**LAMPIRAN 6**

**SKALA RESILIENSI**

1. **Petunjuk pengisian:**
2. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang disediakan dengan keterangan sebagai berikut :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

1. Tidak ada yang benar dan salah, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Semua jawaban yang Anda berikan adalah benar jika sesuai dengan diri Anda.
2. Teliti ulang setiap jawaban, agar tidak ada jawaban yang terlewatkan.
3. **Identitas Responden**

**Nama :**

**Kelas :**

~ ~ ~ Selamat Mengisi ~ ~ ~

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN**  | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya akan mengatasi dengan seluruh kemampuan yang saya miliki ketika saya menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 2 | Saya sering larut dalam kesedihan dalam waktu yang lama dan berputus asa |  |  |  |  |
| 3 | Saya kesulitan mengenali masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 4 | Saya kesulitan memahami seseorang dari tingkah lakunya |  |  |  |  |
| 5 | Apapun yang saya lakukan akan bermuara pada kegagalan |  |  |  |  |
| 6 | Saya berusaha menyelesaikan masalah satu persatu |  |  |  |  |
| 7 | Saya takut kesenangan saya hilang akibat mencoba hal baru |  |  |  |  |
| 8 | Saya tidak dapat mengontrol perasaan saya ketika sedang kesulitan |  |  |  |  |
| 9 | Saya mampu memahami kondisi seseorang melalui cara dia bersikap |  |  |  |  |
| 10 | Saya menghindar pada saat menemui masalah |  |  |  |  |
| 11 | Saya bersikap tenang saat menghadapi konflik dengan orang lain |  |  |  |  |
| 12 | Saya percaya pada kemampuan saya dalam menghadapi situasi oleh karena itu saya berani untuk menghadapi berbagai tantangan |  |  |  |  |
| 13 | Emosi saya mempengaruhi fokus saya untuk menyelesaikan masalah |  |  |  |  |
| 14 | Saya lebih suka mengandalkan orang lain untuk menyelesaikan masalah |  |  |  |  |
| 15 | Saya mampu mencari jalan keluar atas permasalahan saya |  |  |  |  |
| 16 | Saya suka mencoba hal-hal baru |  |  |  |  |
| 17 | Saya mudah marah dan saya sering larut dalam kesedihan ketika saya punya masalah |  |  |  |  |
| 18 | Saya mampu menginstrospeksi diri pada saat menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 19 | Saya menyerah pada saat menghadapi masalah yang berat |  |  |  |  |
| 20 | Saya ragu pada kemampuan saya untuk menyelesaikan permasalahan |  |  |  |  |
| 21 | Saya yakin bahwa masalah yang saya hadapi ada solusinya |  |  |  |  |
| 22 | Saya kesal ketika tiba-tiba teman mengabaikan saya |  |  |  |  |
| 23 | Saya bersabar ketika menghadapi sebuah permasalahan |  |  |  |  |
| 24 | Saya siap menghadapi tantangan ketika mencoba hal-hal baru |  |  |  |  |
| 25 | Saya mampu mengenali akar masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 26 | Saya mampu mengendalikan emosi saat sedang marah |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak suka menerima tantangan yang baru |  |  |  |  |
| 28 | Saya bersikap tenang saat menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 29 | Saya mampu menemukan solusi atas masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 30 | Saya mengoptimalkan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas |  |  |  |  |
| 31 | Saya kehilangan ide pada saat menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 32 | ketika menghadapi masalah, saya akan menyelesaikannya baik-baik |  |  |  |  |
| 33 | Saya yakin bahwa saya bisa melakukan berbagai hal dengan baik. |  |  |  |  |
| 34 | Saya tidak peduli dengan masalah yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 35 | Ketika saya marah/kesal, saya langsung menunjukkan kemarahan saya |  |  |  |  |
| 36 | Saya yakin bahwa masalah akan teratasi dengan adanya usaha  |  |  |  |  |
| 37 | Saya kesal melihat teman yang mudah mengeluh dan bersedih |  |  |  |  |
| 38 | Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki. |  |  |  |  |
| 39 | Saya putus asa saat mengalami kegagalan |  |  |  |  |
| 40 | Saya yakin mampu menyelesaikan masalah yang saya alami |  |  |  |  |
| 41 | Saya mampu memahami perasaan orang lain |  |  |  |  |
| 42 | Saya melihat tantangan sebagai cara untuk belajar dan memperbaiki diri. |  |  |  |  |