

## The PERMA-Profiler

### Petunjuk Mengerjakan

Di bawah ini terdapat sejumlah pertanyaan seputar pengalaman anda sehari-hari. Setiap pernyataan dapat dijawab dengan memilih salah satu dari 11 alternatif jawaban (dari 0 hingga 10) yang tertera di bawah setiap pertanyaan. Berikan jawaban anda dengan cara melingkari angka yang merupakan jawaban anda.

No.	Pertanyaan
1.	Seberapa sering anda merasakan bahwa anda sedang membuat kemajuan ke arah pencapaian tujuan-tujuan anda?  <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>0</span> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span> <span>8</span> <span>9</span> <span>10</span> </div> Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span>
2.	Seberapa sering anda menjadi sangat asyik dalam sesuatu yang sedang anda kerjakan?  <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>0</span> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span> <span>8</span> <span>9</span> <span>10</span> </div> Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span>
3.	Secara umum, seberapa sering anda merasa gembira?  <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>0</span> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span> <span>8</span> <span>9</span> <span>10</span> </div> Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span>
4.	Secara umum, seberapa sering anda merasa cemas?  <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>0</span> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span> <span>8</span> <span>9</span> <span>10</span> </div> Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span>
5.	Seberapa sering anda mencapai tujuan-tujuan penting yang telah anda susun untuk diri anda?  <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>0</span> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span> <span>8</span> <span>9</span> <span>10</span> </div> Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span>
6.	Secara umum, bagaimana kondisi kesehatan anda?  <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>0</span> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span> <span>8</span> <span>9</span> <span>10</span> </div> Sangat buruk <span style="float: right;">Sangat baik</span>
7.	Secara umum, seberapa terarah anda pada kehidupan yang penuh tujuan dan bermakna?  <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>0</span> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> <span>4</span> <span>5</span> <span>6</span> <span>7</span> <span>8</span> <span>9</span> <span>10</span> </div> Sangat tidak terarah <span style="float: right;">Sangat terarah</span>

8.	Seberapa sering anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika anda memerlukannya?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span></p>
9.	Secara umum, seberapa sering anda merasa bahwa apa yang anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span></p>
10.	Secara umum, seberapa sering anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span></p>
11.	Seberapa sering anda merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span></p>
12.	Seberapa puas anda dengan kondisi kesehatan anda akhir-akhir ini?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Sangat Tidak puas <span style="float: right;">Sangat Puas</span></p>
13.	Secara umum, seberapa sering anda merasa positif?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span></p>
14.	Secara umum, seberapa sering anda merasa marah?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span></p>
15.	Seberapa sering anda mampu menjalankan tanggung jawab anda?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span></p>
16.	Secara umum, seberapa sering anda merasa sedih?
	<p style="text-align: center;">0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Tidak pernah <span style="float: right;">Selalu</span></p>

17.	Seberapa sering anda lupa waktu ketika sedang mengerjakan sesuatu yang anda sukai?  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak pernah Selalu
18.	Bagaimana kondisi kesehatan anda jika dibandingkan dengan orang lain yang seusia dan berjenis kelamin sama dengan anda?  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat Buruk Sangat Bagus
19.	Seberapa kuat anda merasa dicintai?  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak dicintai Sangat dicintai Sama Sekali
20.	Secara umum, seberapa anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup?  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tidak Menyadari Sangat Menyadari Sama Sekali
21.	Seberapa puas anda terhadap hubungan personal anda?  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat tidak puas Sangat puas
22.	Secara umum, seberapa anda merasa puas terhadap kehidupan anda?  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat Tidak Puas Sangat puas
23.	Berdasarkan semua hal tadi, seberapa bahagia anda  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sangat tidak bahagia Sangat Bahagia