

LAMPIRAN



IDENTITAS DIRI

NAMA / inisial :

JENIS KELAMIN :

USIA :

KELAS :

SEKOLAH :

Petunjuk Pengisian

Baca dan pahami setiap butir pernyataan, kemudian saudara diminta untuk menjawab apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda. Dengan cara beri tanda *checklist* ($\checkmark$) pada pilihan jawaban atas pernyataan yang diberikan pada pilihan jawaban yang telah disediakan. Saudara cukup menjawab langsung sesuai apa yang pertama kali muncul dipikiran anda.

Adapun pilihan jawaban tersebut :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Jangan khawatir, jawaban saudara tidak akan dinilai benar dan salahnya. Jadi saya minta jawablah dengan sejujur-jujurnya.

Saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan saudara telah meluangkan waktu untuk membantu mengisi skala ini.

SKALA KECERDASAN EMOSI

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya dapat berfikir dengan baik dan tenang dalam menghadapi suatu permasalahan				
2	Saya menahan amarah, ketika saya akan marah				
3	Saya dapat menerima pemikiran atau pendapat orang lain walaupun berbeda dengan pemikiran atau pendapat saya				
4	Saya berusaha memahami pemikiran orang lain yang berbeda pemikiran dengan saya				
5	Saya dapat memahami perasaan orang lain				
6	Sulit memaafkan kesalahan seseorang				
7	Saya mengalami kesulitan untuk memahami perasaan diri sendiri				
8	Mudah kecewa jika menghadapi suatu kegagalan				
9	Saya akan tetap mengkritik orang meskipun ia sudah menyadari kesalahannya				
10	Saya kesulitan memulai perbincangan dengan orang yang belum akrab dengan saya				
11	Saya menolak keras ajakan teman untuk melakukan kejahatan				
12	Saya dapat mengetahui kalau saya sedang cemas				
13	Saya dapat menangani kesulitan tanpa harus bergantung dengan orang lain				
14	Ketika keluarga mengharap kehadiran saya, saya sangat bersedia meluangkan waktu				
15	Bersedia mendengarkan keluh kesah teman saya				
16	Tidak sedih ketika kehilangan barang kesayangan				
17	Ketika menghadapi kesulitan, saya selalu gugup				
18	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan				
19	Saya bahagia bila melihat teman yang tidak saya sukai mengalami kesusahan				
20	Saya cenderung menghindari saat orang berkeluh kesah kepada saya				
21	Agar saya tidak tertekan, saya berusaha menikmati tugas yang sudah menjadi kewajiban saya				
22	Saya dapat memaklumi jika keinginan saya tidak terpenuhi				
23	Saya segera mengatasi suatu kesulitan agar masalah tidak menumpuk				
24	Saya mudah bergaul dengan teman meskipun berbeda kelas				
25	Saya dapat merasakan kesedihan seseorang dengan memperhatikan raut wajahnya				
26	Saya langsung menyampaikan perasaan saya tanpa harus merenungkannya terlebih dahulu				

27	Saya merasa banyak kekurangan diri saya				
28	Hambatan atau kesulitan yang saya alami membuat saya patah semangat				
29	Saya enggan menyediakan waktu untuk berbicara dengan orang yang belum akrab dengan saya				
30	Saya tetap mengkritik orang walaupun ia sudah menyadari kesalahannya				
31	Saya selalu berusaha untuk dapat berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas				
32	Saya memahami perasaan-perasaan saya sendiri				
33	Saya selalu berusaha keras dalam menghadapi kehidupan saya dimasa mendatang				
34	Saya menahan amarah pada teman meskipun dia menyakiti saya				
35	Saya menghargai pendapat orang lain				
36	Saya tidak dapat menahan diri ketika marah				
37	Saat menghadapi masalah, saya selalu merasa tidak mampu mengatasinya				
38	Saya tidak mempunyai cita-cita untuk masa depan saya				
39	Saya lebih suka mengerjakan tugas dengan kemampuan saya sendiri dibandingkan harus berdiskusi dengan teman				
40	Saya kurang dapat memahami apa yang dirasakan orang lain				
41	Saat sedang emosi, saya menarik nafas dengan panjang agar lebih tenang				
42	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat menyebabkan kesulitan dalam belajar				
43	Melakukan suatu kegiatan membuat saya dapat melepaskan ketegangan				
44	Saya selalu menyapa teman atau orang yang saya kenal				
45	Saat teman membutuhkan bantuan saya, saya berusaha mencoba untuk membantunya				
46	Harapan yang tidak tercapai sering kali menghambat saya dalam melakukan aktivitas				
47	Saya sering tidak mengerti dengan apa yang sedang saya rasakan				
48	Saya membutuhkan orang lain dalam mengambil keputusan				
49	Saya tidak tahu harus berbuat apa ketika melihat teman bersedih				
50	Saya bosan mendengarkan masalah yang diceritakan orang lain				

SKALA KECEMASAN

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menjadi gelisah saat memasuki ruang ujian				
2	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan soal ujian				
3	Intensitas buang air kecil saya tetap normal pada saat mengerjakan soal ujian				
4	Saya optimis dengan hasil ujian saya nanti				
5	Saya menjadi kesulitan tidur ketika berada dalam masa ujian				
6	Saya merasa tegang pada saat berada dalam ruang ujian				
7	Nafsu makan saya tetap seperti biasa meski dalam masa ujian				
8	Saya merasa bersemangat mengerjakan soal ujian yang sulit				
9	Detak jantung saya tidak beraturan ketika menghadapi soal ujian				
10	Saya menjadi mudah ragu saat menjawab soal ujian				
11	Walaupun berada dalam ruang ujian, saya dapat menulis dengan tenang				
12	Saya dapat mengatasi ujian dengan tenang				
13	Pada saat menjawab soal ujian, tangan saya gemeteran dan dingin				
14	Saya menjadi mudah marah pada saat masa ujian				
15	Nafas saya tetap teratur pada saat mengerjakan soal ujian				
16	Saya tetap percaya diri dengan kemampuan saya sendiri				
17	Saya merasa pusing jika membayangkan sulitnya Ujian Nasional				
18	Ketika menghadapi soal yang sulit, semangat saya mulai menurun				
19	Walaupun dalam ruangan ujian saya tetap tenang				
20	Meskipun menghadapi soal ujian yang sulit, saya tidak pernah panik				
21	Detak jantung saya berdebar kencang karena Ujian Nasional sudah dekat				
22	Saya merasa kesal, ketika ada teman yang mengkritik cara belajar saya				
23	Detak jantung saya tetap normal meski sedang mengerjakan soal ujian				
24	Saya tidak merasa pusing ketika menyadari bahwa saya akan menghadapi ujian nasional				
25	Ketika dalam masa ujian, nafsu makan saya berkurang				
26	Saya menjadi rendah diri ketika belajar dengan teman yang				

	lebih pandai				
27	Saya tetap dapat tidur nyenyak meski berada dalam masa ujian				
28	Saya tidak merasa bingung jika saat Ujian Nasional nanti tidak lulus				
29	Mata saya menjadi kedutan ketika mengerjakan soal ujian				
30	Pesimis dengan hasil ujian saya				
31	Saya tidak perlu khawatir walaupun sampai saat ini belum siap Ujian Nasional				
32	Saya menanggapi dengan tenang-tenang saja jika orang tua dan teman saya menanyakan Ujian Nasional				
33	Menjadi sering buang air kecil ketika sedang mengerjakan soal ujian				
34	Saya kesulitan memahami materi ujian yang saya pelajari				
35	Saya merasa tentram ketika tahu kapan Ujian Nasional dilaksanakan				

