

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Regulasi Emosi

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya marah/ kecewa/ dendam/ benci kepada orang lain, saya dapat menemukan cara untuk mengatasinya.				
2.	Saya kesulitan untuk bersikap tenang ketika sedang marah/kecewa/benci pada orang lain.				
3.	Bagi saya bukanlah hal yang sulit untuk mengontrol emosi marah atau emosi negative lainnya.				
4.	Saya berteriak ketika saya marah/kecewa pada orang lain.				
5.	Saya dapat merasakan emosi (marah, kecewa dendam dan benci) yang muncul dalam diri saya.				
6.	Ketika saya kehilangan orang yang saya cintai, saya merasa sulit untuk menerima keadaan tersebut.				
7.	Saya tidak merasa malu ketika saya sedang marah.				
8.	Saya merasa kesulitan ketika harus mengendalikan emosi marah.				
9.	Ketika merasa emosi saya terlalu tinggi, saya mampu untuk segera meredakannya.				
10.	Sulit bagi saya untuk mengontrol emosi negative yang muncul dalam diri saya.				
11.	Saat marah saya tidak meninggikan suara.				
12.	Ketika emosi (marah, kecewa dendam dan benci) muncul pada diri saya, sulit bagi saya untuk merasakannya.				

13.	Saya dapat menerima peristiwa yang membuat saya mengalami emosi marah/kecewa/dendam/benci.				
14.	Saya tidak akan menunjukkan emosi saya kepada orang lain karena merasa malu untuk menunjukkannya.				
15.	Saya tidak keberatan menunjukkan kepada orang lain ketika saya sedang emosi.				
16.	Saya menolak peristiwa yang membuat munculnya emosi marah/kecewa/dendam/benci dalam diri saya.				
17.	Mudah bagi saya untuk merasakan emosi (marah, kecewa dendam dan benci) yang muncul dalam diri.				
18.	Ketika sedang marah/ kecewa/ dendam/ benci pada seseorang, saya tidak dapat menahan diri untuk tidak berteriak.				
19.	Saya mampu mengekspresikan emosi marah dalam bentuk yang dapat diterima lingkungan social.				
20.	Saya merasa tidak tenang setelah mengalami emosi.				
21.	Saya mampu mengendalikan emosi ketika saya sedang marah/ kecewa/ dendam/ benci kepada orang lain.				
22.	Saya tidak mampu mengatasi emosi yang saya alami.				
23.	Saya mampu menetralsisir kondisi emosi saya ketika dirasa berlebihan.				
24.	Ketika marah, saya ekspresikan sesuai keinginan saya, tak peduli lingkungan social menerima atau tidak ekspresi saya itu.				

25.	Saya tidak pernah menghancurkan barang disekitar saya ketika saya marah pada orang lain.				
26.	Saya tidak mampu merasakan emosi (marah, kecewa dendam dan benci) dalam diri saya				
27.	Ketika dihadapkan pada peristiwa yang memicu munculnya emosi marah, saya dapat menerimanya.				
28.	Saya lebih memilih menutupi emosi saya didepan orang lain.				
29.	Walaupun sedang dalam kondisi marah, saya masih mampu berpikir jernih.				
30.	Saya mampu mengerjakan tugas-tugas keseharian saya, walaupun sedang mengalami emosi negative.				

### Lampiran 2. Skala *Self Injury*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saat merasa marah / kesal saya akan melukai diri saya.				
2.	Saya takut untuk menyakiti diri sendiri ketika tidak dapat mengontrol emosi.				
3.	Dengan menyakiti diri saya, saya tidak merasakan sakit.				
4.	Saya tidak akan menghukum diri saya dengan cara melukai diri sendiri.				
5.	Saya cenderung menyakiti diri karena tidak dapat mengontrol emosi.				
6.	Saya tidak pernah melukai diri sendiri ketika merasa marah / kesal.				
7.	Dengan melukai diri sendiri ketika merasa sedih / khawatir akan membuat diri saya lebih baik.				

8.	Dalam situasi tidak dapat mengontrol emosi, saya lebih memilih untuk berolahraga daripada menyakiti diri.				
9.	Sulit bagi saya tidak menjambak/ menarik rambut sendiri untuk menghukum diri sendiri.				
10.	Menyakiti diri untuk menghukum diri merupakan hal yang gila.				
11.	Saya melukai diri untuk menghentikan beban emosi yang saya rasakan.				
12.	Menurut saya melukai diri sendiri ketika merasa sedih / khawatir adalah tindakan yang tidak rasional.				
13.	Melukai diri sendiri ketika merasa panik / stress adalah tindakan yang membuat saya merasa puas.				
14.	Saya lebih memilih untuk diam jika tidak dapat mengelola emosi.				
15.	Membenturkan/ memukul kepala merupakan hal yang normal untuk menghukum diri saya				
16.	Lebih baik berdiskusi bersama teman/ pasangan/ sahabat/ orang tua daripada menghukum diri dengan menyakiti diri.				
17.	Tidak mampu mengontrol emosi salah satu penyebab saya melukai diri.				
18.	Meskipun emosi negatif saya muncul, saya tidak akan melukai diri sendiri.				
19.	Ketika saya kecewa / sedih, saya akan memukul / membenturkan kepala saya.				
20.	Meskipun saya tidak dapat menguasai emosi, saya tidak pernah melukai diri sendiri.				

21.	Saya menggaruk/ mencubit kulit sampai luka untuk menunjukkan bahwa diri saya harus dihukum.				
22.	Melukai diri sendiri untuk menghukum atau menghina diri sendiri akan membuat orang lain cemas.				
23.	Bagi saya, menyakiti diri adalah kebutuhan apabila saya tidak dapat mengontrol emosi.				
24.	Ketika merasa panik / stress saya tidak akan menarik rambut saya.				
25.	Ketika merasa marah / kesal, saya akan menarik-narik rambut saya.				
26.	Meskipun saya tidak dapat mengatasi emosi saya kepada seseorang, saya tidak akan menyakiti diri saya.				
27.	Saya cemas bila luka yang saya buat untuk menghukum diri saya diketahui orang lain.				
28.	Saya bersyukur tidak pernah menghukum diri dengan melukai diri sendiri.				
29.	Saya benci ketika tidak dapat menguasai emosi dan melampiaskannya dengan melukai diri sendiri.				
30.	Saat merasa sedih / kecewa saya tidak akan menarik atau mencabut rambut saya dan memilih untuk tertidur setelahnya.				
31.	Bagi saya, menggaruk / mencubit diri saya sampai luka ketika merasa panik atau stress adalah kebutuhan.				
32.	Hanya orang yang berpikiran sempit yang mengatakan melukai diri ketika				

	tidak dapat mengontrol emosi akan merasa tenang.				
33.	Rendahnya pemahaman mengenai menyakiti diri membuat saya berpikir bahwa menyakiti diri adalah hal yang normal.				
34.	Karena saya menerima diri saya apa adanya, maka dari itu saya tidak pernah menghukum diri saya dengan menyakiti diri sendiri.				
35.	Melukai diri sendiri adalah jalan pintas saat saya tidak dapat menahan emosi.				
36.	Menyakiti diri sendiri ketika merasa marah / kesal bukanlah cara pemecahan masalah yang baik.				















## Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Regulasi Emosi

### Putaran I

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.977	30

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE1	74,49	451,564	,854	,976
RE2	74,56	464,039	,701	,977
RE3	74,61	460,288	,783	,976
RE4	74,40	454,540	,839	,976
RE5	74,36	459,713	,797	,976
RE6	74,72	465,963	,684	,977
RE7	74,53	465,126	,731	,976
RE8	74,57	463,032	,748	,976
RE9	74,45	460,119	,815	,976
RE10	74,48	462,868	,755	,976
RE11	74,55	460,825	,760	,976
RE12	74,46	460,250	,783	,976
RE13	74,49	461,724	,790	,976
RE14	74,63	463,797	,726	,976
RE15	74,54	463,433	,747	,976
RE16	74,60	462,220	,723	,976

RE17	74,44	460,596	,785	,976
RE18	74,45	458,975	,807	,976
RE19	74,40	459,793	,802	,976
RE20	74,67	464,370	,733	,976
RE21	74,40	461,007	,804	,976
RE22	74,45	461,890	,799	,976
RE23	74,37	459,170	,831	,976
RE24	74,49	464,709	,730	,976
RE25	74,39	456,787	,820	,976
RE26	74,43	459,221	,826	,976
RE27	74,51	459,744	,815	,976
RE28	74,72	463,833	,705	,977
RE29	74,50	458,590	,817	,976
RE30	74,05	488,639	,126	,979

## Putaran II

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,979	29

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE1	71,48	446,669	,851	,978
RE2	71,55	458,975	,700	,979
RE3	71,61	455,105	,786	,978
RE4	71,40	449,484	,839	,978
RE5	71,35	454,547	,799	,978

RE6	71,72	460,820	,685	,979
RE7	71,53	460,061	,730	,979
RE8	71,57	457,918	,749	,978
RE9	71,44	455,034	,815	,978
RE10	71,48	457,803	,755	,978
RE11	71,55	455,781	,759	,978
RE12	71,46	455,214	,782	,978
RE13	71,48	456,589	,791	,978
RE14	71,62	458,654	,727	,979
RE15	71,54	458,299	,748	,978
RE16	71,60	457,027	,725	,979
RE17	71,44	455,431	,787	,978
RE18	71,45	453,910	,806	,978
RE19	71,39	454,697	,802	,978
RE20	71,67	459,168	,736	,978
RE21	71,39	455,821	,806	,978
RE22	71,44	456,745	,800	,978
RE23	71,37	453,985	,834	,978
RE24	71,48	459,505	,733	,979
RE25	71,39	451,781	,819	,978
RE26	71,42	454,126	,827	,978
RE27	71,51	454,599	,816	,978
RE28	71,72	458,612	,708	,979
RE29	71,50	453,634	,814	,978

## Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Self-Injury*

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,987	36

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SI1	81,39	813,502	,834	,987
SI2	81,18	830,286	,663	,987
SI3	81,40	820,549	,830	,987
SI4	81,40	819,406	,833	,987
SI5	81,36	816,212	,859	,986
SI6	81,32	816,128	,843	,986
SI7	81,35	821,682	,820	,987
SI8	81,36	820,131	,801	,987
SI9	81,47	819,932	,820	,987
SI10	81,34	816,156	,853	,986
SI11	81,32	820,707	,835	,987
SI12	81,45	821,233	,817	,987
SI13	81,38	818,307	,864	,986
SI14	81,40	821,147	,829	,987
SI15	81,50	820,391	,853	,986
SI16	81,51	817,087	,842	,986
SI17	81,45	820,955	,862	,986
SI18	81,36	819,297	,843	,986



SI19	81,44	820,247	,838	,986
SI20	81,39	811,721	,902	,986
SI21	81,44	819,611	,837	,987
SI22	81,38	821,680	,806	,987
SI23	81,39	820,339	,842	,986
SI24	81,35	817,125	,859	,986
SI25	81,40	819,026	,858	,986
SI26	81,42	814,464	,853	,986
SI27	81,18	830,061	,660	,987
SI28	81,48	815,604	,844	,986
SI29	81,27	826,058	,715	,987
SI30	81,47	817,066	,837	,986
SI31	81,44	820,297	,829	,987
SI32	81,26	823,637	,717	,987
SI33	81,35	828,329	,708	,987
SI34	81,47	813,394	,871	,986
SI35	81,39	824,646	,788	,987
SI36	81,51	822,181	,768	,987

### Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Self Injury</i>	,184	202	,000	,857	202	,000

### Lampiran 8. Uji Linieritas

ANOVA Table

		Mean Square	F	
		(Combined)	2729,196	24,383
Self Injury * Regulasi Emosi	Between Groups	Linearity	143090,438	1278,395
		Deviation from Linearity	266,718	2,383
	Within Groups		111,930	
Total				

### Lampiran 9. Uji Korelasi Spearman's Rho

Correlations

		<i>Self Injury</i>	Regulasi Emosi	
Spearman's rho	<i>Self Injury</i>	Correlation Coefficient	1,000	-,858**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	202	202
	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	-,858**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	202	202

## Lampiran 10. Hasil Turnitin

