**Identifikasi Regulasi Emosi pada remaja di Sidoarjo**

**Identitas pribadi** hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sehingga akan **terjaga kerahasiannya**. Silahkan diisi sesuai dengan kondisi yang sebenarnya atau yang mendekati sebenarnya karena **tidak ada pilihan jawaban benar dan salah**.

Nama Lengkap :

Asal Instansi :

Tempat, tanggal lahir / Usia :

Jenis Kelamin :

Anak ke :

Jumlah saudara kandung :

Kota tempat tinggal saat ini :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 : Sangat Tidak Setuju | 4 : Netral | 7 : Sangat Setuju |

**Keterangan jawaban**

1. Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti kegembiraan atau kesenangan), saya mengubah apa yang saya pikirkan

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Saya menyimpan emosi saya untuk diri saya sendiri

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah apa yang saya pikirkan

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Ketika saya merasakan emosi positif, saya tidak mudah mengungkapkannya

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Ketika saya menghadapi situasi stres, saya membuat diri saya memikirkannya dengan cara yang membantu saya tetap tenang

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Saya mengontrol emosi saya dengan tidak mengekspresikannya

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Saya mengontrol emosi saya dengan mengubah tentang cara saya berpikir tentang situasi yang saya hadapi

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang saya hadapi

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. Ketika saya ingin mengurangi emosi negative, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasinya

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |