

Lampiran 1
Instrumen Uji Coba

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	
			(+)	(-)
Resiliensi	Regulasi Emosi	Mampu tenang dibawah tekanan	13, 26	2, 7
		Fokus dan dapat mengontrol emosi dalam situasi tertekan	25, 56	23, 31
	Pengendalian Pergerakan	Individu memiliki kesabaran dalam mengendalikan keinginan atau dorongan dari dalam diri	4, 42	36, 38
		Mampu mengelola keinginan atau dorongan dari dalam diri	15, 47	11, 55
	Optimisme	Memiliki keyakinan dalam menghadapi maalah	18, 53	3, 39
		Yakin semua akan berubah menjadi lebih baik	27, 32	33, 43
	Empati	Paham terhadap perilaku verbal orang lain	37, 46	30, 54
		Paham terhadap perilaku non verbal orang lain	10, 34	24, 50
	Analisis Penyebab Masalah	Menciptakan solusi dari masalah yang dihadapi	12, 19	44, 52
		Mampu menganalisis kemampuan diri dalam menghadapi masalah	21, 48	1, 41
	Efikasi Diri	Memiliki komitmen	5, 29	9, 22
		Mampu menyelesaikan setiap permasalahan	28, 49	17, 20
	Pencapaian	Mampu menentukan tujuan hidup	6, 40	16, 51
		Mengapresiasi terhadap pengalaman yang telah didapat	8, 14	35, 45

Lampiran 2
Instrumen Setelah Uji Coba

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	
			(+)	(-)
Resiliensi	Regulasi Emosi	Mampu tenang dibawah tekanan	13, 26	2, 7
		Fokus dan dapat mengontrol emosi dalam situasi tertekan	56	23, 31
	Pengendalian Pergerakan	Individu memiliki kesabaran dalam mengendalikan keinginan atau dorongan dari dalam diri	4, 42	36, 38
		Mampu mengelola keinginan atau dorongan dari dalam diri	15, 47	11, 55
	Optimisme	Memiliki keyakinan dalam menghadapi maalah	18, 53	3, 39
		Yakin semua akan berubah menjadi lebih baik	27, 32	33, 43
	Empati	Paham terhadap perilaku verbal orang lain	37, 46	30,
		Paham terhadap perilaku non verbal orang lain	10, 34	, 50
	Analisis Penyebab Masalah	Menciptakan solusi dari masalah yang dihadapi	12, 19	44, 52
		Mampu menganalisis kemampuan diri dalam menghadapi masalah	21, 48	1, 41
	Efikasi Diri	Memiliki komitmen	5, 29	9,22
		Mampu menyelesaikan setiap permasalahan	28, 49	17, 20
	Pencapaian	Mampu menentukan tujuan hidup	6, 40	16, 51
		Mengapresiasi terhadap pengalaman yang telah didapat	8, 14	45

Lampiran 3
Pengujian Validitas

Q1	Pearson Correlation	.405'
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	30
Q2	Pearson Correlation	.457'
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	30
Q3	Pearson Correlation	.542"
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
Q4	Pearson Correlation	.530"
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
Q5	Pearson Correlation	.407'
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	30
Q6	Pearson Correlation	.388'
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	30
Q7	Pearson Correlation	.461'
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
Q8	Pearson Correlation	.548"
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
Q9	Pearson Correlation	.398'
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	30
Q10	Pearson Correlation	.556"
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
Q17	Pearson Correlation	.398'
	Sig. (2-tailed)	.030
	N	30
Q18	Pearson Correlation	.456'
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	30
Q19	Pearson Correlation	.503"
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
Q20	Pearson Correlation	.418'
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
Q21	Pearson Correlation	.428'
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	30
Q22	Pearson Correlation	.405'
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	30
Q23	Pearson Correlation	.481"
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	30
Q24	Pearson Correlation	-.065
	Sig. (2-tailed)	.735
	N	30
Q25	Pearson Correlation	-.066
	Sig. (2-tailed)	.729
	N	30
Q26	Pearson Correlation	.449'
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	30

Q11	Pearson Correlation	.456'
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	30
Q12	Pearson Correlation	.474"
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
Q13	Pearson Correlation	.460'
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	30
Q14	Pearson Correlation	.420'
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	30
Q15	Pearson Correlation	.577"
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
Q16	Pearson Correlation	.390'
	Sig. (2-tailed)	.030
		30

Q27	Pearson Correlation	.429'
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	30
Q28	Pearson Correlation	.540"
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30
Q29	Pearson Correlation	.474"
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	30
Q30	Pearson Correlation	.608"
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Q31	Pearson Correlation	.389'
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	30
Q32	Pearson Correlation	.551"
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	30

Q33	Pearson Correlation	.384'
	Sig. (2-tailed)	.036
	N	30
Q34	Pearson Correlation	.445'
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	30
Q35	Pearson Correlation	.022
	Sig. (2-tailed)	.907
	N	30
Q36	Pearson Correlation	.383'
	Sig. (2-tailed)	.037
	N	30
Q37	Pearson Correlation	.462'
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
Q38	Pearson Correlation	.391'
	Sig. (2-tailed)	.033
	N	30
Q39	Pearson Correlation	.470"
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	30
Q40	Pearson Correlation	.452'
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
Q41	Pearson Correlation	.373'
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	30
Q42	Pearson Correlation	.626"
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Q43	Pearson Correlation	.430'
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	30
Q44	Pearson Correlation	.415'
	Sig. (2-tailed)	.023
	N	30
Q45	Pearson Correlation	.400'
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	30
Q46	Pearson Correlation	.402'
	Sig. (2-tailed)	.027
	N	30
Q47	Pearson Correlation	.487"
	Sig. (2-tailed)	.006

Q48	Pearson Correlation	.452'
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	30
Q49	Pearson Correlation	.586"
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
Q50	Pearson Correlation	.554"
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30
Q51	Pearson Correlation	.449'
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	30
Q52	Pearson Correlation	.375'
	Sig. (2-tailed)	.041
	N	30
Q53	Pearson Correlation	.493'
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
Q54	Pearson Correlation	.045
	Sig. (2-tailed)	.813
	N	30
Q55	Pearson Correlation	.490"
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
Q56	Pearson Correlation	.439'
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	30

Lampiran 4 Pengujian Reliabilitas

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	56

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	2.77	.774	30
Item2	2.93	.944	30
Item3	2.77	.935	30
Item4	2.83	.834	30
Item5	2.60	1.163	30
Item6	3.17	.913	30
Item7	2.67	1.028	30
Item8	3.03	.669	30
Item9	3.27	.907	30
Item10	2.93	.740	30
Item11	2.83	.791	30
Item12	2.77	.935	30
Item13	3.43	.774	30
Item14	2.57	1.006	30
Item15	2.60	1.037	30
Item16	2.80	1.064	30
Item17	2.87	1.074	30
Item18	3.07	.868	30

Item19	2.63	.964	30
Item20	2.83	.913	30
Item21	2.90	1.062	30
Item22	3.10	.759	30
Item23	2.93	.944	30
Item24	2.37	.890	30
Item25	2.53	.973	30
Item26	2.20	.761	30
Item27	2.60	.932	30
Item28	2.53	.900	30
Item29	2.57	.971	30
Item30	2.70	.952	30
Item31	2.90	.803	30
Item32	3.13	.860	30
Item33	2.63	1.129	30
Item34	2.93	.907	30
Item35	2.90	1.094	30
Item36	2.87	1.074	30
Item37	2.50	.900	30
Item38	2.47	.900	30
Item39	2.33	.661	30
Item40	3.00	.788	30
Item41	2.90	.759	30
Item42	2.63	.964	30
Item43	2.90	1.062	30
Item44	2.53	1.074	30
Item45	2.63	.890	30
Item46	2.53	.819	30
Item47	2.47	.937	30
Item48	2.63	.809	30
Item49	2.63	.809	30

Item50	2.33	.844	30
Item51	2.70	.837	30
Item52	2.90	1.094	30
Item53	2.97	1.033	30
Item54	3.27	.785	30
Item55	3.13	.937	30
Item56	2.83	.913	30

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
155.47	471.085	21.704	56

Lampiran 5

Angket Final

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Skripsi), saya Achmad Muchtarom, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta meminta ketersediaan Anda untuk mengisi angket resiliensi. Angket ini terdiri dari 56 butir dengan empat pilihan jawaban, yaitu :

- **Selalu** , jika Anda **Selalu** dengan pernyataan tersebut
- **Sering** , jika Anda **Sering** dengan pernyataan tersebut
- **Kadang-kadang** , jika Anda **Kadang-kadang** dengan pernyataan tersebut
- **Tidak Pernah** , jika Anda **Tidak Pernah** dengan pernyataan tersebut

Saya sangat mengharapkan kesediaan dan kerjasama Anda untuk menjawab seluruh pernyataan dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Setiap jawaban akan dijaga kerahasiaannya. Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan dan kerjasamanya.

Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas diri Anda pada tempat yang disediakan
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti
3. Berilah tanda ceklis (\checkmark) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan Anda

Contoh

No.	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya dapat mengontrol emosi dengan baik	\checkmark			

Identitas Diri

Nama :

Prodi :

Angkatan/Kelas :

Semester :

Lingkari jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda :

1. Pada semester berapa Anda merasakan tekanan, masalah, dan kesulitan pada saat Anda kuliah ?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
2. Berikan alasannya kenapa Anda memilih semester tersebut

.....

.....

Berilah tanda ceklist (√) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan Anda

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1	Dalam menyelesaikan masalah saya mengandalkan perasaan dan mencoba solusi pertama yang muncul dipikiran saya				
2	Walaupun saya sudah memiliki rencana tentang apa yang akan saya katakan ketika berdiskusi dengan teman, saya masih sering bersikap emosional				
3	Saya khawatir mengenai kesehatan saya di masa depan				
4	Saya tetap konsentrasi ketika ada sesuatu yang mengalihkan perhatian saya				
5	Saya tetap mencari solusi yang tepat ketika solusi pertama tidak berhasil				
6	Rasa keingintahuan saya tinggi				
7	Saya kurang mampu memanfaatkan emosi positif agar fokus pada suatu tugas				
8	Saya senang mencoba hal-hal baru				

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
9	Saya lebih suka mengerjakan suatu hal yang saya sukai dari pada yang menantang atau sulit				
10	Dengan melihat ekspresi wajah orang lain, saya dapat mengetahui emosi yang mereka rasakan				
11	Saya mudah menyerah ketika terjadi masalah				
12	Saya memikirkan banyak solusi sebelum mencoba untuk menyelesaikan masalah				
13	Saya mampu mengendalikan perasaan ketika menghadapi kesulitan				
14	Saya tidak terpengaruh pendapat orang lain tentang diri saya				
15	Ketika terjadi masalah saya khawatir dengan hal pertama yang muncul dipikiran saya				
16	Saya merasa nyaman ketika memiliki teman untuk bertanggung jawab atas suatu situasi				
17	Saya memilih untuk bergantung pada kemampuan orang lain dari pada kemampuan diri sendiri				
18	Saya percaya bahwa semua masalah dapat diselesaikan, walaupun hal itu terkadang tidak terbukti				
19	Ketika terjadi masalah, saya berpikir penyebabnya terlebih dahulu sebelum mencoba menyelesaikan				
20	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk memecahkan masalah				
21	Saya tidak memikirkan hal-hal yang ada diluar kendali saya				
22	Saya suka dengan tugas-tugas rutin yang sederhana dan tidak berubah-ubah				
23	Saya mudah terbawa perasaan				
24	Sulit bagi saya untuk memahami mengapa orang lain memiliki perasaan seperti itu				

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
25	Saya mampu memahami apa yang sedang saya pikirkan dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi suasana hati saya				
26	Ketika diganggu oleh orang lain saya menunggu waktu yang tepat untuk membicarakannya				
27	Ketika seseorang bereaksi berlebihan terhadap masalah, saya pikir karena suasana hatinya sedang tidak baik				
28	Saya dapat melakukan banyak hal dengan baik				
29	Orang lain meminta bantuan saya untuk menyelesaikan masalah				
30	Saya sulit memahami alasan dibalik reaksi yang ditunjukkan oleh oranglain				
31	Emosi mempengaruhi emosi saya untuk fokus pada hal-hal yang harus saya selesaikan dirumah/dikampus				
32	Kerja keras sealalu membuahkan hasil				
33	Setelah menyelesaikan suatu tugas, saya khawatir tugas tersebut akan dinilai negatif				
34	Bila orang lain sedang sedih, marah, atau malu, saya dapat menebak apa yang mungkin ada dipikiran mereka				
35	Saya kurang menyukai tantangan baru				
36	Saya tidak punya rencana dalam pekerjaan, pendidikan atau keuangan				
37	Bila rekan saya sedang kecewa, saya dapat mengetahui penyebabnya				
38	Saya lebih suka melakukan sesuatu dengan spontan dari pada merencanakan, walaupun akhirnya berjalan tidak lancar				
39	Saya percaya masalah yang datang karena keadaan diluar kendali saya				
40	Saya menganggap tantangan adalah kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri				

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
41	Banyak yang mengatakan saya sering salah mengartikan suatu kejadian dan situasi				
42	Ketika seseorang marah kepada saya, saya mendengarkan terlebih dulu sebelum bereaksi				
43	Ketika diminta memikirkan masa depan, saya sulit membayangkan diri saya sebagai orang yang sukses				
44	Ketika terjadi masalah, saya membuat keputusan yang tergesa-gesa				
45	Saya kurang nyaman saat bertemu dengan orang baru				
46	Mudah bagi saya untuk “terbawa masuk” ke dalam buku/film				
47	Saya percaya pepatah “lebih baik mencegah dari pada mengobati”				
48	Saya percaya dapat mengetahui penyebab dari suatu masalah				
49	Saya memiliki kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah dan menghadapi tantangan				
50	Orang terdekat saya mengatakan bahwa saya tidak memahami mereka dengan baik				
51	Saya merasa nyaman dengan rutinitas yang selalu sama setiap hari				
52	Penting untuk memecahkan masalah secepat mungkin walaupun beresiko bahwa saya tidak benar-benar paham masalah tersebut				
53	Ketika menghadapi situasi sulit, saya yakin semua akan baik-baik saja				
54	Teman saya berkata bahwa saya tidak mau mendengarkan perkataan mereka				
55	Jika saya menginginkan sesuatu, saya langsung membelinya				
56	Keika mendiskusikan topik yang seru dengan rekan atau keluarga saya dapat mengontrol emosi dengan baik				

Lampiran 6
Adaptasi Instrumen Resiliensi

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
<i>Emotion Regulation (Regulasi Emosi)</i>				
13	I can control the way I feel when adversity strikes	Saya mampu mengendalikan perasaan saya saat banyak tantangan datang bersamaan	I can control the way I feel when adversity strikes	Saya mampu mengendalikan perasaan ketika menghadapi kesulitan
26	If someone does something that upsets me, I am able to wait until an appropriate time when I have calmed down to discuss it	Ketika seseorang melakukan sesuatu yang mengganggu saya, saya mampu menunggu hingga waktu yang tepat saat saya lebih tenang untuk membicarakannya	When someone does something that annoys me, I can wait until the right time when I'm calmer to talk about it	Ketika diganggu oleh seseorang, saya menunggu saat yang tepat untuk membicarakannya
2	Even if I plan ahead for a discussion with my boss, a coworker, my spouse, or my child, I still find myself acting emotionally	Sekalipun jika saya merencanakan diskusi dengan atasan, rekan kerja, ataupun pasangan saya, saya terkadang bersikap emosional	Even if I plan ahead for a discussion with my boss, a coworker, my spouse, or my child, I still find myself acting emotionally	Walaupun saya sudah memiliki rencana tentang apa yang akan saya katakan ketika berdiskusi dengan teman, saya masih sering bersikap emosional
7	I am unable to harness positive emotions to help me focus on a task	Saya tidak mampu memanfaatkan emosi positif yang mampu membantu saya fokus pada suatu tugas	I am unable to harness positive emotions to help me focus on a task	Saya kurang mampu memanfaatkan emosi positif agar fokus pada suatu tugas
25	I am good at identifying what I am thinking and how it affects my mood	Saya ahli menganalisa apa yang saya pikirkan dan bagaimana hal itu mempengaruhi mood saya	I expertly analyze what I think and how it affects my mood	Saya mampu memahami apa yang sedang saya pikirkan dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi suasana hati saya

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
56	When I discuss a "hot" topic with a colleague or family member, I am able to keep my emotions in check	Ketika saya membahas sebuah topik yang "panas", dengan seorang rekan atau anggota keluarga, saya mampu memastikan bahwa emosi saya terkendali	When I discuss a "hot" topic, with a colleague or family member, I am always able to ensure that my emotions are under control	Ketika mendiskusikan topik yang seru dengan rekan atau keluarga, saya dapat mengontrol emosi dengan baik
23	I get carried away by my feelings	Saya mudah terbawa perasaan	I get carried away by my feelings	Saya mudah terbawa perasaan
31	My emotions affect my ability to focus on what I need to get done at home, school, or work	Emosi mempengaruhi kemampuan saya untuk memusatkan perhatian pada apa yang harus saya selesaikan di rumah, sekolah atau kantor	My emotions affect my ability to focus on what I need to get done at home, school, or work	Emosi mempengaruhi saya untuk fokus pada hal-hal yang harus saya selesaikan di rumah dan di kampus
Impuls Control (Pengendalian Impuls/Gerak)				
4	I am good at shutting out anything that distracts me from the task at hand	Saya mampu mengabaikan hal-hal yang bisa menarik perhatian saat mengerjakan sesuatu	I am good at shutting out anything that distracts me from the task at hand	Saya tetap konsentrasi ketika ada sesuatu yang mengalihkan perhatian saya
42	If someone is upset with me, I listen to what they have to say before reacting	Ketika seseorang marah pada saya, saya akan menyimak apa yang hendak mereka sampaikan sebelum saya bereaksi	When someone is upset with me, I will listen to what they want to say before I react	Ketika seseorang marah kepada saya, saya mendengarkan apa yang mereka katakan terlebih dahulu sebelum memberikan reaksi
36	I don't plan ahead in my job, schoolwork, or finance	Saya tidak punya rencana dalam pekerjaan, pendidikan, atau keuangan	I don't plan ahead in my job, schoolwork, or finance	Saya tidak punya rencana dalam pekerjaan, pendidikan, atau keuangan

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
38	I prefer doing things spontaneously rather than planning ahead, even if it means it doesn't turn out as well	Saya memilih melakukan sesuatu secara spontan daripada merencanakannya terlebih dahulu, walaupun biasanya hasilnya tidak berjalan baik	I prefer doing things spontaneously rather than planning ahead, even if it means it doesn't turn out as well	Saya lebih suka melakukan sesuatu secara spontan dari pada merencanakannya terlebih dahulu, walaupun akhirnya tidak berjalan lancar
15	When a problem occurs, I am aware of the first thoughts that pop into my head about it	Ketika terjadi masalah, saya sering khawatir dengan apa yang muncul pertama kali di kepala saya	When problems arise, I often worry about what comes first in my head	Ketika terjadi masalah, saya khawatir dengan hal pertama yang muncul dipikiran saya
47	I believe the old adage, "an ounce of prevention is worth a pound of cure"	Saya percaya pada pepatah tua, "satu ons pencegahan sama nilainya dengan satu pon pengobatan"	I believe the old adage, "an ounce of prevention is worth a pound of cure"	Saya percaya pada pepatah "lebih baik mencegah dari pada mengobati"
11	I give in to the urge to give up when things go wrong	Saya mudah untuk menyerah saat sesuatu tidak berjalan dengan lancar	I give in to the urge to give up when things go wrong	Saya mudah menyerah ketika terjadi masalah
55	If I decide I want something. I go out and buy it right away	Bila saya menginginkan sesuatu, saya akan pergi dan membelinya	If I decide I want something. I go out and buy it right away	Jika saya menginginkan sesuatu, saya akan langsung membelinya
Optimism (Optimis)				
18	I believe that it is better to believe problems are controllable, even if that is not always true	Saya percaya bahwa semua masalah dapat diselesaikan, meskipun kadang hal itu tidak terbukti	I believe that it is better to believe problems are controllable, even if that is not always true	Saya percaya bahwa semua masalah dapat diselesaikan, walaupun terkadang hal itu tidak terbukti

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
53	When faced with a difficult situation, I am confident that it will go well	Ketika berhadapan dengan situasi sulit, saya selalu yakin semua akan baik-baik saja	When faced with difficult situations, I always believe everything will be fine	Ketika menghadapi situasi sulit, saya selalu yakin semua akan baik-baik saja
3	I worry about my future health	Saya khawatir mengenai kesehatan saya di masa depan	I worry about my future health	Saya khawatir mengenai kesehatan saya di masa depan
39	I believe most problems are caused by circumstances beyond my control	Saya percaya kebanyakan masalah diakibatkan oleh keadaan di luar kendali saya	I believe most problems are caused by circumstances beyond my control	Saya percaya bahwa kebanyakan masalah yang terjadi karena keadaan di luar kendali saya
27	When someone overreacts to a problem, I think it is usually because they are just in a bad mood that day	Ketika seseorang bereaksi berlebihan terhadap suatu masalah, saya rasa karena mereka sedang dalam suasana hati yang kurang baik hari itu	When someone overreacts to a problem, I think it's only because they're in a bad mood that day	Ketika seseorang bereaksi berlebihan terhadap masalah, saya pikir karena suasana hatinya sedang tidak baik
32	Hard work always pays off	Kerja keras selalu Membuahkan Hasil	Hard work will always pay off	Kerja keras selalu membuahkan hasil
33	After completing a task, I worry that it will be negatively evaluated	Setelah menyelesaikan suatu tugas, saya khawatir tugas tersebut akan dinilai negatif	After completing a task, I am afraid the evaluation result will be negative	Setelah menyelesaikan suatu tugas, saya khawatir tugas tersebut akan dinilai negatif
43	When asked to think about my future, I find it hard to imagine myself as a success	Ketika diminta memikirkan masa depan, saya sulit membayangkan diri saya sebagai orang yang sukses	When asked to think about the future, I can hardly imagine myself as a success	Ketika diminta memikirkan masa depan, saya sulit membayangkan diri saya sebagai orang yang sukses

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
<i>Emphaty (Empati)</i>				
37	If a colleague is upset, I have a pretty good idea why	Bila rekan saya sedang kecewa, biasanya saya tahu sebabnya	When colleagues are disappointed, I usually know why	Bila rekan saya sedang kecewa, saya dapat mengetahui penyebabnya
46	It is easy for me to get "lost" in a book or a movie	Sangat mudah bagi saya untuk "terbawa masuk" ke dalam sebuah buku ataupun film	It is easy for me to get "lost" in a book or a movie	Mudah bagi saya untuk "terbawa masuk" ke dalam sebuah buku ataupun film
30	I feel at a lost to understand why people react the way they do	Saya sulit memahami apa alasan dibalik reaksi yang ditunjukkan orang lain	I feel a loss when I have to understand why people react as they react	Saya sulit memahami alasan dibalik reaksi yang ditunjukkan orang lain
54	My colleagues and friends tell me I don't listen to what they say	Rekan-rekan dan teman-teman saya selalu berkata bahwa saya tidak mau mendengarkan perkataan mereka	My colleagues and friends always say that I do not want to listen to their words	Teman saya berkata bahwa saya tidak mau mendengarkan perkataan mereka
10	By looking at their facial expressions, I recognize the emotions people are experiencing	Dengan melihat ekspresi wajah seseorang, saya bisa mengetahui emosi yang mereka rasakan	By looking at the expression on a person's face, I can know the emotions they feel	Dengan melihat ekspresi wajah orang lain, saya dapat mengetahui emosi yang mereka rasakan
34	If someone is sad, angry, or embarrassed, I have a good idea what he or she may be thinking	Bila seseorang sedang sedih, marah, atau malu, saya tahu apa yang mungkin sedang mereka pikirkan	When someone is sad, angry, or embarrassed, I know what they might be thinking	Bila orang lain sedang sedih, marah, atau malu, saya dapat menebak apa yang mungkin ada dipikiran mereka
24	It is difficult for me to understand why people feel the way they do	Sulit bagi saya memahami alasan mengapa orang lain bisa merasakan apa yang mereka rasakan	It is difficult for me to understand why people feel the way they do	Sulit bagi saya untuk memahami mengapa orang lain memiliki perasaan seperti itu

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
50	My significant other and/or close friends tell me that I don't understand them	Orang-orang terdekat saya seringkali berkata saya tidak mengerti mereka	My significant other and/or close friends tell me that I don't understand them	Orang terdekat saya mengatakan bahwa saya tidak memahami mereka dengan baik
Casual Analysis (Analisis Penyebab Masalah)				
12	When a problem arises, I come up with a lot of possible solutions before trying to solve it	Ketika muncul suatu masalah, saya memikirkan banyak solusi sebelum mencoba untuk menyelesaikannya	When a problem arises, I come up with a lot of possible solutions before trying to solve it	Saya memikirkan banyak solusi sebelum mencoba untuk menyelesaikan masalah
19	When a problem arises, I think carefully about what caused it before at tempting to solve it	Ketika muncul suatu masalah, saya berfikir dengan cermat apa yang menjadi penyebabnya sebelum mencoba memecahkannya	When a problem arises, I think carefully about what caused it before at tempting to solve it	Ketika terjadi masalah, saya berpikir penyebabnya terlebih dahulu sebelum mencoba menyelesaikannya
44	I've been told that I jump to conclusions when problem arise	Banyak yang mengatakan bahwa saya tergesa-gesa saat masalah muncul	Many say I'm used to jumping to conclusions when problems arise	Ketika terjadi masalah, saya membuat keputusan dengan tergesa-gesa
52	I think it's important to solve problems as quickly as possible. Even if that means sacrificing a full understanding of the problem	Menurut saya penting untuk memecahkan suatu masalah secepat mungkin walaupun beresiko bahwa saya tidak benar-benar paham masalah tersebut	It is important for me to solve the problem as quickly as possible, even though it means ignoring the real understanding of the problem	Penting untuk memecahkan masalah secepat mungkin walaupun beresiko bahwa saya tidak benar-benar paham masalah tersebut

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
21	I don't spend time thinking about factors that are out of my control	Saya tidak punya waktu memikirkan hal-hal yang diluar kendali saya	I do not have time to think about things that are out of my control	Saya tidak memikirkan hal-hal yang ada diluar kendali saya
48	In most situations, I believe I'm good at identifying the true causes of problems	Dalam banyak situasi, saya percaya cukup ahli dalam mengidentifikasi sebab dari suatu masalah	In many situations, I believe I am able to identify the real causes of problems	Saya percaya dapat mengetahui penyebab dari suatu masalah
1	When trying to solve a problem, I trust my instincts and go with the first solution that occurs to me	Ketika mencoba menyelesaikan masalah, saya mengandalkan insting saya, dan mencoba solusi yang pertama kali terpikirkan oleh saya	When I try to solve a problem, I rely on my instincts, and try the solution I first thought of	Dalam menyelesaikan masalah, saya mengandalkan perasaan dan mencoba solusi pertama yang muncul dipikiran saya
41	I've been told I misinterpret events and situations	Banyak yang bilang saya sering salah menafsirkan kejadian dan situasi.	Many say I often misinterpret events and situations	Banyak yang mengatakan saya sering salah mengartikan suatu kejadian dan situasi
Self Efficacy (Efikasi Diri)				
5	If my first solution doesn't work, I am able to go back and continue trying different solutions until I find one that does work	Bila solusi pertama tidak berhasil, saya mampu bangkit dan mencoba lagi sampai menemukan solusi yang benar-benar membuahkan hasil	If the first solution did not work, I'm be able to get up and try again until I found a solution that really paid off	Saya tetap mencari solusi yang tepat ketika solusi pertama tidak berhasil
29	People often seek me out to help them figure out problems	Orang-orang kadang mencari saya untuk meminta bantuan menyelesaikan masalah	People sometimes look for me for help solving problems	Orang lain meminta bantuan saya untuk menyelesaikan masalah

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
9	I would rather do something at which I feel confident and relaxed than something that is quite challenging and difficult	Saya lebih memilih mengerjakan sesuatu yang dimana saya merasa percaya diri dan nyaman dibanding sesuatu yang menantang dan sulit	I prefer to do something that I feel confident and comfortable compared to something challenging and difficult	Saya lebih suka mengerjakan suatu hal yang saya sukai daripada yang menantang atau sulit
22	I enjoy doing simple routine tasks that do not change	Saya menikmati melakukan tugas-tugas rutin yang sederhana dan tidak berubah-ubah	I enjoy doing simple routine things that do not have much change	Saya suka dengan tugas-tugas rutin yang sederhana dan tidak berubah-ubah
28	I expect that I will do well on most thing	Saya merasa dapat melakukan banyak hal dengan baik	I expect that I will do well on most thing	Saya dapat melakukan banyak hal dengan baik
49	I believe I have good coping skills and that I respond well to most challenges	Saya percaya saya memiliki kemampuan "mengatasi" yang baik, dan saya merespon dengan baik berbagai macam tantangan	I believe I have good "coping skills", and I respond well to various challenges	Saya memiliki kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah dan menghadapi tantangan
17	I prefer situations where I can depend on someone else's ability rather than my own	Saya lebih memilih situasi dimana saya bisa bergantung pada kemampuan orang lain dibanding kemampuan saya sendiri	I prefer situations where I can depend on the abilities of others rather than my own	Saya memilih untuk bergantung pada kemampuan orang lain daripada kemampuan saya sendiri
20	I have doubts about my ability to solve problems at work or at home	Saya meragukan kemampuan saya mengatasi masalah dalam pekerjaan maupun dirumah	I doubt my ability to solve problems at work or at home	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk memecahkan masalah

NO	Instrumen Resiliensi	Terjemahan	Back Translate	Adaptasi
Reaching Out (Pencapaian Positif)				
6	I am curious	Rasa keingintahuan saya tinggi	I am a curious Person	Rasa keingintahuan saya tinggi
40	I look at challenges as a way to learn and improve myself	Saya memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri	I look at challenges as a way to learn and improve myself	Saya menganggap tantangan adalah kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri
16	I feel most comfortable in situations in which I am not the only one responsible	Saya merasa lebih nyaman berada di situasi dimana saya bukanlah satu-satunya yang bertanggung jawab	I feel more comfortable being in a situation where I am not the only one responsible	Saya merasa nyaman ketika memiliki teman untuk bertanggung jawab atas suatu situasi
51	I am most comfortable in my established routines	Saya sangat nyaman berada dalam rutinitas yang telah saya bangun	I am very comfortable in the routine that I have built	Saya merasa nyaman dengan rutinitas yang selalu sama setiap hari
8	I'm the kind of person who likes to try new things	Saya tipe orang yang senang mencoba hal-hal baru	I'm the kind of person who likes to try new things	Saya senang mencoba hal-hal baru
14	What other people think about me does not influence my behavior	Saya tidak terpengaruh pendapat orang lain tentang saya	How people judge me does not affect my attitude	Saya tidak terpengaruh pendapat orang lain tentang diri saya
35	I don't like new challenges	Saya tidak suka tantangan baru	I don't like new challenges	Saya kurang menyukai tantangan baru
45	I am uncomfortable when meeting new people	Saya tidak nyaman bertemu orang baru	I am uncomfortable when meeting new people	Saya kurang nyaman saat bertemu dengan orang baru