

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Skala *Self Injury* Sebelum Uji Coba**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Tidak satupun teman-teman yang dapat mengerti apa yang saya rasakan				
2.	Saya seringkali merasa marah tanpa sebab yang jelas				
3.	Saya melukai diri sendiri ketika ada konflik dengan orang lain				
4.	Ketika mendapat masalah, saya yakin orang-orang di sekitar saya akan memberi bantuan				
5.	Saya mampu mengendalikan emosi meskipun situasi yang saya hadapi tidak menyenangkan				
6.	Saya mampu menyelesaikan masalah saya dengan orang lain tanpa melukai diri sendiri				
7.	Masalah yang saya alami sangatlah berat dibanding masalah orang lain				
8.	Saya sering merasa kesal kepada orang-orang di sekitar saya atas hal-hal yang mereka lakukan				
9.	Saya tidak dapat menahan emosi ketika memiliki masalah dengan teman sehingga cenderung ingin melukai diri sendiri				
10.	Saya yakin akan mendapat dukungan dari keluarga atas keputusan yang saya buat				
11.	Meskipun sedang marah, saya mampu tetap tenang				
12.	Saya mencari berbagai alternatif untuk menyelesaikan masalah tanpa harus melukai diri sendiri				
13.	Ketika merasa sakit hati, melukai diri sendiri adalah hal yang wajar				
14.	Saya melukai diri sendiri ketika merasa tidak mampu menghadapi permasalahan yang saya alami				
15.	Saya sengaja melukai diri sendiri di tempat yang sepi agar tidak ada orang yang melarang				
16.	Melukai diri sendiri bukanlah jalan keluar ketika ada masalah				
17.	Semarah apapun saya tidak akan melukai diri sendiri				
18.	Saya tidak pernah berpikir untuk melukai diri sendiri meskipun kesempatan untuk itu ada				
19.	Ketika ada masalah, hanya dengan melukai diri sendiri saya bisa merasa lebih tenang				
20.	Saya melukai diri karena merasa kecewa kepada diri saya sendiri				
21.	Saya menyimpan benda tajam untuk melukai diri sendiri ketika perasaan terpuruk saya rasakan				

22.	Menurut saya, melukai diri adalah tindakan yang tidak masuk akal				
23.	Ketika ada masalah, sebisa mungkin saya berusaha berpikir positif agar tidak melakukan tindakan yang salah				
24.	Sampai kapanpun saya tidak akan melukai diri sendiri meskipun perasaan terpuruk begitu kuat saya rasakan				
25.	Saya melukai diri sendiri setiap kali teringat masa lalu saya yang buruk				
26.	Kesedihan yang berulang kali saya alami seringkali membuat saya ingin melukai diri sendiri				
27.	Saya melukai diri sendiri setelah melihat teman yang merasa puas setelah melukai dirinya				
28.	Sejak kecil saya tidak pernah memiliki trauma yang mempengaruhi hidup saya saat ini				
29.	Saya dapat menerima masa lalu saya seburuk apapun itu				
30.	Meski teman pernah mencoba melukai diri sendiri, saya tidak pernah sekalipun menirunya saat sedih berkepanjangan				
31.	Masa lalu saya yang kurang menyenangkan sering mengganggu pikiran hingga membuat saya merasa terpuruk				
32.	Saya melukai diri sendiri karena tidak mampu mengendalikan emosi saya ketika mengingat masa lalu				
33.	Saya melukai diri sendiri setelah mendengar kabar bahwa teman saya melakukan hal tersebut ketika kecewa pada orang-orang di sekitarnya				
34.	Saya mampu berdamai dengan pengalaman buruk saya di masa lalu				
35.	Pengalaman buruk di masa lalu bisa saya jadikan pembelajaran untuk kedepannya				
36.	Saya membatasi diri berhubungan dengan orang yang pernah melukai diri sendiri agar tidak muncul keinginan yang sama				

**Lampiran 2. Skala *Self Esteem* Sebelum Uji Coba**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya tidaknya sama dengan orang lain				
2.	Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya				
3.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
4.	Semua orang memiliki kemampuan dalam bidang yang berbeda-beda				
5.	Kegagalan yang saya lakukan bisa dijadikan pelajaran untuk lebih baik kedepannya				
6.	Saya menyadari kelemahan diri yang harus diubah agar menjadi lebih baik				
7.	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain				
8.	Saya orang yang gagal				
9.	Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya				
10.	Saya tidak memiliki kemampuan dalam bidang apapun				
11.	Saya merasa tidak memiliki keunggulan apapun dibanding orang-orang di sekitar saya				
12.	Saya memiliki banyak kekurangan dalam diri				
13.	Kekurangan yang ada dalam diri saya tidak mungkin bisa diubah				
14.	Saya berharap saya dapat lebih dihargai				
15.	Saya memiliki kemampuan yang bisa dibanggakan				
16.	Saya menerima keadaan diri saya apa adanya				
17.	Saya menghargai usaha yang telah saya lakukan tanpa perlu mendapat pujian dari orang lain				
18.	Saya memiliki kemampuan yang tidak dimiliki orang lain, begitupun sebaliknya				
19.	Setiap hari saya berusaha untuk meningkatkan potensi diri				
20.	Kekurangan yang ada dalam diri saya bukanlah penghalang untuk terus maju				
21.	Saya yakin terhadap diri saya sendiri				
22.	Saya merasa diri saya tidak berharga				

23.	Saya sering merasa tidak berguna				
24.	Semua yang saya lakukan tidak ada gunanya				
25.	Teman-teman selalu lebih unggul daripada saya				
26.	Saya menyerah karena tidak memiliki kemampuan apapun				
27.	Saya memiliki banyak kelemahan dibanding teman-teman saya yang lain				
28.	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik				

### Lampiran 3. Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengontrol perasaan dengan mengubah cara pandang tentang situasi yang saya hadapi				
2.	Ketika ingin mengurangi perasaan negatif, saya merubah cara pandang tentang situasi tersebut				
3.	Saya mengontrol perasaan dengan cara tidak mengekspresikannya				
4.	Ketika merasakan emosi negatif, saya tidak mengekspresikannya				
5.	Ketika terjadi hal yang tidak menyenangkan, saya langsung merasa kesal				
6.	Saya akan menyalahkan orang lain ketika terjadi masalah				
7.	Wajah saya langsung cemberut ketika sedang marah				
8.	Ketika sedang marah, saya akan melampiaskannya kepada orang lain				
9.	Ketika ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya merubah cara pandang tentang situasi tersebut				
10.	Ketika ingin merasakan perasaan yang positif (seperti senang), saya merubah cara berpikir saya				
11.	Saya menyimpan semua perasaan saya				
12.	Ketika merasakan perasaan positif, saya tidak mengekspresikannya				
13.	Saya tidak akan menemukan jalan keluar atas permasalahan yang saya alami				
14.	Saya sulit merasa bahagia dalam hidup saya				
15.	Saya selalu menunjukkan ekspresi murung ketika sedang ada masalah				
16.	Saya menjadi sangat aktif ketika sedang Bahagia				
17.	Ketika ingin mengurangi perasaan negatif (seperti sedih atau marah), saya merubah cara berpikir saya				
18.	Ketika berada dalam situasi yang menekan, saya berpikir bagaimana caranya agar tetap tenang				
19.	Saya dapat mengontrol ekspresi wajah ketika sedang marah				

20.	Ketika sedang kesal, saya dapat menyembunyikan ekspresi tersebut pada orang lain				
21.	Sulit bagi saya untuk meredakan amarah				
22.	Ketika sedang marah, saya membiarkan emosi saya meluap				
23.	Saya tidak bisa berpura-pura tersenyum ketika sedang marah				
24	Ketika sedang cemas, perilaku saya menjadi tidak tenang (menggigit kuku, menggoyangkan kaki, dsb)				

#### Lampiran 4. Skala *Self Injury* Setelah Uji Coba

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Tidak satupun teman-teman yang dapat mengerti apa yang saya rasakan				
2.	Saya melukai diri sendiri ketika ada konflik dengan orang lain				
3.	Saya mampu menyelesaikan masalah saya dengan orang lain tanpa melukai diri sendiri				
4.	Saya tidak dapat menahan emosi ketika memiliki masalah dengan teman sehingga cenderung ingin melukai diri sendiri				
5.	Saya mencari berbagai alternatif untuk menyelesaikan masalah tanpa harus melukai diri sendiri				
6.	Ketika merasa sakit hati, melukai diri sendiri adalah hal yang wajar				
7.	Saya melukai diri sendiri ketika merasa tidak mampu menghadapi permasalahan yang saya alami				
8.	Saya sengaja melukai diri sendiri di tempat yang sepi agar tidak ada orang yang melarang				
9.	Semarah apapun saya tidak akan melukai diri sendiri				
10.	Saya tidak pernah berpikir untuk melukai diri sendiri meskipun kesempatan untuk itu ada				
11.	Ketika ada masalah, hanya dengan melukai diri sendiri saya bisa merasa lebih tenang				
12.	Saya melukai diri karena merasa kecewa kepada diri saya sendiri				
13.	Saya menyimpan benda tajam untuk melukai diri sendiri ketika perasaan terpuruk saya rasakan				
14.	Menurut saya, melukai diri adalah tindakan yang tidak masuk akal				
15.	Ketika ada masalah, sebisa mungkin saya berusaha berpikir positif agar tidak melakukan tindakan yang salah				
16.	Saya melukai diri sendiri setiap kali teringat masa lalu saya yang buruk				
17.	Kesedihan yang berulang kali saya alami seringkali membuat saya ingin melukai diri sendiri				
18.	Saya melukai diri sendiri setelah melihat teman yang merasa puas setelah melukai dirinya				

19.	Meski teman pernah mencoba melukai diri sendiri, saya tidak pernah sekalipun menirunya saat sedih berkepanjangan				
20.	Masa lalu saya yang kurang menyenangkan sering mengganggu pikiran hingga membuat saya merasa terpuruk				
21.	Saya melukai diri sendiri karena tidak mampu mengendalikan emosi saya ketika mengingat masa lalu				
22.	Saya melukai diri sendiri setelah mendengar kabar bahwa teman saya melakukan hal tersebut ketika kecewa pada orang-orang di sekitarnya				
23.	Saya mampu berdamai dengan pengalaman buruk saya di masa lalu				

**Lampiran 5. Skala *Self Esteem* Setelah Uji Coba**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya tidaknya sama dengan orang lain				
2.	Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya				
3.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
4.	Semua orang memiliki kemampuan dalam bidang yang berbeda-beda				
5.	Kegagalan yang saya lakukan bisa dijadikan pelajaran untuk lebih baik kedepannya				
6.	Saya menyadari kelemahan diri yang harus diubah agar menjadi lebih baik				
7.	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain				
8.	Saya orang yang gagal				
9.	Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya				
10.	Saya tidak memiliki kemampuan dalam bidang apapun				
11.	Saya merasa tidak memiliki keunggulan apapun dibanding orang-orang di sekitar saya				
12.	Saya memiliki banyak kekurangan dalam diri				
13.	Kekurangan yang ada dalam diri saya tidak mungkin bisa diubah				
14.	Saya memiliki kemampuan yang bisa dibanggakan				
15.	Saya menerima keadaan diri saya apa adanya				
16.	Saya menghargai usaha yang telah saya lakukan tanpa perlu mendapat pujian dari orang lain				
17.	Saya yakin terhadap diri saya sendiri				
18.	Saya merasa diri saya tidak berharga				
19.	Saya sering merasa tidak berguna				
20.	Semua yang saya lakukan tidak ada gunanya				
21.	Teman-teman selalu lebih unggul daripada saya				
22.	Saya menyerah karena tidak memiliki kemampuan apapun				
23.	Saya memiliki banyak kelemahan dibanding teman-teman saya yang lain				
24.	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik				

### Lampiran 6. Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengontrol perasaan dengan mengubah cara pandang tentang situasi yang saya hadapi				
2.	Ketika ingin mengurangi perasaan negatif, saya merubah cara pandang tentang situasi tersebut				
3.	Saya mengontrol perasaan dengan cara tidak mengekspresikannya				
4.	Ketika terjadi hal yang tidak menyenangkan, saya langsung merasa kesal				
5.	Saya akan menyalahkan orang lain ketika terjadi masalah				
6.	Ketika sedang marah, saya akan melampiaskannya kepada orang lain				
7.	Ketika ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya merubah cara pandang tentang situasi tersebut				
8.	Ketika merasakan perasaan positif, saya tidak mengekspresikannya				
9.	Saya selalu menunjukkan ekspresi murung ketika sedang ada masalah				
10.	Ketika ingin mengurangi perasaan negatif (seperti sedih atau marah), saya merubah cara berpikir saya				
11.	Ketika berada dalam situasi yang menekan, saya berpikir bagaimana caranya agar tetap tenang				
12.	Saya dapat mengontrol ekspresi wajah ketika sedang marah				
13.	Ketika sedang kesal, saya dapat menyembunyikan ekspresi tersebut pada orang lain				
14.	Sulit bagi saya untuk meredakan amarah				
15.	Saya tidak bisa berpura-pura tersenyum ketika sedang marah				
16.	Ketika sedang cemas, perilaku saya menjadi tidak tenang (menggigit kuku, menggoyangkan kaki, dsb)				

### Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas Skala *Self Injury*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	23

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	41.67	173.195	.405	.942
aitem3	42.37	162.999	.849	.936
aitem6	42.20	169.614	.672	.939
aitem9	42.30	164.838	.827	.937
aitem12	41.93	167.926	.558	.940
aitem13	42.40	170.731	.510	.941
aitem14	42.13	161.844	.748	.937
aitem15	42.03	154.723	.861	.935
aitem17	42.20	168.166	.594	.940
aitem18	42.07	172.685	.339	.944
aitem19	42.37	166.447	.766	.937
aitem20	42.27	161.651	.829	.936
aitem21	42.43	165.771	.740	.938
aitem22	42.17	169.937	.393	.944
aitem23	42.50	174.534	.519	.941
aitem25	42.40	169.628	.681	.939
aitem26	42.27	164.340	.820	.937
aitem27	42.30	160.217	.847	.936
aitem30	41.67	169.471	.413	.943
aitem31	41.67	168.299	.529	.941
aitem32	42.53	170.257	.669	.939
aitem33	42.40	169.283	.700	.939
aitem34	41.93	175.651	.347	.942

### Lampiran 8. Validitas dan Reliabilitas Skala *Self Esteem*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	24

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	67.60	145.007	.451	.930
aitem2	67.73	139.168	.694	.926
aitem3	67.73	142.823	.488	.929
aitem4	67.37	148.309	.368	.931
aitem5	67.27	148.133	.444	.930
aitem6	67.30	146.493	.433	.930
aitem7	67.90	144.921	.420	.930
aitem8	67.77	136.530	.646	.927
aitem9	68.13	139.154	.682	.926
aitem10	67.60	139.972	.722	.926
aitem11	67.83	139.523	.644	.927
aitem12	68.07	137.444	.770	.925
aitem13	67.80	141.683	.608	.927
aitem15	67.73	143.857	.550	.928
aitem16	67.20	146.648	.543	.929
aitem17	67.33	147.402	.419	.930
aitem21	67.23	141.978	.747	.926
aitem22	67.73	138.961	.705	.926
aitem23	67.93	143.237	.473	.930
aitem24	67.67	142.782	.570	.928
aitem25	68.00	139.655	.666	.926
aitem26	67.53	140.947	.637	.927
aitem27	67.90	138.369	.683	.926
aitem28	68.20	141.545	.517	.929

### Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	16

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	42.33	47.126	.527	.837
aitem2	42.30	46.838	.525	.837
aitem3	42.23	45.495	.533	.835
aitem5	42.50	45.500	.444	.840
aitem6	41.93	46.961	.495	.838
aitem8	42.00	46.897	.387	.843
aitem9	42.43	44.737	.546	.834
aitem12	42.67	45.471	.464	.839
aitem15	42.37	48.309	.333	.845
aitem17	42.23	47.082	.380	.843
aitem18	42.00	47.310	.405	.842
aitem19	42.23	45.702	.513	.836
aitem20	42.37	44.723	.505	.836
aitem21	42.67	45.471	.464	.839
aitem23	42.47	44.189	.510	.836
aitem24	42.27	45.651	.475	.838

## Lampiran 10. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		self injury	self esteem	regulasi emosi
N		120	120	120
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	43.86	70.69	48.90
	Std. Deviation	11.604	10.832	7.493
Most Extreme Differences	Absolute	.086	.062	.142
	Positive	.086	.062	.127
	Negative	-.055	-.062	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		.940	.680	1.558
Asymp. Sig. (2-tailed)		.340	.745	.016

Test distribution is Normal.

### b. Uji Linearitas

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
self injury * self esteem	Between Groups	(Combined)	6463.443	40	161.586	1.335	.137
		Linearity	4469.754	1	4469.754	36.940	.000
		Deviation from Linearity	1993.689	39	51.120	.422	.998
	Within Groups	9559.149	79	121.002			
Total			16022.592	119			

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
self injury * regulasi emosi	Between Groups	(Combined)	3727.281	22	169.422	1.337	.168
		Linearity	1125.153	1	1125.153	8.877	.004
		Deviation from Linearity	2602.129	21	123.911	.978	.497
	Within Groups	12295.311	97	126.756			
Total			16022.592	119			

### c. Uji Multikolinieritas

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	99.041	7.835		12.642	.000		
	self esteem	-.545	.082	-.509	-6.681	.000	.992	1.008
	regulasi emosi	-.341	.118	-.220	-2.889	.005	.992	1.008

### d. Uji Heteroskedastisitas

Correlations

		self esteem	regulasi emosi	ABS_RES
self esteem	Pearson Correlation	1	.088	-.160
	Sig. (2-tailed)		.337	.080
	N	120	120	120
regulasi emosi	Pearson Correlation	.088	1	-.151
	Sig. (2-tailed)	.337		.101
	N	120	120	120
ABS_RES	Pearson Correlation	-.160	-.151	1
	Sig. (2-tailed)	.080	.101	
	N	120	120	120

## Lampiran 11. Uji Hipotesis

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.572 <sup>a</sup>	.327	.315	9.600

a. Predictors: (Constant), regulasi emosi, self esteem

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5239.183	2	2619.591	28.423	.000 <sup>a</sup>
	Residual	10783.409	117	92.166		
	Total	16022.592	119			

a. Predictors: (Constant), regulasi emosi, self esteem

b. Dependent Variable: self injury

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99.041	7.835		12.642	.000
	self esteem	-.545	.082	-.509	-6.681	.000
	regulasi emosi	-.341	.118	-.220	-2.889	.005

a. Dependent Variable: self injury

## Correlations

		self esteem	regulasi emosi	self injury
self esteem	Pearson Correlation	1	.088	-.528**
	Sig. (2-tailed)		.337	.000
	Sum of Squares and Cross-products	13963.592	854.300	-7.900E3
	Covariance	117.341	7.179	-66.389
	N	120	120	120
regulasi emosi	Pearson Correlation	.088	1	-.265**
	Sig. (2-tailed)	.337		.003
	Sum of Squares and Cross-products	854.300	6680.800	-2.742E3
	Covariance	7.179	56.141	-23.039
	N	120	120	120
self injury	Pearson Correlation	-.528**	-.265**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	
	Sum of Squares and Cross-products	-7900.242	-2741.700	1.602E4
	Covariance	-66.389	-23.039	134.644
	N	120	120	120

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).