

Lampiran 1. Skala *Emotional Handling*

Nama :

Usia :

Tanggal Hari Ini :

SKALA EMOTIONAL HANDLING

0	1	2	3	4
Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering	Selalu

No.	PERNYATAAN	SKOR
1.	Orang-orang yang mengenal saya akan mengatakan bahwa saya menangani emosi saya dengan cara yang sehat.	
2.	Saya menghindari penggunaan alkohol, obat-obatan lain dan perilaku adiktif untuk mengatasinya emosi saya.	
3.	Cara saya menunjukkan emosi menunjukkan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain.	
4.	Saya puas dengan cara saya menangani emosi saya dan bagaimana hal itu mempengaruhi hubungan saya.	
5.	Saya memiliki rasa percaya diri yang kuat dan sehat dalam diri saya.	
6.	Saya tahu tanda-tanda peringatan dini depresi dan kecemasan dan akan merasakan nyaman mencari bantuan dari seseorang yang dipercaya saat dibutuhkan.	
7.	Saya dapat berbagi semua emosi saya (termasuk kesedihan, kebahagiaan, ketakutan, dan khawatir) dengan orang yang saya percaya.	

Emotional Handling Scale [Research by Sanjani., et al (2022)]

8.	Saya mampu mengomunikasikan emosi saya dengan cara yang positif tanpa menjadi mudah tersinggung, kritis, atau marah.	
9.	Ketika seseorang yang saya sayangi sedang kesal, saya nyaman mendengarkan dan benar-benar menjadi hadir untuk mereka.	
10.	Ketika saya merasa kewalahan secara emosional, saya meminta dukungan dan bantuan orang lain.	

Emotional Handling Scale [Research by Sanjani., et al (2022)]