

The Resilience Scale™ (RS™)
Wagnild & Young (1993)

Bacalah pernyataan-pernyataan berikut ini. Di sebelah kanan setiap pernyataan, Anda akan menemukan tujuh angka, mulai dari "1" (Sangat Tidak Setuju) di sebelah kiri hingga "7" (Sangat Setuju) di sebelah kanan. Klik lingkaran di bawah angka yang paling sesuai dengan perasaan Anda tentang pernyataan tersebut. Misalnya, jika Anda sangat sangat tidak setuju dengan suatu pernyataan, klik "1". Jika Anda netral, klik "4", dan jika Anda sangat setuju, klik "7", dan seterusnya.

No.	Pernyataan	Tidak Setuju			N	Setuju		
		STS	TS	ATS		AS	S	SS
1	Ketika saya membuat rencana, saya menindaklanjutinya							
2	Saya biasanya mengelola dengan satu cara atau cara lainnya							
3	Saya mampu mengendalikan diri saya sendiri lebih dari orang lain							
4	Bagi saya, penting untuk tertarik pada berbagai hal							
5	Saya bisa, jika harus sendiri							
6	Saya merasa bangga karena telah mencapai banyak hal dalam hidup							
7	Saya biasanya menanggapi segala sesuatunya dengan tenang							
8	Aku berteman dengan diriku sendiri							
9	Saya merasa saya bisa menangani banyak hal sekaligus							
10	Saya memiliki tekad							
11	Saya jarang bertanya-tanya apa gunanya semua ini							
12	Saya menjalani segala sesuatunya satu hari pada satu waktu							
13	Saya bisa melewati masa-masa sulit karena saya pernah mengalami kesulitan sebelumnya							
14	Saya memiliki disiplin diri							
15	Saya selalu tertarik pada berbagai hal							
16	Saya biasanya dapat menemukan sesuatu untuk ditertawakan							
17	Keyakinanaku pada diriku sendiri membuatku mampu melewati masa-masa sulit							
18	Dalam keadaan darurat, saya adalah seseorang yang dapat diandalkan oleh orang-orang pada umumnya							
19	Saya biasanya dapat melihat suatu situasi dalam beberapa cara							
20	Terkadang saya membuat diri saya melakukan sesuatu, entah saya mau atau tidak							
21	Hidup saya memiliki makna							
22	Saya tidak memikirkan hal-hal yang tidak dapat saya lakukan							
23	Ketika saya berada dalam situasi yang sulit, saya biasanya dapat menemukan jalan keluarnya							
24	Saya memiliki energi yang cukup untuk melakukan apa yang harus saya lakukan							
25	Tidak apa-apa jika ada orang yang tidak menyukai saya							

Keterangan:

- STS: Sangat Tidak Setuju
- TS: Tidak Setuju
- ATS: Agak Tidak Setuju
- N: Netral
- AS: Agak Setuju
- S: Setuju
- SS: Sangat Setuju