

Kuesioner Regulasi Diri

Pada halaman berikut terdapat beberapa pernyataan yang berhubungan dengan diri anda. Setiap pernyataan memiliki 5 pilihan jawaban mulai dari Sangat Tidak Setuju (1) sampai Sangat Setuju (5). Tuliskan jawaban saudara dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang saudara anggap sesuai dengan diri saudara.

No.	Item	1	2	3	4	5
1.	Biasanya saya melacak kemajuan saya untuk mencapai tujuan					
2.	Perilaku saya tidak jauh berbeda dengan orang lain					
3.	Orang lain mengatakan bahwa saya terlalu lama melakukan sesuatu					
4.	Saya ragu saya bisa berubah, meskipun saya menginginkannya					
5.	Saya kesulitan mengambil keputusan tentang suatu hal					
6.	Saya mudah teralihkan dari rencana yang sudah saya buat					
7.	Saya tidak memperhatikan dampak dari perilaku saya sampai semua sudah terlambat					
8.	Saya merasa kesulitan untuk menemukan cara yang dapat membantu saya untuk berubah					

9.	Saya mampu memenuhi target yang telah saya tetapkan					
10.	Saya menunda dalam mengambil keputusan					
11.	Saya memiliki banyak rencana, sehingga saya sulit untuk fokus pada salah satunya					
12.	Sulit bagi saya untuk memperhatikan bila saya sudah cukup untuk mengkonsumsi makanan atau bermain game					
13.	Ketika saya memutuskan untuk berubah, saya kewalahan dengan berbagai pilihan					
14.	Saya kesulitan untuk mengikuti hal yang telah saya putuskan					
15.	Saya tidak belajar dari kesalahan yang telah saya lakukan					
16.	Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain					
17.	Saya mampu menemukan banyak cara untuk berubah, namun saya kesulitan untuk memutuskan pilihan yang saya ambil					
18.	Saya dapat tetap melakukan sesuai rencana yang telah berjalan dengan baik					
19.	Biasanya saya hanya membuat satu kali kesalahan dan dapat belajar dari kesalahan itu					
20.	Saya memiliki standar pribadi dan mencoba menjalaninya					

21.	Saat saya menghadapi suatu masalah, saya segera mencari alternatif solusi					
22.	Saya kesulitan dalam menetapkan tujuan pribadi					
23.	Saya tidak peduli bila saya berbeda dengan orang-orang pada umumnya					
24.	Biasanya terdapat lebih dari satu cara untuk mencapai suatu hal					
25.	Saya kesulitan dalam membuat rencana untuk mencapai tujuan					
26.	Saya mampu menahan godaan					
27.	Saya menentukan tujuan dan mengecek kemajuan yang sudah tercapai					
28.	Sebagian besar waktu, saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan					
29.	Saya mencoba untuk bisa seperti orang-orang di sekitar saya					
30.	Saya cenderung menggunakan cara yang sama, meskipun itu tidak berhasil					
31.	Biasanya saya dapat menemukan beberapa kemungkinan yang berbeda untuk merubah sesuatu					
32.	Saat saya membuat tujuan, biasanya saya mampu menyusun rencana untuk mencapainya					

33.	Saya memiliki aturan yang kaku					
34.	Seringkali saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan sampai orang lain yang mengingatkan saya					
35.	Saya banyak berpikir tentang apa yang saya lakukan					
36.	Biasanya saya melihat kebutuhan untuk melakukan perubahan sebelum orang lain melakukannya					
37.	Saya mampu menemukan cara yang berbeda untuk mencapai target					
38.	Biasanya saya berpikir sebelum bertindak					
39.	Saya mengalami masalah atau mudah teralihkan					
40.	Saya merasa buruk ketika saya tidak mencapai tujuan					
41.	Saya belajar dari kesalahan-kesalahan saya					
42.	Saya terganggu jika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan saya					
43.	Sebelum membuat keputusan, saya mempertimbangkan apa yang akan terjadi pada saya saat saya melakukan hal tersebut					
44.	Saya mudah menyerah					
45.	Saya biasanya memutuskan untuk berubah dan berharap yang terbaik					

