***EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE (ERQ)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ERQ** | **T1** | **T2** |
| When I want to feel more *positive* emotion (such as joy or amusement), I *change what i.m thinking about* | Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti suka cita atau kesenangan), saya mengubah apa yang saya pikirkan | Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti suka cita atau kesenangan), saya mengubah apa yang saya pikirkan |
| I keep my emotions to myself | Saya menyimpan emosi saya untuk diri saya sendiri | Saya menyimpan emosi saya untuk diri saya sendiri |
| When I want to feel less *negative* emotion (such as sadness or anger), I *change what I’m thinking about* | Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah apa yang saya pikirkan | Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah apa yang saya pikirkan |
| When I am feeling *positive* emotions, I am careful not to express them | Ketika saya merasakan emosi positif, saya tidak mudah mengekspresikannya | Ketika saya merasakan emosi positif, saya tidak mudah memngekspresikannya |
| When I’m faces with a stressful situation, I make myself *think about it* in a way that helps me stay calm | Ketika saya menghadapi situasi stres, saya membuat diri saya berfikir tentangnya cara yang membuat saya tetap tenang | Ketika saya menghadapi situasi stress, saya membuat diri saya berfikir tentangnya cara yang membantu saya tetap tenang |
| I control my emotions by *not express them* | Saya mengontrol emosi saya dengan tidak mengekspresikannya | Saya mengontrol emosi saya dengan tidak mengekspresikannya |
| When I want to feel more *positive* emotion, I *change the way I’m thinking* about the situation | Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya mengubah cara saya berfikir tentang situasinya | Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya mengubah cara saya berfikir tentang situasinya |
| I control my emotions by *changing the way I think* about the situation I’m in | Saya mengontrol emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasinya | Saya mengontrol emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi di mana saya terlibat |
| When Iam feeling *negative* emotions, I make sure not to express them | Ketika saya merasakan emosi negative, saya memastikan untuk tidak mengekspresikannya | Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengekspresikannya |
| When I want to feel less negative emotion, I *change the way I’m thinking* about the situation | Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasinya | Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasinya |

Items 1,3,5,7,8,10 make up the Cognitive Reapprasial facet

Items 2,4,6,9 make up the Expressive Suppression facet