

Materi:

**INSTRUMEN KEBAHAGIAAN
REMAJA DI PANTI ASUHAN AL-KAUTSAR LEMBANG
TAHUN 2015**

PETUNJUK PENGISIAN

1. Terdapat 24 pernyataan yang mendeskripsikan emosi/perasaan Anda;
2. Isilah identitas dengan jelas;
3. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama;
4. Jawaban dikerjakan langsung pada lembar soal dengan cara memberi tanda silang (X) salah satu pilihan jawaban sebagai alternatif jawaban yang paling menggambarkan emosi/perasaan Anda;
5. Apabila ingin mengubah pilihan yang telah ditandai, berilah tanda lingkaran (O) pada pilihan yang akan dibatalkan;

Anda dimohon untuk menjawab semua pernyataan secara jujur dan bukan berdasarkan pemikiran mengenai situasi dan kondisi yang dianggap ideal. Tidak ada jawaban yang salah, setiap orang mempunyai jawaban masing-masing yang sesuai dengan kondisi dirinya. Jawablah semua pernyataan yang tersedia dan jangan sampai ada yang terlewat. Terima kasih.

Nama :.....(L/P)

Usia :.....

Tanggal Tes :.....

Authentic Happiness Inventory

Bacalah setiap kelompok pernyataan dengan hati-hati. Kemudian pilih satu pernyataan dalam setiap kelompok yang paling menggambarkan perasaan Anda selama seminggu terakhir, termasuk hari ini. Pastikan Anda membaca semua pernyataan di masing-masing kelompok sebelum membuat pilihan berikutnya.

1. Kelompok # 1

- a. Saya tidak pernah merasa sukses.
- b. Saya kadang-kadang merasa sukses.
- c. Saya biasanya merasa sukses.
- d. Saya sering merasa sukses.
- e. Saya selalu merasa sukses.

2. Kelompok # 2

- a. Saya tidak pernah berada dalam suasana hati yang baik.
- b. Saya kadang-kadang berada dalam suasana hati yang baik.
- c. Saya biasanya berada dalam suasana hati yang baik.
- d. Saya sering berada dalam suasana hati yang baik.
- e. Saya selalu berada dalam suasana hati yang baik.

3. Kelompok # 3

- a. Saya tidak pernah memerhatikan hal-hal yang terjadi di sekitar saya.
- b. Saya kadang-kadang memerhatikan hal-hal yang terjadi di sekitar saya.
- c. Saya biasanya memerhatikan hal-hal yang terjadi di sekitar saya.
- d. Saya sering memerhatikan hal-hal yang terjadi di sekitar saya.
- e. Saya selalu memerhatikan hal-hal yang terjadi di sekitar saya.

4. Kelompok # 4

- a. Saya tidak memiliki makna atau tujuan hidup.
- b. Saya kadang-kadang memiliki makna atau tujuan hidup.
- c. Saya biasanya memiliki makna atau tujuan hidup.

- d. Saya sering memiliki makna atau tujuan hidup.
 - e. Saya selalu memiliki makna atau tujuan hidup.
5. Kelompok # 5
- a. Saya tidak pernah mendapatkan yang saya inginkan.
 - b. Saya kadang-kadang mendapatkan yang saya inginkan.
 - c. Saya biasanya mendapatkan yang saya inginkan.
 - d. Saya sering mendapatkan yang saya inginkan.
 - e. Saya selalu mendapatkan yang saya inginkan.
6. Kelompok # 6
- a. Saya tidak pernah merasakan sukacita dalam hidup.
 - b. Saya kadang-kadang merasakan sukacita dalam hidup.
 - c. Saya biasanya merasakan sukacita dalam hidup.
 - d. Saya sering merasakan sukacita dalam hidup.
 - e. Saya selalu merasakan sukacita dalam hidup.
7. Kelompok # 7
- a. Saya tidak pernah tertarik dengan kegiatan yang saya lakukan.
 - b. Saya kadang-kadang tertarik dengan kegiatan yang saya lakukan.
 - c. Saya biasanya tertarik dengan kegiatan yang saya lakukan.
 - d. Saya sering tertarik dengan kegiatan yang saya lakukan.
 - e. Saya selalu tertarik dengan kegiatan yang saya lakukan.
8. Grup # 8
- a. Saya tidak pernah merasa dekat dengan orang lain.
 - b. Saya kadang-kadang merasa dekat dengan orang lain.
 - c. Saya biasanya merasa dekat dengan orang lain.
 - d. Saya sering merasa dekat dengan orang lain.
 - e. Saya selalu merasa dekat dengan orang lain.
9. Kelompok # 9
- a. Saya tidak pernah melakukan suatu hal dengan baik.
 - b. Saya kadang-kadang melakukan suatu hal dengan baik.
 - c. Saya biasanya melakukan suatu hal dengan baik.
 - d. Saya sering melakukan suatu hal dengan baik.
 - e. Saya selalu melakukan suatu hal dengan baik.

10. Kelompok # 10

- a. Saya tidak pernah bangga dengan diri sendiri.
- b. Saya kadang-kadang bangga dengan diri sendiri.
- c. Saya biasanya bangga dengan diri sendiri.
- d. Saya sering bangga dengan diri sendiri.
- e. Saya selalu bangga dengan diri sendiri.

11. Kelompok # 11

- a. Saya tidak pernah merasa waktu berlalu begitu cepat, ketika saya melakukan sesuatu.
- b. Saya kadang-kadang merasa waktu berlalu begitu cepat, ketika saya melakukan sesuatu.
- c. Saya biasanya merasa waktu berlalu begitu cepat, ketika saya melakukan sesuatu.
- d. Saya sering merasa waktu berlalu begitu cepat, ketika saya melakukan sesuatu.
- e. Saya selalu merasa waktu berlalu begitu cepat, ketika saya melakukan sesuatu.

12. Kelompok # 12

- a. Saya tidak pernah merasa keberadaan saya memiliki dampak besar dan positif pada dunia
- b. Saya terkadang merasa keberadaan saya memiliki dampak besar dan positif pada dunia.
- c. Saya biasanya merasa keberadaan saya memiliki dampak besar dan positif pada dunia.
- d. Saya sering merasa keberadaan saya memiliki dampak besar dan positif pada dunia.
- e. Saya selalu merasa keberadaan saya memiliki dampak besar dan positif pada dunia.

13. Kelompok # 13

- a. Saya tidak pernah melakukan banyak hal dengan baik.
- b. Saya kadang-kadang melakukan banyak hal dengan baik.
- c. Saya biasanya melakukan banyak hal dengan baik.

- d. Saya sering melakukan banyak hal dengan baik.
- e. Saya selalu melakukan banyak hal dengan baik.

14. Kelompok # 14

- a. Saya tidak memiliki tingkat antusiasme yang baik.
- b. Saya kadang-kadang memiliki tingkat antusiasme yang baik.
- c. Saya biasanya memiliki tingkat antusiasme yang baik.
- d. Saya sering memiliki tingkat antusiasme yang baik.
- e. Saya selalu memiliki tingkat antusiasme yang baik.

15. Kelompok # 15

- a. Saya tidak pernah menyukai berada di panti asuhan.
- b. Saya kadang-kadang menyukai berada di panti asuhan.
- c. Saya biasanya menyukai berada di panti asuhan.
- d. Saya sering menyukai berada di panti asuhan.
- e. Saya selalu menyukai berada di panti asuhan.

16. Kelompok # 16

- a. Saya tidak pernah optimis tentang masa depan.
- b. Saya kadang-kadang optimis tentang masa depan.
- c. Saya biasanya optimis tentang masa depan.
- d. Saya sering optimis tentang masa depan.
- e. Saya selalu optimis tentang masa depan.

17. Kelompok # 17

- a. Saya tidak memiliki pencapaian dalam hidup.
- b. Saya kadang-kadang memiliki pencapaian dalam hidup.
- c. Saya biasanya memiliki pencapaian dalam hidup.
- d. Saya sering memiliki pencapaian dalam hidup.
- e. Saya selalu memiliki pencapaian dalam hidup.

18. Kelompok # 18

- a. Saya tidak pernah bahagia dengan diri saya sendiri.
- b. Saya kadang-kadang bahagia dengan diri saya sendiri.
- c. Saya biasanya bahagia dengan diri saya sendiri.
- d. Saya sering bahagia dengan diri saya sendiri.
- e. Saya selalu bahagia dengan diri saya sendiri.

19. Kelompok # 19

- a. Keterampilan saya tidak pernah ditantang oleh situasi yang saya hadapi.
- b. Keterampilan saya kadang-kadang ditantang oleh situasi yang saya hadapi.
- c. Keterampilan saya biasanya ditantang oleh situasi yang saya hadapi.
- d. Keterampilan saya sering ditantang oleh situasi yang saya hadapi.
- e. Keterampilan saya selalu ditantang oleh situasi yang saya hadapi.

20. Kelompok # 20

- a. Saya tidak pernah menghabiskan seluruh waktu saya untuk melakukan hal-hal yang penting.
- b. Saya kadang-kadang menghabiskan seluruh waktu saya untuk melakukan hal-hal yang penting.
- c. Saya biasanya menghabiskan seluruh waktu saya untuk melakukan hal-hal yang penting.
- d. Saya sering menghabiskan seluruh waktu saya untuk melakukan hal-hal yang penting.
- e. Saya selalu menghabiskan seluruh waktu saya untuk melakukan hal-hal yang penting.

21. Kelompok # 21

- a. Saya tidak pernah merasa maju.
- b. Saya kadang-kadang merasa maju.
- c. Saya biasanya merasa maju.
- d. Saya sering merasa maju.
- e. Saya selalu merasa maju.

22. Kelompok # 22

- a. Saya tidak pernah mengalami kesenangan.
- b. Saya terkadang mengalami kesenangan.
- c. Saya biasanya mengalami kesenangan.
- d. Saya sering mengalami kesenangan.
- e. Saya selalu mengalami kesenangan.

23. Kelompok # 23

- a. Saya tidak menikmati rutinitas sehari-hari.
- b. Saya kadang-kadang menikmati rutinitas sehari-hari.
- c. Saya biasanya menikmati rutinitas sehari-hari.
- d. Saya sering menikmati rutinitas sehari-hari.
- e. Saya selalu menikmati rutinitas sehari-hari.

24. Kelompok # 24

- a. Saya tidak pernah merasa hidup saya adalah anugerah.
- b. Saya kadang-kadang merasa hidup saya adalah anugerah.
- c. Saya biasanya merasa hidup saya adalah anugerah.
- d. Saya sering merasa hidup saya adalah anugerah.
- e. Saya selalu merasa hidup saya adalah anugerah.