Skala Pengampunan Heartland/Heartland Forgiveness Scale (HFS)

Petunjuk: Dalam hidup, kita sering berhadapan dengan hal-hal negatif yang terjadi baik akibat perbuatan kita sendiri, orang lain, ataupun hal-hal yang berada di luar kendali kita. Untuk beberapa saat setelah peristiwa negatif terjadi, kita sering memiliki pikiran atau perasaan buruk baik terhadap diri kita sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Pikirkanlah bagaimana **biasanya** kita merespon kejadian semacam itu.

Pada tempat yang sudah disediakan, berikanlah nilai (1-7 sesuai skala di bawah) yang secara tepat menggambarkan bagaimana **biasanya** respon kita terhadap situasi negatif yang kita alami. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Berusahalah sejujur mungkin dalam memberikan jawaban.

1	2	3	4	5	6	7
Sangat tidak sesuai dengan saya		Agak tidak sesuai dengan saya		Agak sesuai dengan saya		Sangat sesuai dengan saya

____ 1. Walaupun mulanya saya merasa bersalah ketika melakukan kesalahan, saya dapat memaafkan diri saya sendiri seiring berjalannya waktu.

____ 2. Saya memendam rasa bersalah terhadap kesalahan-kesalahan yang saya perbuat.

____ 3. Mengambil pelajaran dari setiap kesalahan yang saya perbuat membantu saya untuk melupakannya.

____ 4. Sangat sulit bagi saya untuk memaafkan diri sendiri setelah melakukan kesalahan.

____ 5. Seiring berjalannya waktu, saya bisa memaklumi diri saya sendiri akan kesalahan-kesalahan yang saya perbuat.

____ 6. Saya tidak henti-hentinya mengkritik diri sendiri akan hal-hal negatif yang saya rasakan, pikirkan, ucapkan, atau perbuat.

____ 7. Saya terus-menerus menghukum orang yang melakukan sesuatu yang salah menurut pandangan saya.

____ 8. Seiring berjalannya waktu, saya bisa memaklumi orang lain akan kesalahan-kesalahan yang mereka perbuat.

____ 9. Saya terus-menerus bersikap keras terhadap orang-orang yang telah menyakiti saya.

____ 10. Walaupun ada orang-orang yang sebelumnya pernah menyakiti saya, saya perlahan-lahan bisa memandang mereka sebagai orang baik.

____ 11. Apabila orang lain memperlakukan saya dengan tidak baik, saya akan terus-menerus berpikir buruk tentang mereka.

____ 12. Ketika seseorang mengecewakan saya, saya perlahan-lahan bisa melupakannya.

____ 13. Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan karena situasi yang berada di luar kendali, saya akan terus berpikir negatif akannya.

____ 14. Seiring berjalannya waktu, saya bisa memaklumi hal-hal buruk yang terjadi di hidup saya.

____ 15. Ketika saya merasa kecewa terhadap situasi yang berada di luar kendali, saya cenderung terus-menerus berpikiran negative tentang hal tersebut.

____ 16. Saya perlahan-lahan dapat berdamai dengan hal-hal buruk yang terjadi dalam hidup saya.

____ 17. Sangat sulit bagi saya untuk menerima kejadian buruk yang terjadi di luar kendali siapapun.

____ 18. Perlahan-lahan, saya mampu meninggalkan pikiran-pikiran negatif akan kejadian-kejadian buruk yang terjadi di luar kendali.