

SKALA I

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya teman-teman bisa menyimpan rahasia pribadi saya.	SS	S	TS	STS
2.	Ide-ide saya ialah yang terbaik dan pasti saya pertahankan.	SS	S	TS	STS
3.	Jika ada teman yang sedang mengalami masalah, saya akan memberika semangat agar jangan putus asa.	SS	S	TS	STS
4.	Jika saya sedang berselisih dengan teman saya, saya akan berusaha mencari jalan keluar yang terbaik untuk menyelesaikannya.	SS	S	TS	STS
5.	Saya tidak yakin dengan ketulusan orang lain dalam membantu saya.	SS	S	TS	STS
6.	Ketika saya bersalah, saya tidak takut untuk mengakuinya dan meminta maaf.	SS	S	TS	STS
7.	Saya dapat memahami kesulitan yang dialami oleh teman-teman saya.	SS	S	TS	STS
8.	Saya tidak suka kalau ada teman yang tidak sependapat dengan saya.	SS	S	TS	STS
9.	Saya jarang berbasa-basi sekedar untuk menanyakan kabar teman.	SS	S	TS	STS
10.	Saya percaya orang lain dapat diajak bekerjasama dengan baik.	SS	S	TS	STS
11.	Saya membiarkan konflik dengan teman berlarut karena saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan.	SS	S	TS	STS
12.	Saya tidak mudah marah ketika ada orang lain yang mengkritik saya.	SS	S	TS	STS
13.	Saya berusaha berpikir positif jika saya sedang menghadapi masalah agar mudah dalam mencari jalan keluar.	SS	S	TS	STS
14.	Saya mempunyai banyak teman yang bisa saya ajak berkeluh kesah.	SS	S	TS	STS
15.	Saya akan menghindari orang yang sedang mengalami masalah atau kegagalan.	SS	S	TS	STS
16.	Teman-teman saya meminta masukan dari saya tentang masalah yang sedang dialaminya.	SS	S	TS	STS

17.	Ssya merasa bersalah ketika tanpa sengaja menyakiti perasaan ibu saya, dan rasanya saya tidak ingin melanjutkan hidup lebih lama lagi.				
18.	Ketika sedang menghadapi masalah, saya tetap makan dengan teratur dan menjaga kesehatan.				
19.	Saya sering merasa tidak mampu menghadapi kenyataan hidup yang mengancam masa depan saya, dan hal itu membuat saya tidak ingin hidup lebih lama lagi.				
20.	Ketika saya menyakiti sahabat saya, saya merasa bahwa itu adalah kesalahannya sehingga saya selalu dapat menjalani hidup dengan tenang tanpa memiliki rasa bersalah.				
21.	Sewaktu saya tidak berhasil memecahkan masalah yang saya alami, saya merasa bahwa hidup saya sudah tidak berguna lagi.				
22.	Bila saya menghadapi masalah, saya akan berusaha menyelesaikan dengan baik.				
23.	Seandainya saya tidak naik kelas, dan orangtua saya sudah tidak mampu lagi membiayai pendidikan saya, maka hal itu membuat saya kehilangan semangat untuk hidup.				
24.	Saya tidak pernah berdiam diri di dalam kamar karena saya memiliki banyak kegiatan sehingga membuat hidup saya penuh semangat.				

SKALA II

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mudah merasa ketakutan.				
2.	Saya adalah orang yang tenang dan tidak temperamental.				
3.	Kadangkala saya merasa diri saya betul-betul tidak berguna.				
4.	Saya jarang merasa kikuk dan canggung di tengah orang banyak.				
5.	Saya memiliki kesulitan melawan dorongan-dorongan dan keinginan saya.				
6.	Saya merasa mampu menghadapi sebagian besar permasalahan saya.				
7.	Saya bukan seorang pencemas.				
8.	Saya sering marah pada cara orang memperlakukan saya.				
9.	Saya jarang merasa kesepian atau sedih.				
10.	Dalam menghadapi orang lain, saya selalu takut menemui hambatan sosial.				
11.	Saya jarang patuh pada sesuatu secara berlebihan.				
12.	Saya sering merasa tidak mampu dan berharap orang lain dapat memecahkan problem saya.				
13.	Saya sering merasa tegang dan gugup.				
14.	Saya tidak dianggap sebagai orang yang mudah tersinggung dan temperamental.				
15.	Saya kadang-kadang mengalami perasaan bersalah dan berdosa yang mendalam.				
16.	Bukanlah hal yang sangat memalukan bila ada orang mentertawakan dan mengejek saya.				
17.	Bila saya menyantap makanan kesukaan saya, saya cenderung makan terlalu banyak.				
18.	Saya berusaha tetap tenang dalam keadaan genting.				
19.	Saya jarang merasa takut atau cemas.				
20.	Saya dikenal sebagai seorang pemarah dan temperamental.				
21.	Saya jarang bersedih atau murung.				
22.	Kadang-kadang saya merasa begitu malu sehingga saya ingin mengucilkan diri.				