Lampiran 4

**Angket Uji Coba Pengeloaan Emosi**

**Petunjuk Pengisian**

Bacalah terlebih dahulu angket dengan seksama

Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan, anda tidak perlu ragu dalam mengisi angket ini karena jawaban yang anda berikan tidak mempengaruhi keadaan anda pada saat ini.

Angket ini hanya bertujuan untuk penelitian dan tidak dipublikasikan

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban dari pernyataan yang sesuai dengan pendapat anda. Pilihan jawaban :

**Y : Ya**

**T : Tidak**

**TT : Tidak Tau**

**TIT : Tidak Ingin Tau**

**Identitas Responden :**

Nama :

Kelas :

Sekolah :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **Alternatif jawaban** |
| **Y** | **T** |  **TT** | **TS** |
| 1.  | Saya mampu mengendalikan diri saya  |  |  |  |  |
| 2.  | Saya mampu mengendalikan emosi saya  |  |  |  |  |
| 3.  | Saya mampu mengenalin diri saya sendiri  |  |  |  |  |
| 4.  | Saya dapat memahami ketika teman saya marah  |  |  |  |  |
| 5.  | Saya menjaga pikiran agar tetap tenang  |  |  |  |  |
| 6. | Saya menenangkan diri sejenak dan kembali menemui orang yang membuat saya emosi dan membicarakannya baik-baik  |  |  |  |  |
| 7.  | Saya dapat memahami keadaan diri saya  |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak dapat memahami kedaan saya ketika banyak orang dikeliling saya  |  |  |  |  |
| 9.  | Saya dapat memahami ketika teman saya sedang emosi  |  |  |  |  |
| 10. | Saya dapat meredahkan emosi teman saya ketia dia marah |  |  |  |  |
| 11.  | Ketika teman saya mempuyai masalah saya selalu memberi pendapat  |  |  |  |  |
| 12.  | Ketika guru bertanya saya selalu memberikan pendapat saya  |  |  |  |  |
| 13. | Saya sering tidak setuju ketika teman saya memberikan pendapatnya  |  |  |  |  |
| 14.  | Saya sering merasa pendapat saya tidak disetujui oleh orang lain  |  |  |  |  |
| 15.  | Ketika saya memberikan pendapat teman saya selalu mengkritik saya  |  |  |  |  |
| 16. | Saya selalu berfikir positif terhadap orang lain  |  |  |  |  |
| 17. | Saya sering mendapatkan kritikan positif dari teman saya  |  |  |  |  |
| 18.  | Saya mampu mengakrabkan diri kepada orang lain  |  |  |  |  |
| 19.  | Saya dapat bersosialisasi dengan baik terhadap teman saya  |  |  |  |  |
| 20. | Saya mudah mendapatkan teman baru dilingkungan baru  |  |  |  |  |
| 21. | Saya senang ketika teman saya mengakrabkan diri kepada saya  |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa damai ketika menjalani kehidupan  |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa senang ketika kehidupan saya yang saya alami baik baik saja  |  |  |  |  |
| 24. | Saya merasa tidak mempuyai beban dalam hidup saya  |  |  |  |  |
| 25. | Saya mampu berkembang dan bersikap optimis  |  |  |  |  |
| 26. | Saya mampu menghadapi sikap stres yang saya alami  |  |  |  |  |
| 27. | Saya dapat mengatasi perubahan pada diri saya  |  |  |  |  |
| 28. | Saya selalu mengambil keptusan dengan terburu-buru  |  |  |  |  |
| 29. | Saya sering mempuyai persepsi yang tidak baik terhadap orang lain  |  |  |  |  |
| 30. | Saya mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain  |  |  |  |  |
| 31. | Saya mampu mencairkan suasana  |  |  |  |  |
| 32. | Saya selalu bersikap postif terhadap diri saya sendiri  |  |  |  |  |