**SKALA REGULASI EMOSI NO AITEM (SS S TS STS )**

1. Saya tetap berteman baik dengan orang-orang yang pernah membuat saya kecewa

2. Saya akan menjauh dari orang-orang yang membuat saya kecewa

3. Saya tetap akan memaafkan orang lain, meskipun mereka telah membuat saya kesal

4. Saya akan dendam dengan orang yang telah membuat saya kesal

5. Saya terus-menerus terpuruk dalam kesedihan saat mengalami kegagalan

6. Saya sulit melupakan orang-orang yang berbuat jahat kepada saya

7. Saya merasa putus asa saat mengerjakan orderan

8. Saya akan membanting barang di sekitar saya saat sedang marah

9. Saya akan menjauh dari orang sekitar saat mengalami mengalami masalah

10. Saya dapat menghilangkan rasa sedih dengan cepat dan kembali ceria seperti sebelumnya

11. Saya membutuhkan waktu lama untuk menenangkan diri

12. Ketika sedang marah saya tetap bisa bersikap tenang

13. Saat marah saya akan mengeluarkan kata-kata kotor

14. Saya tetap dapat bersikap baik-baik saja meskipun sedang kesal

15. Saya kesulitan untuk menenangkan diri saat merasa kesal

16. Saya akan mengungkit-ungkit kesalahan yang diperbuat orang lain

17. Ketika sedang marah, saya dapat mengontrol nada bicara

18. Ketika sedang marah, saya akan bersikap cuek terhadap orang lain

19. Ketika sedang marah, saya tetap bisa mengontrol ekspresi kemarahan

20. Ketika orang lain membuat kesal, saya akan bersikap ketus

21. Ekspresi muka saya akan tetap tenang meskipun sedang gelisah

22. Ketika merasa gelisah saya akan melakukan perilaku seperti (menggigit kuku, menggoyangkan kaki, menjambak rambut, dsb)

23. Saat merasa kesal, saya akan melampiaskan kekesalan saya pada orang sekitar

**RELIGIUSITAS**

1. Saya meyakini rukun Iman yang 6, yaitu iman kepada: Allah, Nabi & Rasulullah, Kitab-kitab suci, hari akhir, serta qodlo’ dan takdir tanpa pengecualian
2. Saya yakin masih akan ada nabi setelah Nabi Muhammad SAW.
3. Saya hanya yakin akan adanya Allah, tapi saya tidak mengimani rukun iman yang lain: Nabi & Rasulullah, Kitab-kitab suci, hari akhir, serta qodlo’ dan takdir tanpa pengecualian.
4. Saya menunaikan shalat fardlu 5 waktu setiap hari.
5. Saya menunaikan shalat 5 waktu setiap hari secara berjamaah
6. Bagi saya, shalat tidak harus dilaksanakan, asal bisa menjaga hubungan baik dengan sesama manusia.
7. Saya tidak perlu shalat, asal selalu mengingat pada kekuasaan Tuhan
8. Saya menjalankan puasa Ramadhan sebulan penuh (kecuali ada halangan syar’i: bepergian, sakit, atau datang bulan—bagi perempuan)
9. Saya biasa menunaikan zakat (baik fitrah maupun *mal*) sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
10. Selama tidak ada halangan syar’I (seperti datang bulan bagi perempuan), Saya selalu menjalankan shalat sunnah.
11. Saya tidak pernah menjalankan puasa, baik yang wajib (di bulan Ramadhan maupun sunnah).
12. Selain zakat, saya juga menyalurkan infaq dan shadaqah ke lembaga atau individu yang membutuhkan.
13. Saya mampu membaca dan memahami isi kandungan alquran.
14. Saya memahami hukum Islam secara baik.
15. Saya tidak bisa membaca al-Quran.
16. Saya tidak tahu tata cara shalat maupun Puasa yang benar.
17. Saya merasa tenang ketika saya membaca alquran
18. Saya merasa tenang ketika sedang shalat (habis shalat).
19. Saya merasa lebih bisa menahan diri ketika saya berpuasa.
20. Saya merasa berdialog dengan Allah Ketika sedang shalat maupun membaca ayat suci Al-Quran.
21. Ketika Saya mendapatkan sesuatu yang berharga, saya merasa itu adalah pemberian annugerah dari Allah SWT.
22. Hal baik maupun buruk yang menimpa diri saya adalah akibat dari tindakan yang saya lakukan dan tidak ada hubungannya dengan Tuhan.
23. Saya berusaha untuk tetap jujur meskipun dampaknya mungkin menyakitkan.
24. Saya gemar membantu orang lain yang membutuhkan, baik berupa uang maupun barang, meskipun saya tidak mengenalnya.
25. Lebih baik saya menabung daripada saya harus bersedekah
26. Saya suka membicarakan kelemahan (aib) orang lain (*ghibah*).
27. Saya tidak mau mengambil barang yang bukan hak karena bertentangan dengan ajaran agama saya.
28. Menurut saya, korupsi bukan merupakan tindakan tercela.
29. Saya lebih baik ke masjid daripada mengikuti kerjabakti di kampung.
30. Saya hanya mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal
31. Saya terbiasa mengkonsumsi minuman keras (ber-alkohol).
32. Berjudi adalah salah satu cara saya mendapatkan penghasilan.
33. Kadangkala saya melakukan pergaulan bebas dengan lawan jenis.