

INVENTORI KENDALI DIRI

Petunjuk Pengisian

1. Di bawah ini anda akan menemukan sejumlah pernyataan, berkenaan dengan kondisi anda saat ini.
2. Berilah tanda silang pada kolom “YA”, jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda saat ini, dan berilah tanda silang pada kolom “TIDAK” jika pernyataan tersebut tidak sesuai.
3. Tidak ada jawaban BENAR atau SALAH, yang ada adalah sesuai atau tidak dengan kondisi anda saat ini.
4. Tidak ada hubungan dengan nilai mata pelajaran tertentu.
5. Jawaban anda terjamin kerahasiaannya.
6. Selamat Mengerjakan

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Saya tahu apa konsekwensi dari setiap tindakan yang saya lakukan		
2.	Sebelum memulai suatu pekerjaan, saya memikirkan apa manfaatnya bagi saya		
3.	Saya tidak marah kepada teman yang menyinggung perasaan saya		
4.	Saya bersikap wajar, walaupun mengalami sesuatu yang paling membahagiakan		
5.	Saya merasa sangat ketakutan, ketika tidak mampu menyelesaikan tugas/pekerjaan rumah		
6.	Jika saya memperoleh kesedihan, saya pikirkan cara agar tidak larut didalamnya		
7.	Jika suatu masalah tidak dapat saya selesaikan, maka saya mencari alternative lain untuk menyelesaikannya		
8.	Masalah apapun yang menimpa, saya dapat mencari cara untuk menyelesaikannya		
9.	Saya tahu bagaimana cara agar saya dapat mengetahui penyebab dari masalah yang sedang saya hadapi.		
10.	Saya tetap mengikuti ulangan harian, meskipun mendapat dispensasi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler		
11.	Walalupun acara televisi yang saya sukai sedang ditayangkan, saya tetap mengerjakan PR terlebih dahulu		
12.	Biasanya saya membuat strategi khusus untuk mencapai cita-cita yang saya inginkan		
13.	Saya membuat rencana hidup jangka panjang, menengah dan jangka pendek		
14.	Dengan usaha yang saya lakukan, saya dapat mencapai semua cita-cita saya		
15.	Saya memiliki cita-cita hidup yang jelas		
16.	Saya tahu bagaimana cara, saya mencapai semua cita-cita		
17.	Saya tetap masuk sekolah, meskipun teman-teman saya mengajak untuk bolos		
18.	Saya dapat menolak ajakan teman-teman untuk bermain, jika ada pekerjaan rumah yang belum tuntas		
19.	Saya bersedia mendapat hukuman, jika saya mlanggar tata tertib sekolah.		

20.	Saya memberi hadiah terhadap diri sendiri, jika mencapai tujuan tertentu		
21.	Saya tidak melihat manfaat dari tata tertib sekolah		
22.	Jika sedih, saya dapat menangis dimanapun		
23.	Saya marah jika teman melakukan hal yang tidak saya sukai		
24.	Saya bersikap histeris ketika mendapatkan suatu kebahagiaan tertentu		
25.	Saat cemas, saya tidak dapat melakukan apapun		
26.	Saya tidak dapat mengetahui dengan persis masalah yang sedang saya hadapi		
27.	Saya merasa stress ketika mengalami suatu masalah		
28.	Saya tidak tahu, mengapa saya selalu menemukan banyak masalah		
29.	Saya menunda pekerjaan rumah yang tidak menyenangkan, meskipun saya dapat melakukannya.		
30.	Saya tidak dapat mengerjakan PR karena banyak hal yang harus dilakukan		
31.	Jurusan yang saya pilih karena tuntutan dari orang tua		
32.	Saya menjalani hari-hari tanpa tujuan yang jelas		
33.	Saya tidak dapat mencapai tujuan yang telah saya tetapkan sebelumnya		
34.	Saya tidak dapat memikirkan apa yang menjadi cita-cita saya kelak		
35.	Saya tidak tahu kemana saya harus melanjutkan studi setelah dari SMA		
36.	Saya bingung apa yang harus dilakukan untuk menggapai cita-cita		
37.	Karena solidaritas terhadap teman, saya ikut tawuran		
38.	Saya berkata kasar karena orang-orang di lingkungan tempat tinggal saya kebanyakan berbicara seperti itu		
39.	Jika melakukan pelanggaran, saya mencari cara agar saya dapat terbebas dari hukuman		
40.	Saya merasa tidak berdaya atas apa yang saya alami sehari-hari		
41.	Jika masalah tidak dapat saya atasi, terkadang saya ingin mengakhiri hidup ini		
42.	Saya menganggap semua agama sama		
43.	Saya sangat senang jika bersama teman-teman		
44.	Saya merasa orang tua bersikap adil terhadap semua anggota keluarga		
45.	Jika sedang mempunyai masalah, saya menjadi sulit tidur		
46.	Jika orang tua bertengkar, saya ingin pergi dari rumah		
47.	Saya telah mengecewakan orang tua dengan hidup yang saya jalani saat ini		
48.	Saya merasa hidup saya tidak pernah berubah dari waktu ke waktu		
49.	Saya sering terganggu dengan rasa bersalah		
50.	Saya pernah mengalami rasa takut berlebihan atas kejadian yang menimpa hidup saya		

TERIMA KASIH