Alat ukur

1. Growth mindset

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Item | Favourable/Unfavourable |
| 1 | Belajar untuk menambah lebih banyak pengetahuan, memperluas cakrawala, memuaskan rasa ingin tahu, dan memperbaiki kemampuan saya | F |
| 2 | Keberhasilan utamanya disebabkan oleh kerja keras, pengerahan potensi-potensi, minat pribadi, dan perjuangan berkelanjutan dalam meraih tujuan-tujuan yang lebih tinggi | F |
| 3 | Saya percaya dengan belajar penuh kesungguhan tingkat intelegensi dan kecerdasan saya dapat diperbaiki | F |
| 4 | Saya percaya dengan belajar penuh kesungguhan tingkat intelegensi dan bakat saya dapat diperbaiki | F |
| 5 | Saya percaya dengan belajar penuh kesungguhan dan terus-menerus berusaha, mencobanya, tingkat intelegensi dan kecerdasan saya dapat diperbaiki | F |
| 6 | Saya benar-benar suka terus menerus mendapatkan tantangan yang dapat memperbaiki kualitas diri saya | F |
| 7 | Saya benar-benar penasaran, suka sekali dan berani untuk terus mencoba dan menerima segala sesuatu yang baru, dan akan mencobanya kembali jika belum berhasil | F |
| 8 | Saya benar-benar menyukai dihadapkan pada permasalahan yang menantang, tidak takut mengalami kegagalan, tidak peduli dengan penilaian orang lain, dan tidak akan menyerah sampai menemukan pemecahan atas permasalahan tersebut | F |
| 9 | Dihadapkan dengan berbagai permasalahan, tanpa mengenal lelah saya percaya mampu mengatasi dan terbebas dari permasalahan-permasalahan tersebut | F |
| 10 | Tujuan-tujuan yang saya inginkan akan tercapai sepanjang saya pantang menyerah, berusaha dengan sungguh-sungguh, dan melakukan berbagai macam metode (usaha | F |
| 11 | Usaha-usaha yang dilakukan pastinya akan membawa hasil-hasil yang positif dan keuntungan-keuntungan yang tidak disangka-sangka | F |
| 12 | Saya secara serius akan menganalisa dan merenungkannya pada diri saya ketika saya mendapatkan kritikan orang lain | F |
| 13 | Saya benar-benar mau menerima dan belajar banyak dari kritikan orang lain terhadap saya | F |
| 14 | Saya secara aktif akan mencari tahu, menganalisa dan belajar tentang kondisi-kondisi dan sebab-sebab kesuksesan rekan saya  | F |
| 15 | Saya akan merasa terancam dan tidak puas dengan kesuksesan rekan saya | U |
| 16 | Saya menganggap kritikan orang lain salah dan tidak berguna. Saya meyakini orang yang mengkritik saya juga tidak menyukai jika dikritik seperti saya. | U |
| 17 | Saya percaya bahwa orang-orang berbakat seringkali berhasil walaupun tidak melakukan usaha yang cukup | U |
| 18 | Saya tidak menyukai tantangan, mengalami kesulitan untuk keluar dari, berada di luar tingkatan sekarang, dan percaya intelegensi saya tidak berubah | U |

1. Social Support

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Item | F/U |
| 1 | 1. Ada orang istimewa, penting (bukan keluarga) di dekat saya ketika saya membutuhkannya | F |
| 2 | 2. Ada orang istimewa, penting (bukan keluarga) yang dengannya saya bisa berbagi suka dan duka saya | F |
| 3 | 3. Keluarga saya benar-benar berusaha untuk membantu saya | F |
| 4 | 4. Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya | F |
| 5 | 5. Saya memiliki orang istimewa, penting (bukan keluarga) yang benar-benar menjadi sumber kenyamanan bagi saya | F |
| 6 | 6. Teman-teman saya benar-benar berusaha untuk membantu saya | F |
| 7 | 7. Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika segala sesuatu tidak berjalan sebagaimana mestinya | F |
| 8 | 8. Saya dapat menceritakan permasalahan-permasalahan saya dengan keluarga saya | F |
| 9 | 9. Saya memiliki teman-teman yang dengannya saya bisa berbagi suka dan duka saya | F |
| 10 | 10. Ada orang istimewa, penting (bukan keluarga) dalam hidup saya yang peduli, penuh perhatian dengan perasaan saya | F |
| 11 | 11. Keluarga saya menunjukkan keinginan kuat untuk membantu saya dalam mengambil keputusan | F |
| 12 | 12. Saya dapat menceritakan permasalahan-permasalahan saya dengan teman-teman saya | F |

1. Subjective well-being
* Life satisfaction

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Item | F/U |
| 1 | 1. Dalam banyak hal kehidupan saya hampir mendekati sempurna sebagaiman saya bayangkan | F |
| 2 | 2. Situasi dan keadaan di mana saya tinggal, bekerja, atau melakukan segala sesuatu benar-benar menyenangkan dan berkualitas tinggi | F |
| 3 | 3. Saya senang dengan segala sesuatu yang sudah saya raih, inginkan dalam kehidupan saya | F |
| 4 | 4. Sejauh ini saya sudah mendapatkan segala sesuatu yang berharga dan memiliki pengaruh besar yang saya inginkan dalam hidup | F |
| 5 | 5. Jika saya memiliki kesempatan untuk mengulang kembali kehidupan saya, saya hampir pasti tidak akan melakukan perubahan apa pun. | F |

* Afek Positif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Item | F/U |
| 1 | Merasa yakin dan pasti bahwa sesuatu yang menyenangkan, bermanfaat, keberhasilan akan terjadi  | F |
| 2 | puas, tertarik, sehat, berhasil | F |
| 3 | Menyenangkan, gampang suka | F |
| 4 | Merasa puas, beruntung, cocok | F |
| 5 | Benar-benar bahagia | F |
| 6 | Puas dan bahagia | F |

* Afek Negatif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Item | F/U |
| 1 | Hanya mempertimbangkan sisi buruk, kerugian,kerusakan sebuah peristiwa, kejadian, situasi | F |
| 2 | Penuh masalah, berada di situasi yang tidak tepat, berkualitas buruk atau di bawah standar yang dapat diterima | F |
| 3 | Tidak menikmati, tidak memuaskan | F |
| 4 | Tidak bahagia, menyesal, bosan | F |
| 5 | Merasa takut, kecewa | F |
| 6 | Memiliki perasaan yang sangat kuat untuk melawan seseorang yang berlaku buruk terhadap saya, membuat saya ingin meneriakinya, atau menyakitinya | F |