Blueprint Skala Kematangan Emosi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah |
| *Favorable* | *Unfavorable* |
| Kontrol Emosi | Mampu untuk mengendalikan emosi saat merasa marah, sedih, bahagia, takut | 1, 2 | 3, 4 | 4 |
| Mampu untuk mengekspresikan emosi diwaktu yang tepat | 5, 6 | 7, 8 | 4 |
| Mampu untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan | 9, 10 | 11, 12 | 4 |
| Mampu untuk mengenal setiap emosi yang dirasakan | 13,14 | 15,16 | 4 |
| Pemahaman Diri | Mampu untuk memperlihatkan kepekaan terhadap emosi yang dirasakan | 17,18 | 19,20 | 4 |
| Mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi emosi yang dialami | 21 | 22 | 2 |
| Penggunaan fungsi kritis mental | Tenang dalam mengambil keputusan | 23,24 | 25 | 3 |
| Membuat keputusan dengan melihat konsekuensinya | 26 | 27 | 2 |
| **TOTAL** | | **14** | 13 | **27** |

**Identitas Responden**

Nama / Inisial :

Usia :

RT / RW :

Bacalah baik-baik setiap pernyataan berikut dan pilihlah salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Saudara dengan memberi tanda *check list* (˅) pada:

**SS** : Sangat Setuju

**S** : Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**STS** : Sangat Tidak Setuju

Atas kesediaan dan bantuan Saudara untuk mengisi skala ini, kami ucapkan terima kasih.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya bersikap sabar ketika ada orang lain yang menyerobot antrian |  |  |  |  |
| 2 | Saya mudah tersinggung ketika teman bersikap acuh |  |  |  |  |
| 3 | Saya memandang setiap masalah secara positif |  |  |  |  |
| 4 | Saya spontan berbicara kasar saat diliputi amarah |  |  |  |  |
| 5 | Saya memarahi teman yang mengejek walaupun itu didepan banyak orang |  |  |  |  |
| 6 | Saya berempati terhadap teman yang mengalami kesulitan |  |  |  |  |
| 7 | Saya kurang memperhatikan lingkungan tempat saya tinggal |  |  |  |  |
| 8 | Saya menegur tetangga yang salah dengan berteriak |  |  |  |  |
| 9 | Saya mencari kesibukan lain (berbicara dengan tetangga, bermain hp, dan mendengarkan musik) saat merasa membosankan |  |  |  |  |
| 10 | Saya mudah terpengaruh perasaan orang lain |  |  |  |  |
| 11 | Saya ingin mendapat perhatian dari semua orang saat sedang mengalami masalah |  |  |  |  |
| 12 | Saya berusaha menghibur tetangga yang sedang sedih |  |  |  |  |
| 13 | Intensitas makan saya menurun saat mengalami stres |  |  |  |  |
| 14 | Saya memilih untuk bertemu banyak orang saat merasa kesepian |  |  |  |  |
| 15 | Tidur saya terganggu saat sedang merasa sedih |  |  |  |  |
| 16 | Perasaan saya mudah berubah tanpa alasan yang jelas |  |  |  |  |
| 17 | Saya memanfaatkan waktu dengan mengerjakan tugas dirumah saat merasa senang |  |  |  |  |
| 18 | Saya tetap berpikir positif saat sedang mengalami ketakutan |  |  |  |  |
| 19 | Saya bertindak cepat dalam mengambil keputusan |  |  |  |  |
| 20 | Saya mencari banyak informasi sebelum mengambil suatu keputusan |  |  |  |  |
| 21 | Saya bertanggung jawab sepenuhnya terhadap keputusan yang sudah diambil |  |  |  |  |
| 22 | Saya mengambil keputusan dengan melibatkan pikiran saat itu saja |  |  |  |  |
| 23 | Saya sangat menghargai pendapat orang lain |  |  |  |  |
| 24 | Pendapat saya lebih baik daripada pendapat orang lain |  |  |  |  |
| 25 | Saya menjadikan kritik atau saran orang lain sebagai bahan refleksi |  |  |  |  |
| 26 | Saya mencatat setiap materi kuliah agar dapat mengerjakan tugas degan baik |  |  |  |  |
| 27 | Saya pergi jalan – jalan dengan teman walaupun banyak masalah |  |  |  |  |