka lingkarilah angka "5".

Lingkarilah angka yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya	Pasti tidak	Tidak	Ragu-ragu	Ya	Pasti Ya
Saya mencari tantangan baru.	1	2	3	4	5
Saya pikir saya bisa mengendalikan emosi saya	1	2	3	4	5
Saya yakin hal-hal baik akan terjadi di masa depan	1	2	3	4	5
Saya suka hal-hal baru atau menarik	1	2	3	4	5
Saya bisa tetap tenang dalam situasi yang sulit	1	2	3	4	5
Saya pikir saya memiliki masa depan yang cerah	1	2	3	4	5
Saya pikir saya memiliki minat dan rasa ingin tahu yang tinggi	1	2	3	4	5
Saya berusaha untuk selalu tetap tenang	1	2	3	4	5
Saya merasa positif tentang masa depan saya	1	2	3	4	5
Saya suka mencari tahu tentang berbagai hal	1	2	3	4	5
Saya pikir saya memiliki ketekunan	1	2	3	4	5

Saya memiliki tujuan yang jelas untuk masa depan	1	2	3	4	5
Saya pikir kesulitan merupakan bagian dari pengalaman berharga dalam hidup	1	2	3	4	5
Saya merasa sulit untuk tidak memikirkan pengalaman negatif *	1	2	3	4	5
Saya berjuang menuju tujuan masa depan saya	1	2	3	4	5
Saya tidak suka melakukan hal-hal yang tidak dikenal *	1	2	3	4	5
Saya tidak bisa bertahan menghadapi kesulitan *	1	2	3	4	5
Saya merasa repot untuk memulai aktivitas baru *	1	2	3	4	5
Perilaku saya bervariasi dengan mood harian saya *	1	2	3	4	5
Saya kehilangan minat dengan cepat *	1	2	3	4	5
Saya mengalami kesulitan dalam mengendalikan amarah saya *	1	2	3	4	5

***Tolong periksa kembali jawabanmu,
pastikan tidak ada pernyataan yang kamu lewatkan.***