**BLUEPRINT SKALA REGULASI EMOSI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek | Indikator | No. Aitem | No Aitem | | Jumlah aitem |
| F | UF |
| **Acceptance of emotional response** | Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif | 3. Saya sering mengalami emosi yang tidak terkendali |  | Tanda Centang dengan isian solid | 8 |
| 9. Ketika sedang kesal, saya mengakui perasaan tersebut | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 11. Saat sedang sedih, saya malu karena merasa seperti itu |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 15. Ketika sedang sedih, saya merasa sangat tertekan |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 20. Ketika sedang takut, saya merasa lemah |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 25. Ketika sedang kesal, saya tidak menyalahkan diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 31. Saya tidak menyesal karena merasakan emosi marah | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 37. Saya sering merasa tak acuh terhadap emosi yang saya rasakan |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| **Engaging in goal directed behavior** | Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif | 18. Ketika sedang marah, saya tetap bisa melakukan suatu pekerjaan | Tanda Centang dengan isian solid |  | 4 |
| 30. Saya tetap bisa berpikir logis ketika sedang marah | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 32. Saya merasa baik-baik saja meskipun sedang takut | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 35. Ketika sedang cemas, saya tetap bisa berpikir jernih | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| **Control emotional response** | Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara) | 10. Saat sedang kesal, saya marah pada diri sendiri karena merasa seperti itu |  | Tanda Centang dengan isian solid | 6 |
| 14. Ketika sedang kesal, saya berpikir akan melakukannya tetap seperti itu dalam waktu yang lama |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 17. Saya dapat mengendalikan amarah yang saya rasakan | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 21. Ketika sedang kesal, saya dapat mengendalikan perilaku saya | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 23. Ketika sedang kesal, saya sulit mengendalikan perilaku saya |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 27. Saya dapat mengendalikan setiap emosi dalam diri | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan | 2. Saya memperhatikan setiap perasaan saya | Tanda Centang dengan isian solid |  | 6 |
| 6. Saya menyadari alasan saya marah | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 12. Ketika sedang kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan rumah |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 13. Ketika sedang marah, saya kehilangan kendali |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 16. Ketika sedang kesal, saya sulit berkonsentrasi pada hal lain |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 22. Ketika sedang cemas, saya sulit berkonsentrasi |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| **Strategies to emotion regulation** | Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif | 8. Saya melampiaskan amarah tanpa mencari penyebabnya |  | Tanda Centang dengan isian solid | 10 |
| 19. Ketika sedang kesal, saya menemukan cara untuk membuat diri merasa lebih baik | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 24. Ketika sedang kesal, saya pikir tidak ada yang bisa dilakukan untuk membuat diri merasa lebih baik |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 26. Ketika sedang marah, saya berpikir bahwa larut dalam perasaan tersebut adalah satu-satunya cara yang bisa dilakukan |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 28. Ketika sedang kesal, saya butuh waktu lama untuk merasa lebih baik lagi |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 29. Ketika sedang marah, amarah tersebut mudah reda dalam waktu singkat | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 33. Saya mengetahui cara untuk meredakan amarah agar tidak berlarut-larut | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 34. Ketika sedang kesal, saya menyalahkan orang lain |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 36. Saya mencoba untuk memikirkan hal-hal yang menghibur ketika sedang sedih | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| 38. Agar menjadi lebih tenang, saya mengubah cara pikir saya ketika marah | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| Kejelasan emosional | 1.Saya memahami perasaan diri sendiri dengan jelas | Tanda Centang dengan isian solid |  | 4 |
| 4. Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 5. Saya kesulitan memahami perasaan saya |  | Tanda Centang dengan isian solid |
| 7. Saya tahu persis bagaimana perasaan saya | Tanda Centang dengan isian solid |  |
| Total | | | | | 38 |