Blueprint dan Skala Regulasi Emosi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Aitem** | | **∑** |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| Memonitor Emosi | 1. Keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalah 2. Kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negative | 1,2,3 | 4,5,6 | 6 |
| Mengevaluasi Emosi | 1. Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan 2. Mampu untuk berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik | 7,8,9 | 10,11,12 | 6 |
| Memodifikasi Emosi | 1. Mampu untuk menunjukkan respon emosi yang tepat 2. Tidak merasa malu saat merasakan emosi negative | 13,14,15 | 16,17,18 | 6 |
| Jumlah | | 9 | 9 | 18 |

Skala Regulasi Emosi

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.** | **Pernyaataan** | **S** | **SS** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya tahu kapan perasaan marah dapat muncul dalam diri saya. |  |  |  |  |
| 2. | Saya berhati-hati dalam menjawab pertanyaan teman yang tidak menyenangkan agar tidak terpancing emosi. |  |  |  |  |
| 3. | Saya harus memperhatikan apa saja yang bisa membuat saya marah. |  |  |  |  |
| 4. | Perasaan sedih dapat hadir dalam diri saya kapan saja tanpa saya tahu sebelumnya. |  |  |  |  |
| 5. | Ketika menjawab pertanyaan yang menyebalkan, saya sering terpancing menjadi marah. |  |  |  |  |
| 6. | Emosi sering meluap dengan sendirinya tanpa diketahui penyebabnya. |  |  |  |  |
| 7. | Setiap kali kemarahan saya reda, saya mencoba menelusuri sumber kemarahan saya. |  |  |  |  |
| 8. | Saya mencoba menelaah sumber kegalauan perasaan saya. |  |  |  |  |
| 9. | Saya mencoba menelusuri faktor apa yang membuat emosi saya meluap. |  |  |  |  |
| 10. | Seringkali saya tidak menyadari kesedihan saya disebabkan oleh apa. |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak peduli meskipun emosi saya berpengaruh pada sikap saya. |  |  |  |  |
| 12. | Saya menganggap bahwa marah-marah adalah hal yang biasa dilakukan oleh semua orang. |  |  |  |  |
| 13. | Saya mampu mengalihkan kemarahan saya menjadi energi yang positif dengan semakin giat menyelesaikan tugas-tugas yang tertunda. |  |  |  |  |
| 14. | Setiap kali sedih, saya mengalihkannya dengan melakukan aktifitas-aktifitas positif sesuai hobi. |  |  |  |  |
| 15. | Saya seringkali melampiaskan kemarahan dengan melakukan hal-hal yang positif seperti menyelesaikan tugas kuliah. |  |  |  |  |
| 16. | Tanpa keraguan, saya meluapkan kemarahan dengan kata-kata yang kasar. |  |  |  |  |
| 17. | Saya menangis tersedu-sedu saat galau tanpa merasa malu dengan pendapat orang lain. |  |  |  |  |
| 18. | Saya sering meluapkan emosi saya dengan melakukan hal-hal yang negatif. |  |  |  |  |

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