Skala Kecerdasan Emosional

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

**PETUNJUK PENGERJAAN**

Baca dan pahamilah setiap butir pernyataan yang ada. Pada setiap pernyataan tidak ada jawaban yang salah sehingga semua jawaban anda benar. Oleh karena itu jawablah setiap butir pernyataan dengan jawaban yang sesuai dan terjadi pada anda, sesuai dengan sikap, kenyataan dan pemikiran yang berasal dari anda sendiri dan peneliti akan melindungi jawaban yang telah anda berikan. Pilihlah satu jawaban pada kolom jawaban yang tersedia dengan memberi tanda (√).

##### Keterangan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SS | : Sangat Sesuai | TS | : Tidak Sesuai |
| S | : Sesuai | STS | : Sangat Tidak Sesuai |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya tidak tahu persis apa yang saya rasakan selama beberapa hari ini. |  |  |  |  |
| 2 | Saya tahu persis apa yang sedang saya rasakan saat ini. |  |  |  |  |
| 3 | Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya saat ini. |  |  |  |  |
| 4 | Saya mampu mengontrol emosi meski orang lain membuat saya begitu kesal. |  |  |  |  |
| 5 | Saya merasakan kesedihan yang berlarut-larut ketika mengingat hal yang menyedihkan di dalam hidup. |  |  |  |  |
| 6 | Saya menghilangkan kepenatan dengan cara pergi berlibur bersama keluarga. |  |  |  |  |
| 7 | Saya sulit menenangkan diri ketika ada masalah. |  |  |  |  |
| 8 | Saya melakukan berbagai kegiatan positif secara rutin agar hidup saya sehat. |  |  |  |  |
| 9 | Saya tidak bisa mengatur waktu dalam melakukan berbagai kegiatan. |  |  |  |  |
| 10 | Saya berusaha bersikap tenang meski sedang marah. |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak bisa mengendalikan diri untuk menahan amarah pada orang lain. |  |  |  |  |
| 12 | Saya berpikir positif terhadap setiap perasaan cemas yang belum tentu terjadi. |  |  |  |  |
| 13 | Saya selalu menduga-duga hal buruk akan terjadi pada diri saya. |  |  |  |  |
| 14 | Saya mampu merasakan perasaan yang orang lain rasakan saat ia menceritakan masalahnya pada saya. |  |  |  |  |
| 15 | Saat ada orang yang menyakiti saya, saya akan menjauhinya. |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa membutuhkan orang lain dalam hidup saya dan begitu juga sebaliknya. |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa tidak ada teman yang benar-benar membutuhkan saya. |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak punya kemampuan yang bisa ditonjolkan. |  |  |  |  |
| 19 | Saya dipercayakan untuk menjadi koordinator dalam sebuah acara atau organisasi. |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak bisa memimpin suatu organisasi . |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak pernah memiliki masalah yang berlarut-larut dengan orang lain. |  |  |  |  |
| 22 | Saya memiliki hubungan yang tidak baik dengan beberapa teman. |  |  |  |  |

##### -Atas kesediaan dan partispasi Anda, saya ucapkan terimakasih-