

Blueprint Kuesioner

Dinamika Interaksi dan Sikap Sosial (DISS)

1. Pendahuluan

Instrumen *Dinamika Interaksi dan Sikap Sosial (DISS)* disusun untuk memahami bagaimana remaja berhubungan dengan teman sebaya serta bagaimana pola sikap sosial terbentuk dalam keseharian.

Meskipun berfokus pada dinamika interaksi secara umum, tujuan utama penggunaan instrumen ini adalah **mendeteksi potensi munculnya perilaku *bullying***. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kecenderungan *bullying* biasanya memiliki ciri seperti:

- rendahnya empati,
- tingginya agresivitas,
- keinginan dominasi,
- lemahnya kontrol emosi.

Dengan mengukur aspek interaksi dan sikap sosial, *DISS* dapat berfungsi sebagai deteksi dini untuk melihat apakah pola interaksi seorang remaja cenderung sehat, perlu perhatian, atau berisiko mengarah pada perilaku *bullying*.

Kuesioner ini dirancang untuk mendeteksi potensi seorang remaja menjadi pelaku *bullying* melalui pendekatan ilmiah dengan mengacu pada literatur psikologi perkembangan dan studi tentang *bullying* (misalnya Olweus, 1993; Espelage & Swearer, 2003).

2. Tujuan

- Mengidentifikasi kecenderungan perilaku yang dapat mengarah pada *bullying*.
- Memberikan gambaran faktor risiko psikologis pada remaja.
- Menjadi bahan refleksi dan pencegahan sejak dini, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.



3. Manfaat

- **Bagi remaja** → memahami sisi diri yang berpotensi negatif dan belajar mengendalikannya.
- **Bagi guru/konselor** → alat bantu untuk mengetahui siswa yang memerlukan intervensi.
- **Bagi orang tua** → deteksi dini untuk mencegah perilaku agresif berkembang lebih jauh.

4. Dimensi yang Diukur (berdasarkan literatur *bullying*)

1. **Agresivitas Verbal & Fisik** (Olweus, 1993)
→ kecenderungan menggunakan kata-kata kasar, mengejek, atau kekerasan fisik.
2. **Dominasi & Kebutuhan Kuasa** (Sutton, Smith & Swettenham, 1999)
→ dorongan untuk merasa unggul, mengontrol, atau mendominasi orang lain.
3. **Kurangnya Empati** (Espelage & Swearer, 2003)
→ tidak peduli terhadap perasaan orang lain, tidak menyesal setelah menyakiti.
4. **Impulsivitas & Kontrol Emosi Rendah** (Perren & Alsaker, 2006)
→ mudah marah, bertindak tanpa berpikir panjang.
5. **Penguatan Sosial terhadap *Bullying*** (Salmivalli, 2010)
→ merasa keren atau mendapat perhatian ketika melakukan intimidasi.

5. Rancangan Butir Soal (20 Item)

- Semua butir menggunakan Skala Likert 1–5
(1 = *Tidak Pernah ... 5 = Selalu*).
- Beberapa butir bernada negatif (*reverse*) untuk menghindari jawaban monoton.

A. Agresivitas Verbal & Fisik

1. Dalam suasana bercanda yang ramai, ketika obrolan mulai mengarah pada saling meledek, saya cenderung ikut menyelipkan ejekan atau kata-kata tajam yang bisa membuat teman merasa sakit hati, meskipun niat awal hanya bercanda. (negatif)
2. Saat emosi memuncak—karena lelah atau kesal—saya pernah melampiaskannya dengan tindakan fisik seperti mendorong, menepuk keras, atau menyentuh dengan nada marah untuk menunjukkan ketidaksukaan saya. (negatif)
3. Ketika menghadapi perbedaan pendapat yang menegangkan, saya lebih memilih menenangkan diri terlebih dahulu lalu menyampaikan keberatan dengan kata-kata yang terukur agar tidak menyakiti perasaan teman. (positif)



4. Walaupun dipancing dengan candaan yang menyakitkan, saya berusaha menahan diri dari ucapan sarkastik atau makian, dan tetap menjaga tutur kata saya sopan. (positif)

B. Dominasi & Kebutuhan Kuasa

5. Dalam tugas kelompok ketika waktu mendesak, saya sering merasa cara saya paling benar sehingga mendorong orang lain mengikuti keputusan saya, meskipun diskusi belum selesai sepenuhnya. (negatif)
6. Saat bekerja bersama teman sebaya, saya merasa lebih puas jika bisa mengarahkan jalannya keputusan, menentukan peran, dan memberi instruksi tanpa banyak meminta persetujuan terlebih dahulu. (negatif)
7. Dalam diskusi, ketika ada pendapat berbeda, saya dengan sengaja memberi ruang agar orang lain menjelaskan pandangannya sampai tuntas sebelum saya menanggapi. (positif)
8. Jika hasil musyawarah tidak sesuai dengan keinginan pribadi, saya berusaha menerima dan mendukung keputusan bersama alih-alih memperpanjang perdebatan. (positif)

C. Pengucilan & Penolakan Sosial

9. Saat merencanakan kegiatan bersama, saya pernah sengaja tidak mengajak seseorang—atau mengatur waktu agar ia tertinggal—sebagai cara menunjukkan bahwa keberadaannya kurang diharapkan. (negatif)
10. Dalam keseharian, saya pernah bersikap seolah-olah seorang teman “tidak ada”—misalnya tidak menyapa, membiarkan pesannya lama tanpa tanggapan, atau menjauh—meskipun saya tahu sikap itu bisa membuatnya merasa tersisih. (negatif)
11. Ketika bertemu dengan teman yang pendiam atau kurang akrab, saya berusaha menyapanya dan melibatkan dirinya supaya merasa diterima di lingkungan kami. (positif)
12. Dalam kegiatan kelompok, saya berupaya memutar giliran dan memberi kesempatan agar semua orang tetap mendapat informasi atau undangan, sehingga tidak ada yang selalu tertinggal. (positif)

D. Manipulasi Emosional & Psikologis

13. Untuk mendapatkan apa yang saya inginkan, saya pernah menggunakan cara-cara halus seperti membuat teman merasa bersalah, takut mengecewakan, atau memberi ancaman tersirat agar ia menuruti kemauan saya. (negatif)
14. Dalam percakapan ringan maupun obrolan pribadi, saya pernah menyebarkan kabar atau cerita yang mempermalukan seorang teman dengan tujuan memengaruhi cara orang lain memandang dirinya. (negatif)
15. Jika ada perbedaan yang membuat suasana tegang, saya memilih menjelaskan kebutuhan saya secara terbuka dan mengajak mencari jalan tengah, bukan menekan atau memojokkan lawan bicara. (positif)



16. Ketika mengetahui cerita pribadi seorang teman, saya berusaha menjaga kerahasiaannya dan, bila ragu, saya meminta izin terlebih dahulu sebelum membagikannya agar tidak menimbulkan masalah. (positif)

E. Perilaku Daring (*Cyberbullying*)

17. Di media sosial, saya pernah menulis komentar pedas, membalas dengan nada mengejek, atau menyebarkan meme yang merendahkan teman, meskipun dikemas sebagai “candaan internet”. (negatif)
18. Dalam grup percakapan, saya pernah sengaja mengecualikan seseorang, mengolok-oloknya di belakang, atau membiarkan pesannya diabaikan sebagai bentuk hukuman sosial. (negatif)
19. Saat melihat unggahan teman yang sensitif, saya lebih memilih memberi masukan lewat pesan pribadi dengan bahasa yang membangun, daripada memermalukannya di ruang publik. (positif)
20. Secara umum, saya menggunakan ruang daring untuk memberi dukungan, mengapresiasi usaha teman, dan menguatkan orang lain—bukan untuk menjatuhkan mereka. (positif)

6. Skoring dan Interpretasi

- Semua butir memiliki rentang skor 1–5.
- Total skor → **20 – 100**.
- Butir *reverse* dibalik skornya (misalnya jawaban 1 = 5, 2 = 4, dst).

7. Interpretasi

(*cut-off dapat dimodifikasi setelah uji coba empiris*):

ID	Skor Min	Skor Max	Kategori	Deskripsi
1	20	45	Rendah	Jawaban Anda menggambarkan kecenderungan sikap sosial yang cukup sehat dan positif. Hal ini menunjukkan potensi untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain.
2	46	70	Sedang	Tampak adanya beberapa kecenderungan yang perlu diperhatikan dalam interaksi. Masih dalam batas wajar, namun kesadaran diri tetap penting agar tidak mengarah ke perilaku merugikan.
3	71	100	Tinggi	Terlihat adanya kecenderungan kuat ke arah pola interaksi bermasalah. Kondisi ini perlu refleksi serius karena berdampak pada hubungan sosial dan perkembangan pribadi. Intervensi dan pendampingan disarankan.



8. Lampiran

Tampilan Manajemen Hasil Tes Peserta

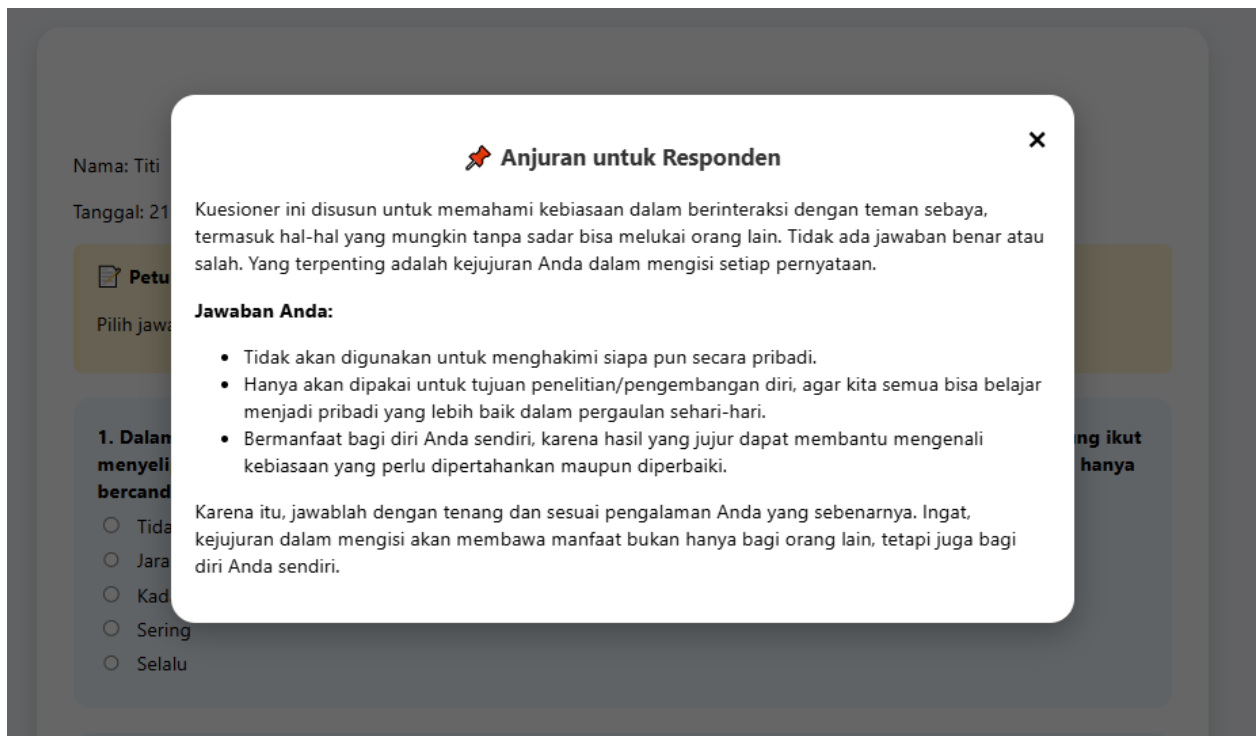


Gambar 1 Laman manajemen hasil tes peserta. Tersedia filter berdasarkan kriteria bertahap (cascading filter)

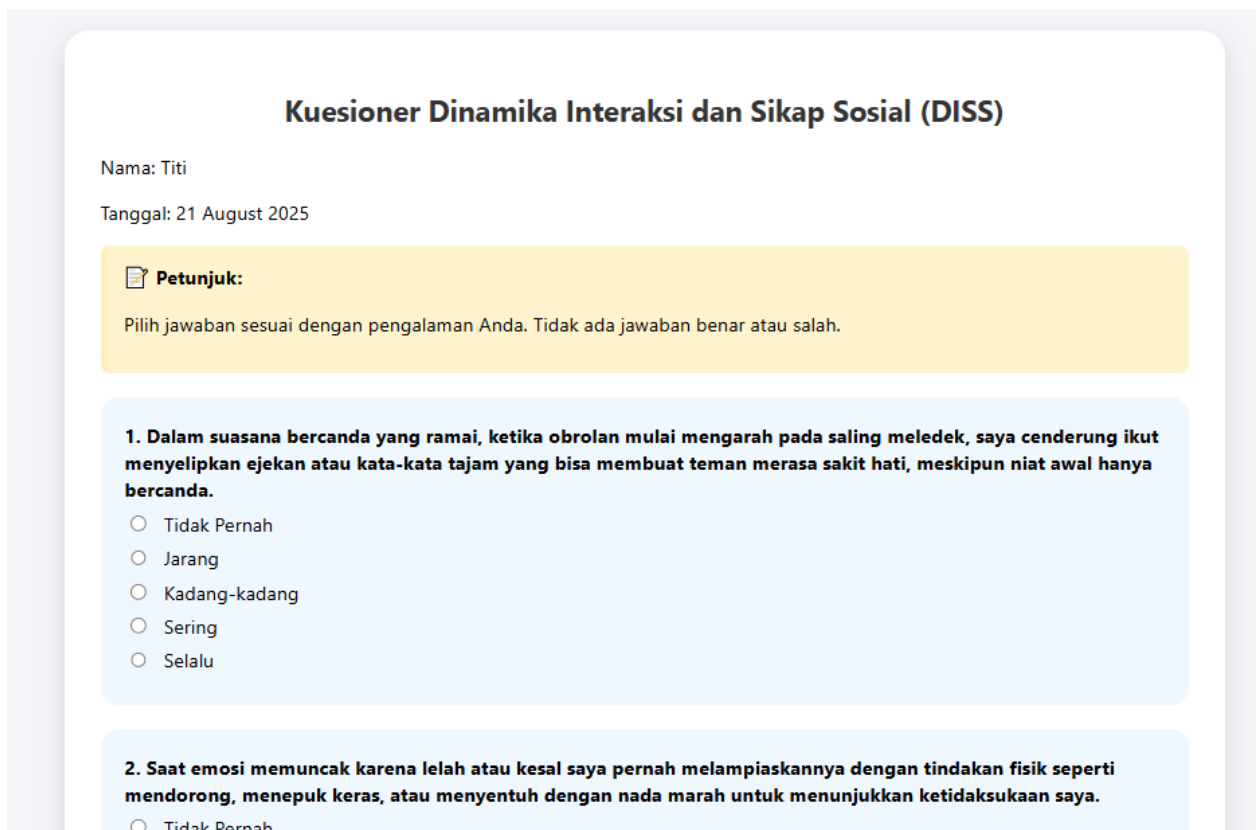


ALHAMBRA INSTITUTE

Perum. Griya Mawar Asri, Shananda No. 12
Jl. Palam Raya, Banjarbaru



Gambar 2 Tampilan anjuran untu user agar menjawab dengan jujur



Gambar 3 Tampilan laman kuesioner untuk user

Hasil Tes Kuesioner Dinamika Interaksi dan Sikap Sosial (DISS)

Nama: Abdul

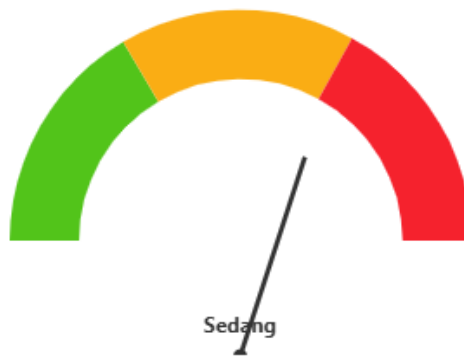
Tanggal Lahir: 04 November 2000

Usia: 24 tahun 9 bulan

Tanggal Tes: 21 August 2025

Total Skor: 60

Kategori: Sedang



Dari pola jawabanmu, tampak adanya beberapa kecenderungan yang perlu diperhatikan dalam berinteraksi dengan orang lain. Meskipun secara umum masih dalam batas wajar, namun pembinaan dan kesadaran diri tetap penting agar sikap yang muncul tidak mengarah ke perilaku yang merugikan.

Gambar 4 tampilan hasil tes



Blueprint

Indeks Persepsi Siswa tentang Iklim Psikososial Sekolah

1. Pendahuluan

Indeks Persepsi Siswa tentang Iklim Psikososial Sekolah (IPS-IPS) adalah instrumen asesmen yang dirancang untuk memahami bagaimana siswa menilai suasana sosial, kenyamanan, sikap guru, serta kebijakan sekolah di lingkungannya.

Persepsi siswa memberikan **gambaran otentik** tentang suasana sekolah dari perspektif mereka, yang sering kali tidak tertangkap melalui indikator formal atau administratif. Hasil asesmen ini penting untuk dijadikan dasar refleksi dan pengambilan keputusan, sehingga perbaikan iklim sekolah benar-benar selaras dengan pengalaman nyata siswa.

Iklim psikososial sekolah yang sehat sangat penting bagi tumbuh kembang siswa. Lingkungan yang aman, nyaman, dan suportif terbukti meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, dan kesejahteraan mental. Sebaliknya, suasana penuh tekanan, adanya bullying, atau kebijakan yang tidak konsisten dapat mengganggu perkembangan pribadi maupun prestasi akademik.

2. Manfaat

Asesmen IPS-IPS sangat bermanfaat karena dapat membantu sekolah:

1. Mengidentifikasi **persepsi siswa** tentang suasana sosial, kenyamanan, dan keamanan di sekolah.
2. Menangkap potensi **bullying** baik dari sisi korban maupun kondisi yang memungkinkan munculnya pelaku.
3. Menilai sejauh mana **guru berperan positif** dalam menciptakan iklim psikososial yang sehat.
4. Mengevaluasi efektivitas **kebijakan sekolah** dalam menciptakan suasana aman, nyaman, dan adil.
5. Memberikan **bahan refleksi dan perbaikan** agar langkah yang diambil sesuai kebutuhan nyata siswa.

3. Landasan Teoretis & Posisi Instrumen

IPS-IPS berpijak pada konsep iklim sekolah sebagai **konteks psikososial** yang terbentuk dari interaksi antar-siswa, peran guru, dan kebijakan institusi. Iklim sekolah memengaruhi motivasi, keterikatan belajar, hingga kesejahteraan emosional siswa.

Instrumen ini tidak berdiri sendiri, melainkan melengkapi asesmen lain, khususnya **Dinamika Interaksi & Sikap Sosial (DISS)**.

- DISS memotret **perilaku konkret siswa** dalam berinteraksi (misalnya agresivitas, dominasi, pengucilan, atau perilaku daring).



- IPS-IPS menangkap **persepsi kolektif siswa** terhadap iklim psikososial di sekolah.

Dengan demikian, hasil IPS-IPS berfungsi sebagai **validasi silang** (cross-check) terhadap hasil DISS.

- Jika DISS menunjukkan banyak perilaku bullying, dan IPS-IPS menggambarkan iklim sekolah tidak aman, hal itu mengonfirmasi masalah serius yang perlu ditangani.
- Jika terdapat perbedaan, sekolah dapat menelusuri faktor-faktor yang memengaruhi persepsi maupun perilaku siswa.

4. Struktur Kuesioner

Kelompok 1 – Suasana Sosial & Kenyamanan Siswa

(Mengukur kualitas interaksi, potensi bullying, dan tingkat kenyamanan siswa di sekolah)

Dimensi 1: Kualitas Iklim Sosial (Suportif vs Toxic)

1. Saya merasa sekolah ini mendukung saya untuk berkembang.
2. Saya merasa pendapat saya dihargai oleh teman maupun guru di sekolah.
3. Saya merasa lebih banyak mengalami interaksi positif daripada negatif di sekolah.
4. Saya merasa persaingan di sekolah ini sering membuat hubungan antar-siswa menjadi tidak sehat. (R)
5. Saya merasa ada teman atau guru yang mau membantu ketika saya kesulitan di sekolah.

Dimensi 2: Potensi Bullying (Korban dan Lingkungan yang Memungkinkan Pelaku)

6. Saya pernah menjadi sasaran ejekan, hinaan, atau candaan yang menyakitkan di sekolah.
7. Saya pernah merasa diabaikan atau dikucilkan secara sengaja oleh teman di sekolah.
8. Saya pernah merasa takut karena sikap atau tindakan orang lain di sekolah.
9. Saya pernah melihat siswa lain mendapat perlakuan kasar atau merendahkan di sekolah.
10. Sekolah cenderung membiarkan perilaku merendahkan siswa tanpa penanganan yang serius.

Dimensi 3: Tingkat Kenyamanan (Spektrum Nyaman – Terintimidasi)

11. Saya merasa betah dan nyaman berada di sekolah ini.
12. Saya kadang merasa terganggu dengan sikap atau tindakan teman di sekolah.
13. Saya sering merasa canggung atau tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain di sekolah.
14. Saya merasa tertekan atau terintimidasi oleh orang-orang tertentu di sekolah.
15. Saya merasa ingin menghindari sekolah ini karena suasananya.

Kelompok 2 – Dukungan Guru & Kebijakan Sekolah

(Mengukur sejauh mana guru dan kebijakan sekolah mendukung iklim psikososial yang sehat)

Dimensi 4: Sikap Guru

16. Guru memperlakukan semua siswa dengan adil.



17. Guru memberikan contoh sikap saling menghargai.
18. Guru segera menegur atau menghentikan perilaku merendahkan siswa lain.
19. Saya merasa guru mendengarkan keluhan siswa dengan serius.
20. Guru mendorong kerjasama dan solidaritas antar-siswa.
21. Saya percaya guru akan melindungi siswa jika terjadi bullying.
22. Guru cenderung mengabaikan siswa yang diperlakukan buruk. (R)
23. Guru pernah mengejek atau mempermalukan siswa. (R)

Dimensi 5: Iklim Sekolah

24. Kebijakan sekolah membantu menciptakan suasana aman dan nyaman.
25. Sekolah memiliki mekanisme yang jelas untuk melaporkan bullying.
26. Jika saya melapor, saya yakin masalah akan ditindaklanjuti dengan adil.
27. Sekolah memberikan informasi atau penyuluhan tentang pencegahan bullying.
28. Aturan sekolah diterapkan secara konsisten kepada semua siswa.
29. Budaya sekolah mendorong saling menghargai dan toleransi.
30. Sekolah cenderung lebih membela siswa tertentu (misalnya yang populer) dibanding siswa lain. (R)

5. Skala Penilaian

Skala Likert 1–5:

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Netral/Ragu-ragu
- 4 = Setuju
- 5 = Sangat Setuju

Item dengan tanda **(R)** = reverse (skor dibalik).

6. Interpretasi

Kelompok 1 – Suasana Sosial & Kenyamanan Siswa

- **4,1 – 5,0** → Persepsi sangat positif: siswa menilai suasana sekolah aman, suportif, dan nyaman.
- **3,1 – 4,0** → Persepsi cukup positif: siswa merasa cukup nyaman, walau masih ada gangguan atau potensi bullying.
- **2,1 – 3,0** → Persepsi bercampur/waspada: siswa mengalami dukungan sekaligus tekanan, potensi bullying mulai nyata.
- **1,1 – 2,0** → Persepsi negatif: siswa menilai suasana sekolah penuh gangguan, bullying terasa nyata.
- **1,0** → Persepsi sangat negatif: siswa merasa iklim sekolah tidak aman dan penuh tekanan.

Kelompok 2 – Dukungan Guru & Kebijakan Sekolah

- **4,1 – 5,0** → Persepsi sangat positif: siswa menilai guru adil, suportif, dan kebijakan sekolah efektif.
- **3,1 – 4,0** → Persepsi cukup positif: siswa cukup percaya pada guru dan sekolah, walau ada kelemahan dalam konsistensi.



- **2,1 - 3,0** → Persepsi bercampur/waspada: siswa meragukan dukungan guru dan efektivitas kebijakan sekolah.
- **1,1 - 2,0** → Persepsi negatif: siswa merasa guru dan sekolah tidak memberi perlindungan yang memadai.
- **1,0** → Persepsi sangat negatif: siswa menilai guru dan sekolah abai terhadap bullying, iklim sekolah tidak aman.



Blueprint Mental Health Screening Battery

1. Pendahuluan

Mental Health Screening Battery (MHSB) adalah seperangkat instrumen psikometrik yang digunakan untuk melakukan **skrining kondisi kesehatan mental** seseorang. Skrining ini tidak dimaksudkan untuk diagnosis klinis, tetapi untuk **mengidentifikasi gejala awal** dan tingkat keparahan masalah psikologis seperti **depresi, kecemasan, dan stres**.

Mengapa penting?

- **Beban kesehatan mental meningkat:** WHO memperkirakan 1 dari 4 orang akan mengalami masalah kesehatan mental dalam hidupnya.
- **Deteksi dini:** Gejala sering kali tidak terungkap karena stigma, kurangnya kesadaran, atau minimnya akses layanan.
- **Pencegahan & intervensi:** Dengan skrining, individu bisa mendapatkan dukungan lebih awal sebelum gejala berkembang menjadi gangguan klinis yang berat.
- **Kebijakan berbasis data:** Bagi lembaga, data hasil tes dapat memberikan gambaran **tren populasi** (misalnya tingkat stres karyawan, siswa, atau masyarakat tertentu), sehingga kebijakan intervensi lebih tepat sasaran.

2. Komponen Tes

MHSB mengintegrasikan **tiga instrumen internasional yang tervalidasi:**

1. **PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)** → Depresi
2. **GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7)** → Kecemasan umum
3. **PSS-10 (Perceived Stress Scale-10)** → Stres yang dirasakan

Total: **26 pertanyaan**

3. Dimensi, Indikator, & Pertanyaan

↳ PHQ-9 (Depresi)

Dimensi & Indikator:

1. *Mood / Anhedonia*
 - Kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan berbagai hal.
 - Merasa sedih, murung, atau putus asa.
2. *Somatik (Tidur & Energi)*



- Sulit tidur, sering terbangun, atau tidur terlalu banyak.
 - Merasa lelah atau kurang berenergi.
 - Nafsu makan menurun, atau justru makan berlebihan.
3. *Kognitif / Self-worth*
- Merasa tidak berharga, atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan.
 - Sulit berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya saat membaca atau menonton.
4. *Psikomotor*
- Bergerak atau berbicara sangat lambat sehingga orang lain mungkin memperhatikan, atau sebaliknya merasa sangat gelisah dan sulit diam.
5. *Ide Bunuh Diri*
- Muncul pikiran bahwa hidup tidak layak dijalani, atau terlintas keinginan menyakiti diri sendiri.

↳ GAD-7 (Kecemasan Umum)

Dimensi & Pertanyaan (satu dimensi umum):

- Merasa cemas, gugup, atau tegang.
- Tidak bisa menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir.
- Khawatir tentang banyak hal berbeda secara berlebihan.
- Sulit bersantai.
- Gelisah sehingga sulit diam.
- Mudah marah atau tersinggung karena khawatir.
- Merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi.

↳ PSS-10 (Stres)

Dimensi & Pertanyaan:

1. *Perceived Helplessness (PH)* → rasa tidak berdaya
 - Merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup.
 - Merasa sulit menghadapi semua hal yang harus diselesaikan.
 - Merasa sulit mengendalikan hal-hal penting dalam hidup.
 - Merasa bahwa kesulitan menumpuk terlalu banyak untuk dihadapi.
 - Merasa bahwa kamu tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam hidup.
 - Merasa bahwa kesulitan yang dialami membuat frustrasi.
2. *Perceived Self-Efficacy (PSE)* → rasa mampu/menguasai
 - Merasa bahwa kamu berhasil mengatasi masalah-masalah penting sehari-hari.
 - Merasa bahwa hal-hal berjalan sesuai rencana.



- Merasa yakin bisa menangani hal-hal penting sehari-hari.
- Merasa dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup.

4. Skoring & Interpretasi

- **PHQ-9** → 0–27
- **GAD-7** → 0–21
- **PSS-10** → 0–40

Masing-masing instrumen memiliki kategori interpretasi:

- **PHQ-9 (Depresi)**: Minimal → Ringan → Sedang → Sedang-berat → Berat
- **GAD-7 (Kecemasan)**: Minimal → Ringan → Sedang → Berat
- **PSS-10 (Stres)**: Rendah → Sedang → Tinggi

Interpretasi ini **tidak menggantikan diagnosis klinis**, tetapi memberi **indikasi tingkat risiko** dan rekomendasi langkah lanjut (misalnya konseling ringan, intervensi psikolog, atau rujukan psikiater).

5. Penggunaan Hasil

Level Individu (Responden)

- Memberikan gambaran personal mengenai kondisi mental emosional.
- Membantu individu menyadari gejala sejak dini.
- Menjadi dasar untuk mengambil keputusan (misalnya mencari konseling, memperbaiki pola hidup).

Level Populasi (Sekolah, Kampus, Perusahaan, Komunitas)

- **Monitoring kesejahteraan mental** → melihat tren stres, depresi, dan kecemasan dalam kelompok.
- **Dasar kebijakan** → data agregat bisa digunakan untuk merancang program intervensi (contoh: program kesehatan mental di tempat kerja).
- **Evaluasi program** → bisa menilai efektivitas intervensi dengan membandingkan hasil sebelum & sesudah program.

6. Kesimpulan

Mental Health Screening Battery adalah **alat strategis** untuk mendukung kesehatan mental individu maupun komunitas. Dengan desain yang singkat, mudah dipahami, dan berbasis bukti, MHSB dapat:

- Membantu deteksi dini,
- Menjadi dasar kebijakan preventif,
- Mendorong budaya **kesadaran kesehatan mental** di masyarakat.



Blueprint

Kuesioner Resiliensi (Skala Kekuatan Menghadapi Tekanan)

1. Pendahuluan

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit, beradaptasi, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan, tekanan, atau kegagalan.

Dalam psikologi, resiliensi dianggap sebagai faktor protektif yang melindungi remaja dari dampak negatif stres, trauma, maupun masalah sosial. Instrumen seperti ini banyak digunakan dalam penelitian psikologi, misalnya *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* dan *Resilience Scale by Wagnild & Young*.

Versi ini disusun dengan pendekatan yang lebih sederhana, namun tetap berlandaskan konsep ilmiah karena indikator yang digunakan merujuk pada literatur psikologi perkembangan dan penelitian resiliensi.

2. Tujuan Tes

1. Mengukur tingkat resiliensi remaja secara umum.
2. Mengidentifikasi area kekuatan dan kerentanan (misalnya dukungan sosial yang lemah, atau kurang percaya diri).
3. Memberi dasar intervensi atau bimbingan untuk meningkatkan ketahanan psikologis remaja.

3. Manfaat Tes

- **Bagi remaja:** membantu memahami diri, melihat bagaimana respon terhadap tekanan hidup, dan mengenali area yang perlu ditingkatkan.
- **Bagi pendidik/orang tua:** menjadi bahan refleksi untuk memberikan dukungan yang lebih tepat, misalnya memperkuat komunikasi atau menciptakan lingkungan yang aman.
- **Bagi konselor/peneliti:** dapat dijadikan instrumen skrining untuk menilai ketahanan mental remaja dalam konteks sekolah, penelitian sosial, maupun konseling individu.

4. Dimensi yang Diukur

Tes ini terdiri dari 6 dimensi utama resiliensi, dengan total 30 pernyataan (70% positif, 30% negatif sebagai kontrol konsistensi).

1. Mengelola Emosi



2. Pola Pikir Positif
3. Pemecahan Masalah
4. Kepercayaan Diri
5. Dukungan Sosial
6. Fleksibilitas & Adaptasi

5. Butir Pertanyaan

Dimensi 1. Mengelola Emosi

1. Saya bisa menenangkan diri ketika sedang marah.
2. Saya berusaha mencari cara agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan.
3. Saya mampu mengendalikan diri meski dalam situasi menekan.
4. Saya sering kehilangan kendali saat emosi memuncak. **(NEGATIF)**
5. Saya mudah terbawa emosi sehingga sulit berpikir jernih. **(NEGATIF)**

Dimensi 2. Pola Pikir Positif

6. Saya percaya masa depan saya bisa lebih baik dari sekarang.
7. Saya yakin setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
8. Kegagalan membuat saya belajar, bukan menyerah.
9. Saya lebih suka melihat sisi positif daripada sisi negatif suatu keadaan.
10. Saya merasa hidup ini penuh kesulitan tanpa jalan keluar. **(NEGATIF)**

Dimensi 3. Pemecahan Masalah

11. Saat menghadapi masalah, saya berusaha mencari cara untuk menyelesaikannya.
12. Saya bisa memikirkan lebih dari satu cara untuk mengatasi kesulitan.
13. Saya tetap berusaha meski solusi pertama tidak berhasil.
14. Saya lebih suka bertindak daripada hanya mengeluh.
15. Saya sering berhenti mencoba ketika masalah terasa terlalu sulit. **(NEGATIF)**

Dimensi 4. Kepercayaan Diri

16. Saya percaya diri dengan kemampuan saya menghadapi masalah.
17. Saya yakin bisa mengatasi kesulitan yang datang.
18. Saya merasa mampu membuat keputusan sendiri.
19. Saya sering merasa tidak cukup mampu untuk menyelesaikan masalah. **(NEGATIF)**
20. Saya yakin usaha saya tidak akan sia-sia.

Dimensi 5. Dukungan Sosial

21. Saya punya teman yang bisa diajak bicara saat ada masalah.
22. Saya merasa didukung oleh keluarga dalam menghadapi kesulitan.



23. Saya berani meminta bantuan ketika tidak bisa menyelesaikan masalah sendiri.
24. Saya merasa ada orang yang peduli dengan saya.
25. Saya merasa sendirian dan tidak ada yang bisa membantu saya. **(NEGATIF)**

Dimensi 6. Fleksibilitas & Adaptasi

26. Saya bisa beradaptasi dengan lingkungan baru meski awalnya sulit.
27. Saya mampu menyesuaikan diri ketika ada perubahan rencana mendadak.
28. Saya merasa cukup fleksibel menghadapi keadaan yang tidak terduga.
29. Saya bisa belajar hal baru meski awalnya terasa sulit.
30. Saya merasa tidak sanggup menghadapi perubahan mendadak. **(NEGATIF)**

6. Skoring

- Skala Likert 1–5 (Sangat Tidak Setuju – Sangat Setuju).
- Butir negatif diberi **reverse scoring**:
 - 1 = 5 poin
 - 2 = 4 poin
 - 3 = 3 poin
 - 4 = 2 poin
 - 5 = 1 poin
- Total skor berkisar antara **30–150**.

Interpretasi skor:

- 105–150 → Resiliensi Tinggi
- 75–104 → Resiliensi Sedang
- 30–74 → Resiliensi Rendah

7. Pola Penyusunan Item

- Pernyataan disusun dalam bentuk naratif.
- Kombinasi antara pernyataan positif dan negatif.
- Pernyataan negatif berfungsi untuk menjaga konsistensi jawaban dan diolah dengan reverse scoring.

8. Anjuran untuk Responden

Karena kuesioner ini melibatkan data identitas, terdapat kemungkinan responden merasa khawatir bahwa jawaban mereka dapat diketahui orang lain. Kekhawatiran tersebut bisa membuat responden tidak menjawab secara jujur.

Oleh sebab itu, penting untuk menambahkan anjuran yang menegaskan bahwa:



1. Jawaban responden bersifat **rahasia** dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian/pengukuran.
2. Tidak ada jawaban benar atau salah.
3. Kejujuran sangat penting agar hasil tes benar-benar mencerminkan kondisi resiliensi yang sebenarnya.

9. Batasan Instrumen

Tes ini hanya memberikan gambaran umum mengenai tingkat resiliensi remaja. Hasil tidak boleh dianggap sebagai diagnosis psikologis akhir. Untuk pemahaman yang lebih mendalam, hasil kuesioner sebaiknya dilengkapi dengan wawancara atau instrumen psikologis lainnya.

10. Penutup

Kuesioner Resiliensi Remaja disusun sebagai instrumen praktis untuk menilai sejauh mana remaja memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup. Melalui hasil kuesioner ini, remaja, pendidik, maupun konselor diharapkan dapat memperoleh gambaran awal tentang kekuatan dan kerentanan yang ada, sehingga dapat mengembangkan strategi dukungan yang lebih tepat guna meningkatkan daya tahan psikologis remaja.



Blueprint Program Pengaruh Percakapan Verbal terhadap Interaksi Sosial

1. Pendahuluan

Percakapan verbal merupakan bagian utama dari interaksi sosial sehari-hari, khususnya pada masa remaja ketika relasi dengan teman sebaya menjadi ruang penting pembentukan identitas diri, rasa percaya diri, dan posisi sosial. Kata-kata yang diucapkan—baik berupa dukungan, candaan, julukan, kritik, maupun gosip—tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga membawa dampak psikologis yang nyata.

Dalam kajian psikologi sosial dan perkembangan, komunikasi verbal terbukti memengaruhi harga diri (self-esteem), rasa diterima (sense of belonging), pengambilan keputusan, serta kualitas hubungan interpersonal. Lingkungan pergaulan yang sarat dengan komentar negatif, ucapan merendahkan, atau cara berbicara yang tidak empatik berpotensi memicu tekanan emosional, konflik relasi, dan perasaan tersisih.

Blueprint ini disusun sebagai dasar program dan kuesioner dengan pendekatan reflektif-edukatif, bukan klinis, sehingga relevan digunakan di lingkungan sekolah untuk memetakan dinamika komunikasi verbal dalam interaksi sosial remaja.

2. Tujuan Program

1. Mengidentifikasi sejauh mana percakapan verbal teman sebaya memengaruhi perasaan, kepercayaan diri, dan interaksi sosial peserta didik.
 2. Memetakan tingkat sensitivitas psikososial remaja terhadap ucapan, komentar, dan cara berbicara dalam pergaulan.
 3. Menyediakan dasar pemahaman bagi sekolah dalam membangun iklim komunikasi yang sehat, aman, dan saling menghargai.
-



3. Manfaat Program

- **Bagi peserta didik:** membantu menyadari dampak kata-kata dalam pergaulan, memahami respon emosional diri, serta menguatkan kemampuan menjaga relasi sosial secara sehat.
 - **Bagi pendidik dan sekolah:** memberikan gambaran umum kondisi interaksi sosial siswa sebagai dasar refleksi dalam penguatan budaya komunikasi positif di lingkungan sekolah.
 - **Bagi konselor atau pihak pendamping:** menjadi instrumen pemetaan awal untuk menentukan kebutuhan pendampingan psikososial atau program penguatan karakter.
-

4. Dimensi yang Diukur

Instrumen ini terdiri dari 5 dimensi utama yang menggambarkan pengaruh percakapan verbal dalam interaksi sosial, dengan total 27 pernyataan (kombinasi pernyataan positif dan negatif untuk menjaga konsistensi respon).

1. **Pengaruh Ucapan terhadap Kepercayaan Diri**
 2. **Rasa Diterima dan Diakui dalam Kelompok**
 3. **Pengaruh Verbal terhadap Keyakinan dan Keputusan Pribadi**
 4. **Dampak Komunikasi Verbal terhadap Relasi Sosial**
 5. **Respons Emosional terhadap Ucapan Negatif**
-

5. Butir Pernyataan

Dimensi 1. Pengaruh Ucapan terhadap Kepercayaan Diri

1. Ada kalanya rasa percaya diri saya goyah setelah mendengar komentar teman.
2. Pernah suatu saat, semangat saya bertambah hanya karena satu kata penyemangat dari teman.
3. Julukan tertentu dari teman pernah memengaruhi cara saya memandang diri sendiri.
4. Ada saatnya panggilan positif membuat saya lebih percaya diri dari biasanya.
5. Panggilan yang bernada merendahkan pernah membuat saya kurang yakin pada diri sendiri. (NEGATIF)



Dimensi 2. Rasa Diterima dan Diakui dalam Kelompok

6. Ucapan kecil dari teman pernah membuat suasana pergaulan terasa lebih ringan bagi saya.
7. Sapaan ramah dari teman seringkali membuat saya merasa diterima.
8. Ada pula ucapan yang membuat saya merasa seolah-olah tidak dianggap dalam kelompok. (NEGATIF)
9. Cara berbicara teman kadang menjadi penentu apakah saya merasa termasuk atau justru tersisih.
10. Rasanya lebih dihargai bila ada teman yang berbicara baik tentang saya di depan yang lain.

Dimensi 3. Pengaruh Verbal terhadap Keyakinan dan Keputusan Pribadi

11. Saya pernah menimbang ulang pilihan pribadi setelah mengingat ucapan teman.
12. Walaupun keputusan sudah dibuat, terkadang satu saran saja bisa menggoyahkan keyakinan saya.
13. Namun ada juga banyak keputusan yang tetap saya jalani tanpa terpengaruh ucapan siapa pun.
14. Saya sadar ucapan teman tentang diri saya bisa membentuk kesan orang lain.
15. Pernah ada komentar sederhana yang mengubah cara orang memandang saya.

Dimensi 4. Dampak Komunikasi Verbal terhadap Relasi Sosial

16. Saya ingat beberapa kali pertengkaran muncul hanya karena ucapan yang terasa menyinggung.
17. Komentar negatif sering kali menjadi pemicu keretakan hubungan dengan teman.
18. Bahkan satu ucapan yang tidak tepat bisa membuat suasana persahabatan menjadi renggang.
19. Gosip kecil saja kadang cukup untuk memengaruhi bagaimana saya diperlakukan.
20. Kadang posisi saya dalam kelompok terasa naik turun tergantung bagaimana teman berbicara tentang saya.

Dimensi 5. Respons Emosional terhadap Ucapan Negatif

21. Saya masih bisa teringat jelas ucapan negatif yang dulu pernah membuat saya sedih.
22. Tidak jarang perasaan saya terbawa suasana karena komentar buruk yang diucapkan teman.
23. Mendengar kata-kata yang bernada merendahkan terkadang membuat saya merasa tertekan.
24. Ada momen ketika satu ucapan membuat saya merasa diterima, ada juga saat membuat saya merasa ditolak.
25. Ada juga momen saya merasa dihargai meski tidak ada pujian atau kata positif yang diberikan.



26. Tidak jarang komentar baik teman menjadi dorongan, meski kadang saya tetap berusaha tanpa itu.
 27. Kadang cara teman berbicara menentukan apakah saya betah atau justru ingin menjauh dari kelompok.
-

6. Skoring

- Skala Likert 1–5 (Sangat Tidak Setuju – Sangat Setuju).
- Pernyataan bernada negatif diberi **reverse scoring**.

Skema reverse scoring:

- 1 = 5 poin
- 2 = 4 poin
- 3 = 3 poin
- 4 = 2 poin
- 5 = 1 poin

- Total skor menunjukkan tingkat pengaruh percakapan verbal terhadap interaksi sosial individu.

Interpretasi umum: • Skor Tinggi → Individu sangat terpengaruh oleh percakapan verbal dalam pergaulan. • Skor Sedang → Individu cukup terpengaruh, namun masih memiliki kontrol diri. • Skor Rendah → Individu relatif stabil dan tidak mudah terpengaruh oleh ucapan teman.

7. Pola Penyusunan Item

- Pernyataan disusun secara naratif dan reflektif.
 - Menggunakan kombinasi pernyataan positif dan negatif.
 - Bahasa disesuaikan dengan konteks pengalaman sehari-hari remaja.
-

8. Anjuran untuk Responden

Untuk memperoleh hasil yang akurat, responden dianjurkan untuk menjawab dengan jujur sesuai pengalaman pribadi.

Ditegaskan bahwa:

1. Jawaban bersifat rahasia dan tidak digunakan untuk penilaian akademik.



2. Tidak ada jawaban benar atau salah.
 3. Kejujuran sangat penting agar hasil mencerminkan kondisi interaksi sosial yang sebenarnya.
-

9. Batasan Instrumen

Instrumen ini hanya memberikan gambaran umum mengenai pengaruh percakapan verbal terhadap interaksi sosial. Hasilnya tidak dapat dijadikan diagnosis psikologis. Untuk pemahaman yang lebih komprehensif, hasil sebaiknya dilengkapi dengan observasi, diskusi, atau instrumen psikososial lainnya.

10. Penutup

Program dan kuesioner **Pengaruh Percakapan Verbal terhadap Interaksi Sosial** disusun sebagai sarana refleksi dan pemetaan awal dinamika komunikasi di kalangan remaja. Melalui pemahaman ini, sekolah diharapkan mampu mengembangkan lingkungan pergaulan yang lebih empatik, aman, dan mendukung kesejahteraan psikososial peserta didik.



Blueprint Program Indeks Persepsi Siswa mengenai Iklim Psikososial Sekolah

Pendahuluan

Iklim sosial sekolah merupakan kondisi psikososial yang terbentuk dari kualitas interaksi antar-siswa, hubungan siswa dengan guru, serta kebijakan dan budaya yang berlaku di lingkungan sekolah. Iklim yang aman, adil, dan suportif berperan penting sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental anak, sementara iklim yang permisif terhadap ejekan, pengucilan, dan perlakuan merendahkan dapat meningkatkan risiko masalah psikososial.

Kuesioner ini disusun untuk memetakan pengalaman subjektif siswa terkait rasa aman, kenyamanan, dan keadilan sosial di sekolah. Instrumen ini merujuk pada konsep iklim sekolah (school climate), kesejahteraan siswa (student well-being), dan pencegahan kekerasan psikologis dalam literatur psikologi pendidikan dan perkembangan anak, dengan bahasa yang disederhanakan agar mudah dipahami siswa.

2. Tujuan Kuesioner

1. Memetakan persepsi siswa terhadap iklim sosial dan rasa aman di sekolah.
 2. Mengidentifikasi pengalaman interaksi positif maupun negatif yang dialami siswa.
 3. Menjadi dasar refleksi dan perbaikan kebijakan sekolah terkait perlindungan dan kesejahteraan mental siswa.
-

3. Manfaat Kuesioner

- **Bagi siswa:** memberikan ruang aman untuk menyuarakan pengalaman dan perasaan mereka terhadap lingkungan sekolah.
 - **Bagi sekolah dan pendidik:** menjadi bahan evaluasi untuk memperbaiki iklim sosial, relasi, dan kebijakan sekolah.
 - **Bagi pemangku kepentingan perlindungan anak:** menyediakan data awal mengenai kondisi kesejahteraan psikososial anak di lingkungan pendidikan.
-



4. Dimensi yang Diukur

Kuesioner ini terdiri dari 5 dimensi utama dengan total 24 pernyataan, yang disusun dalam kombinasi pernyataan positif dan negatif.

1. Rasa Aman dan Kenyamanan di Sekolah
 2. Kualitas Interaksi Sosial Antar-Siswa
 3. Pengalaman Perlakuan Merendahkan dan Pengucilan
 4. Peran Guru dalam Iklim Sosial Sekolah
 5. Kebijakan dan Aturan Sekolah
-

5. Butir Pernyataan

Dimensi 1. Rasa Aman dan Kenyamanan di Sekolah

1. Saya merasa sekolah ini mendukung saya untuk berkembang.
2. Saya merasa aman dari ejekan atau hinaan di sekolah.
3. Saya merasa betah dan nyaman berada di sekolah ini.
4. Saya sering merasa tidak betah berada di sekolah. (NEGATIF)
5. Saya sering ingin menghindari sekolah ini karena suasananya. (NEGATIF)

Dimensi 2. Kualitas Interaksi Sosial Antar-Siswa

6. Saya merasa pendapat saya dihargai oleh teman maupun guru di sekolah.
7. Saya merasa interaksi di sekolah biasanya menyenangkan.
8. Saya merasa memiliki teman yang mau mendengarkan ketika saya butuh bercerita.
9. Saya merasa persaingan di sekolah ini sering membuat hubungan antar-siswa menjadi tidak sehat. (NEGATIF)
10. Saya merasa teman-teman lebih sering meremehkan daripada mendukung saya. (NEGATIF)

Dimensi 3. Pengalaman Perlakuan Merendahkan dan Pengucilan

11. Saya merasa lebih banyak mengalami interaksi negatif daripada positif di sekolah. (NEGATIF)
12. Saya pernah menjadi sasaran ejekan, hinaan, atau candaan yang menyakitkan di sekolah. (NEGATIF)
13. Saya pernah merasa diabaikan atau dikucilkan secara sengaja oleh teman di sekolah. (NEGATIF)
14. Saya merasa tertekan atau terintimidasi oleh orang-orang tertentu di sekolah. (NEGATIF)

Dimensi 4. Peran Guru dalam Iklim Sosial Sekolah

15. Guru memperlakukan semua siswa dengan adil.



16. Guru segera menegur atau menghentikan perilaku merendahkan siswa lain.
17. Guru cenderung mengabaikan siswa yang diperlakukan buruk. (NEGATIF)
18. Guru pernah mengejek atau mempermalukan siswa. (NEGATIF)

Dimensi 5. Kebijakan dan Aturan Sekolah

19. Kebijakan sekolah membantu menciptakan suasana aman dan nyaman.
20. Aturan sekolah diterapkan secara konsisten kepada semua siswa.
21. Sekolah cenderung membiarkan perilaku merendahkan siswa tanpa penanganan serius. (NEGATIF)
22. Sekolah lebih membela siswa tertentu dibanding siswa lain. (NEGATIF)
23. Saya merasa diterima dan tidak dikucilkan oleh teman-teman di sekolah.
24. Saya merasa bangga menjadi bagian dari sekolah ini.

6. Skoring

- Skala Likert 1–5: Sangat Tidak Setuju – Sangat Setuju.
- Pernyataan negatif menggunakan *reverse scoring*.
- Skor total mencerminkan tingkat iklim sosial dan rasa aman yang dirasakan siswa.

Interpretasi umum:

- Skor tinggi → iklim sosial sekolah dirasakan aman dan mendukung.
- Skor sedang → terdapat area yang perlu perhatian dan perbaikan.
- Skor rendah → indikasi risiko iklim sosial yang tidak aman bagi siswa.

7. Pola Penyusunan Item

- Menggunakan bahasa sederhana dan reflektif.
- Kombinasi pernyataan positif dan negatif.
- Pernyataan negatif berfungsi sebagai kontrol konsistensi jawaban.

8. Anjuran untuk Responden

Responden diharapkan menjawab dengan jujur sesuai pengalaman pribadi. Jawaban bersifat rahasia, tidak ada jawaban benar atau salah, dan seluruh data digunakan untuk kepentingan pemetaan serta perbaikan lingkungan sekolah.



9. Batasan Instrumen

Kuesioner ini memberikan gambaran umum mengenai persepsi siswa terhadap iklim sosial sekolah. Hasil tidak dapat dijadikan diagnosis psikologis individual dan sebaiknya dilengkapi dengan observasi atau metode asesmen lain bila diperlukan.

10. Penutup

Kuesioner Iklim Sosial dan Rasa Aman di Sekolah disusun sebagai instrumen pemetaan awal untuk memahami pengalaman psikososial siswa. Melalui hasil kuesioner ini, sekolah dan pemangku kepentingan diharapkan dapat mengembangkan kebijakan dan langkah nyata dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, adil, dan mendukung kesejahteraan mental anak.

