

LAMPIRAN 1
(Matrik Alat Ukur)

1. MATRIK SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Aspek Kesejahteraan Psikologis	Faforable	Unfaforable
A. Penerimaan diri adalah keadaan dimana individu menghargai diri sendiri dengan positif dan memiliki kesadaran atas keterbatasan yang ada dalam dirinya. Hal ini dapat di tunjukan dengan dindividu menerima kekurangan dari kepribadianya, perilaku, sifat maupun fisik yang di punyai.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya memiliki banyak sifat yang positif. 2. saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki. 3. Saya suka dengan sifat yang saya miliki. 4. ketika saya membandingkan diri saya dengan orang lain saya merasa lebih baik. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa orang lain lebih beruntung dari pada saya. 2. Saya merasa kecewa dengan apa yang saya dapatkan.
B. Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagian besar orang menilai saya sebagai orang yang perhatian. 2. Saya dapat menikmati obrolan dengan keluarga / orang lain. 3. Orang menilai saya sebagai orang yang dermawan. 4. Orang menilai saya sebagai orang yang mau meluangkan waktu dengan orang lain 5. Saya dapat mempercayai teman saya dan mereka dapat mempercayai saya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya sulit membina hubungan yang baik dengan orang lain. 2. Saya merasa frustrasi ketika harus mempertahankan hubungan yang akrab denga orang lain. 3. Teman yang bisa saya ajak bercerita terbatas. 4. Saya merasa kesepian.
C. Kemandirian adalah Individu yang memilki kemandirian yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk		<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya sulit mengemukakan pendapat yang kontroversial. 2. Saya mudah terpengaruh

<p>menentukan nasib sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya ikut serta orang lain.</p>		<p>oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat.</p> <p>3. Saya khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain tentang saya.</p>
<p>D. Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya bertanggung jawab dengan apa yang terjadi dalam hidup saya. 2. Saya mampu mengelola tujuan hidup saya. 3. Saya mampu membangun kehidupan yang saya sukai. 4. Saya menjalani gaya hidup yang saya sukai 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya kesulitan mengatur hidup saya dalam mencapai kepuasan hidup 2. Saya sering kewalahan dengan berbagai tugas yang harus saya lakukan 3. Saya sulit untuk berbaur dengan masyarakat/ lingkungan sekitar saya
<p>E. Tujuan hidup adalah individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, dan memiliki keyakinan bahwa seseorang selalu memiliki kesempatan untuk mencapai tujuan dalam hidupnya.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tahu apa tujuan hidup saya. 2. Saya suka menyusun rencana untuk masa depan dan mewujudkannya. 3. Sebagian besar orang hidup tanpa tujuan, tetapi saya bukan tipe orang yang seperti itu. 4. Saya paham dengan tujuan hidup saya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya menjalani hidup apa adanya tanpa tanpa terlalu memikirkan masa depan. 2. Aktivitas keseharian saya sering terasa tidak berarti dan tidak penting bagi saya. 3. Saya kurang paham dengan apa yang ingin saya capai dalam kehidupan.
<p>F. Pengembangan diri adalah individu yang tinggi dalam dimensi pengembangan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pengembangan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagi saya, memiliki pengalaman baru yang menantang itu penting. 2. Saya merasa sudah berkembang menjadi orang yang lebih baik. 3. Bagi saya, hidup merupakan proses untuk belajar, berubah dan berkembang 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beberapa tahun terakhir ini saya tidak mengalami perkembangan yang berarti. 2. Saya kurang nyaman berada dalam lingkungan baru yang menuntut saya untuk mengubah kebiasaan. 3. Sudah lama saya menyerah untuk

<p>selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.</p>		<p>melakukan perubahan/perbaikan dalam diri saya .</p>
--	--	--

2. MATRIK RESILIENSI

<p><i>I have</i> yaitu mempunyai sumber daya seperti dukungan eksternal untuk membangun perasaan aman.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya memiliki orang-orang yang bisa dipercaya. 2. Saya memiliki orang-orang yang bisa mengingatkan saya sebelum ada masalah atau bahaya. 3. Saya memiliki orang yang menjadi contoh untuk berperilaku dengan baik dan benar. 4. Saya memiliki orang-orang yang mendukung saya. 5. Saya memiliki orang-orang yang siap membantu saya saat saya sakit atau dalam kesulitan.
<p><i>I am</i>, meliputi kekuatan diri individu yang berkaitan dengan konsep diri dan integritas pribadi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya memiliki orang-orang yang mencintai saya. 2. Saya adalah orang yang senang melakukan sesuatu yang baik untuk orang lain. 3. Saya adalah orang yang menghargai diri sendiri dan orang lain. 4. Saya orang yang bertanggung jawab. 5. Saya orang yang layak disukai dan disayangi. 6. Saya orang yang peduli dengan orang lain. 7. Saya adalah orang yang meyakini bahwa semuanya akan berjalan baik-baik saja.
<p><i>I can</i> yakni berkaitan dengan kapabilitas, kemampuan, dan keyakinan diri.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya bisa mengetahui saat-saat yang tepat untuk berbicara dengan orang atau untuk bertindak. 2. Saya bisa menemukan solusi untuk masalah saya. 3. Saya mampu mengendalikan diri saya ketika ada dorongan untuk melakukan hal-hal yang buruk. 4. Saya dapat menemukan orang untuk membantu saya ketika saya membutuhkan bantuan.