**Instrumen 1.** *The Resiliency Scale for Young Adults* (RSYA)

Petunjuk Pengisian

Berikut ini adalah daftar hal-hal yang terjadi pada orang-orang, dan apa yang mereka pikirkan, rasakan, atau lakukan. Bacalah setiap kalimat dengan seksama, dan pilih salah satu jawaban (Tidak Pernah, Jarang, Kadang-Kadang, Sering, atau Hampir Selalu) yang paling sesuai dengan diri Anda. Cobalah untuk menjawab semua pertanyaan. Tidak ada jawaban benar atau salah.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tidak Pernah | Jarang | Kadang-Kadang | Sering | Hampir Selalu |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Saya selalu mencoba melihat sisi baik dari segala sesuatu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Orang bilang saya mudah kesal. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Hidup saya akan bahagia. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Saya bisa memaafkan keluarga saya jika mereka membuat saya kesal. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Saya dapat membuat perubahan besar dalam hidup saya ketika saya butuh melakukannya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Perasaan saya mudah terluka. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Ketika saya kesal, saya tetap kesal sekitar seminggu lamanya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Jika saya memiliki masalah, saya dapat menyelesaikannya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Orang-orang tahu siapa saya yang sebenarnya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Saya menyukai orang-orang. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Jika sesuatu yang buruk terjadi, saya dapat meminta bantuan teman saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Saya dapat merasa sangat kesal sampai saya tidak tahan dengan perasaan saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Ada orang-orang yang akan membantu saya jika sesuatu yang buruk terjadi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Saya menyambut perubahan-perubahan dalam hidup saya sebagai kesempatan untuk bertumbuh. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Saya melakukan berbagai hal dengan baik. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Saya menemukan makna dalam kesulitan-kesulitan yang menghadang saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Saya dapat membiarkan orang lain mengetahui perasaan saya yang sebenarnya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Ketika saya kesal, saya bereaksi tanpa berpikir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Saya dapat mengatasi krisis hidup yang menghadang saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Saya mencari hal 'baik' dalam hidup. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Saya melihat rintangan sebagai tantangan yang harus diatasi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Saya dapat bertemu orang baru dengan mudah. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Saya menyambut perubahan dalam hidup saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Saya dapat mempercayai orang lain. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Saya dapat berbaikan dengan teman setelah bertengkar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Saya dapat meminta bantuan saat saya membutuhkannya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Saat saya kesal, saya membuat kesalahan. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Saya merasa saya memegang kendali atas hidup saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Ketika saya kesal, saya tetap kesal sepanjang hari. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Jika orang-orang mengecewakan saya, saya dapat memaafkan mereka. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Jika saya kesal atau marah, ada seseorang yang dapat saya ajak bicara. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Saya bisa sangat kesal sampai saya kehilangan kendali. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Saya bisa menjadi diri sendiri di sekitar orang lain. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Ketika saya kesal, saya tidak berpikir jernih. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Saya mahir dalam menyelesaikan berbagai hal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Ketika saya kesal, saya melakukan hal-hal yang kemudian membuat saya menyesal. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Saya merasa sangat kesal ketika hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Saya tidak menyimpan dendam terhadap mereka yang membuat saya kesal atau menyakiti saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Ketika saya kesal, saya tetap kesal selama sekitar satu bulan. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Saya dapat berteman dengan mudah. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | Keluarga atau teman akan membantu saya jika sesuatu yang buruk terjadi pada saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | Ketika saya kesal, saya tetap kesal selama beberapa hari. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | Orang-orang menerima saya apa adanya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | Saya merasa tenang saat bersama dengan orang-orang. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | Ketika saya kesal, sulit bagi saya untuk kembali seperti semula. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 | Apapun yang terjadi, semuanya akan baik-baik saja. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 | Saya mudah kesal. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | Orang-orang menyukai saya. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49 | Saya dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50 | Saya berusaha untuk menjadi positif. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Instrumen 2.** *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS)

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **PERNYATAAN** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1 | Saya merasa bibir saya sering kering. |  |  |  |  |
| 2 | Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.  |  |  |  |  |
| 3 | Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya). |  |  |  |  |
| 4 | Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi. |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.  |  |  |  |  |
| 6 | Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia. |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung. |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas. |  |  |  |  |
| 9 | Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat. |  |  |  |  |
| 10 | Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah). |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa putus asa dan sedih. |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa saya hampir panik. |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal. |  |  |  |  |
| 14 | Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun. |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan. |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri. |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan). |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu. |  |  |  |  |

**Instrumen 3.** *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

SKALA KEPUASAN HIDUP INDONESIA

Petunjuk Pengisian

Sejumlah lima pernyataan di bawah ini menunjukkan penilaian kognitif bpk/ibu terhadap kepuasan hidup yang Bpk/Ibu alami saat ini. Gunakan skala satu sampai tujuh untuk menunjukkan derajat tingkatan persetujuan Bpk/Ibu dengan pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan apa yang Bpk/Ibu alamisaat ini dalam kehidupan Bpk/Ibu masing-masing secara keseluruhan. Berikanlah tanda centang/*checklist* pada kolom di sebelah kanan pada masing-masing pernyataan-pernyataan di bawah ini.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | 1STS | 2TS | 3ATS | 4N | 5AS | 6S | 7SS |
| 1 | Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa puas dengan kehidupan saya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Jika saya diberi kesempatan untuk mengulangi kehidupan ini, saya tidak akan berusaha mengubah apa pun dalam kehidupan saya. |  |  |  |  |  |  |  |