**Skala Penelitian Reguasi Emosi**

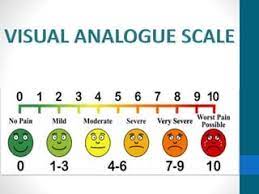
Lembar Jawaban Pre-Test dan Post-Test Pemahaman Regulasi Emosi

Instruksi:

1. Untuk setiap pertanyaan, teman-teman diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi teman-teman saat ini
2. Tidak ada jawaban salah, sehingga pilihlah sesuai dengan apa yang menurutmu paling sesuai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **Pilihan Jawaban** | | | | |
| **Sangat Tidak Sesuai** | **Tidak Sesuai** | **Netral** | **Sesuai** | **Sangat Sesuai** |
|  | Ketika saya ingin merasa lebih banyak emosi positif (seperti kegembiraan atau hiburan), *saya mengubah apa yang saya pikirkan.* |  |  |  |  |  |
|  | Saya menyimpan emosi untuk diri saya sendiri. |  |  |  |  |  |
|  | Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), *saya mengubah apa yang saya pikirkan*. |  |  |  |  |  |
|  | Ketika merasakan emosi *positif*, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya |  |  |  |  |  |
|  | Ketika saya menghadapi situasi yang penuh tekanan, saya dapat membuat diri sayamemikirkannya dengan cara yang membantu saya tetap tenang. |  |  |  |  |  |
|  | Saya mengendalikan emosi saya dengan *tidak mengungkapkannya*. |  |  |  |  |  |
|  | Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih *positif*, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut. |  |  |  |  |  |
|  | Saya mengendalikan emosi saya dengan m*engubah cara berpikir* tentang situasi yang saya hadapi |  |  |  |  |  |
|  | Ketika saya merasakan emosi *negatif*, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya |  |  |  |  |  |
|  | Ketika saya ingin mengurangi emosi *negatif*, saya *mengubah cara berpikir* tentang situasi tersebut. |  |  |  |  |  |

**Lembar Jawaban Pre-Test dan Post-Test Pengukuran Emosi Regulasi Emosi**

****

Intruksi:

|  |
| --- |
|  |

Silahkan tuliskan jawaban pada kotak dibawah ini berupa skala angka yang menurutmu paling sesuai atas Visualisasi yang tersedia diatas :