Skala Regulasi Emosi

Nama Lengkap :

Program Studi :

Kerja (iya / tidak) :

Usia :

Petunjuk Pengerjaan

Pilihlah salah satu jawaban pada setiap pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan diri Anda

atau yang menggambarkan diri Anda

Pilihlah jawaban antara lain :  
SS : Sangat Setuju, jika pernyataan sangat sesuai dengan diri anda  
S : Setuju, jika pernyataan sesuai dengan diri anda  
TS : Tidak Setuju, jika pernyataan tidak sesuai dengan diri anda  
STS : Sangat Tidak Setuju, jika pernyataan sangat tidak sesuai dengan diri Anda

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya dapat mengendalikan amarah |  |  |  |  |
| 2. | Saya tidak memahami dengan baik emosi yang saya rasakan |  |  |  |  |
| 3. | Saya sadar dengan emosi dalam diri saya |  |  |  |  |
| 4. | Sulit bagi saya menahan kemarahan |  |  |  |  |
| 5. | Saya tidak tau cara mengatasi kecemasan yang saya alami |  |  |  |  |
| 6. | Saya sering bingung saat sedang takut atau cemas |  |  |  |  |
| 7. | Saya mengalami gangguan tidur saat merasa cemas |  |  |  |  |
| 8. | Saya mampu memahami dengan baik emosi yang saya  rasakan |  |  |  |  |
| 9. | Saya dapat menyembunyikan emosi saya dari orang lain |  |  |  |  |
| 10. | Saya mampu tetap bersikap tenang meskipun sedang marah |  |  |  |  |
| 11. | Saya mengalihkan rasa cemas dengan melakukan kegiatan lain |  |  |  |  |
| 12. | Kegagalan dapat membuat saya sangat terpuruk |  |  |  |  |
| 13. | Saya mengetahui apa saja yang dapat membuat perasaan saya berubah |  |  |  |  |
| 14. | Kegagalan membuat saya menjadi semakin bersemangat |  |  |  |  |
| 15. | Saya sulit mengendalikan perubahan emosi yang terjadi |  |  |  |  |
| 16. | Butuh waktu lama untuk membuat saya menjadi tenang |  |  |  |  |
| 17. | Saya bisa berkonsentrasi dengan baik sekalipun sedang cemas |  |  |  |  |
| 18. | Saya tidak suka berlarut-larut dalam kesedihan |  |  |  |  |

Career Adaptability Scale (CAAS)

Nama Lengkap :

Program Studi :

Kerja (iya / tidak) :

Usia :

Petunjuk Pengerjaan

Pilihlah salah satu jawaban pada setiap pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan diri anda atau yang menggambarkan diri anda  
  
Pilihlah jawaban antara lain :  
 SS : Sangat Setuju, jika pernyataan sangat sesuai dengan diri anda  
 S : Setuju, jika pernyataan sesuai dengan diri anda

N : Netral, jika pernyataan tersebut netral dengan diri anda  
 TS : Tidak Setuju, jika pernyataan tidak sesuai dengan diri anda  
 STS : Sangat Tidak Setuju, jika pernyataan sangat tidak sesuai dengan diri anda

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Item |  |  | Jawaban |  |  |
|  |  | SS | S | N | TS | STS |
| 1. | Saya memikirkan akan  seperti apa saya di masa  depan |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya menyadari bahwa  pilihan saya pada saat ini  akan membentuk masa depan  saya |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya mempersiapkan diri  untuk pekerjaan saya  nantinya |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya sadar akan pilihan  pendidikan dan pekerjaan  merupakan langkah yang  harus saya lakukan |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya merencanakan cara  yang tepat agar cita-cita dan  pekerjaan saya dapat tercapai |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya peduli dengan masa  depan saya |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya berusaha agar tetap  semangat dalam proses  mencapai cita-cita dan pekerjaan saya di masa depan |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya membuat keputusan  sendiri mengenai pekerjaan  yang akan saya jalani  nantinya |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya bertanggung jawab atas  tindakan-tindakan yang saya  lakukan untuk mencapai cita  cita dan pekerjaan di masa  depan |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya teguh pada pendirian  saya |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya mengandalkan diri  dalam mencapai masa depan |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya melakukan hal-hal yang  saya yakini benar dalam  mencapai masa depan |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya menjelajahi lingkungan  di sekitar saya |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya mencari peluang agar  bisa berkembang |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya mencari tahu berbagai  informasi mengenai pilihan  pilihan lain sebelum  mengambil keputusan |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya melihat berbagai cara  dalam melakukan sesuatu  yang terkait dengan masa  depan saya |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya mencari tahu lebih  detail atau lebih dalam  mengenai hal-hal yang saya  pertanyakan terkait masa  depan saya |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya penasaran terhadap  peluang-peluang baru yang  ada terkait dengan masa  depan saya |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya menyelesaikan tugas  secara efisien |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya memastikan semua  yang saya lakukan berjalan  dengan baik |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya mempelajari  keterampilan-keterampilan  baru |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya bekerja sesuai dengan  kemampuan yang saya miliki |  |  |  |  |  |
| 23. | Saya mampu mengatasi  rintangan atau hambatan  yang ada |  |  |  |  |  |
| 24. | Saya mampu menyelesaikan masalah yang saya alami |  |  |  |  |  |