

Kuesioner Emosi

Instruksi:

Bagian ini terdiri atas 10 nomor. Mohon untuk dibaca dengan baik-baik setiap pernyataan dalam tiap-tiap nomor. Kemudian pikirkanlah pernyataan yang Anda anggap sesuai dengan keadaan Anda. Pilihlah salah satu dari 5 pilihan yang disediakan.

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

AS : Agak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	STS	TS	AS	S	SS
1	Ketika saya ingin merasa lebih senang, saya memikirkan sesuatu yang berbeda. <i>When I want to feel happier, I think about something different.</i>					
2	Saya memendam perasaan untuk diri saya sendiri <i>I keep my feelings to myself</i>					
3	Ketika saya ingin mengurangi perasaan yang buruk (misalnya sedih, marah, atau cemas), saya memikirkan sesuatu yang berbeda. <i>When I want to feel less bad (e.g. sad, angry, or worried), I think about something different.</i>					
4	Ketika saya merasa senang, saya berhati- hati untuk tidak menunjukkannya. <i>When I am feeling happy, I am careful not to show it.</i>					
5	Ketika saya mencemaskan sesuatu, saya memikirkan hal tersebut dengan cara yang membuat saya merasa lebih baik. <i>When I'm worried about something, I make myself think about it in a way that helps me feel better.</i>					
6	Saya mengendalikan perasaan saya dengan tidak menunjukkannya. <i>I control my feelings by not showing them.</i>					
7	Ketika saya ingin merasa lebih senang terhadap sesuatu, saya mengubah cara berpikir saya terhadap hal tersebut. <i>When I want to feel happier about something, I change the way I'm thinking about it.</i>					
8	Saya mengendalikan perasaan saya dengan mengubah cara berpikir saya. <i>I control my feelings about things by changing the way I think about them.</i>					
9	Ketika saya merasa tidak baik (misalnya sedih, marah, atau cemas), saya berhati- hati untuk tidak menunjukkannya. <i>When I'm feeling bad (e.g. sad, angry, or worried), I'm careful not to show it.</i>					
10	Ketika saya ingin mengurangi perasaan yang buruk (misalnya sedih, marah, atau cemas) terhadap sesuatu, saya mengubah cara berpikir saya terhadap hal tersebut. <i>When I want to feel less bad (e.g. sad, angry, or worried) about something, I change the way I'm thinking about it.</i>					