

# LAMPIRAN



## Lampiran A. Skala Uji Coba

A – 1. Skala Regulasi Emosi

A – 2. Skala *Self-Injury*



Assalamuallaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Pamila Miftaqul Fiqria, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2017. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir skripsi dan membutuhkan bantuan teman-teman untuk mengisi skala/kuisisioner penelitian ini.

Pada penelitian ini kriteria responden yang diperlukan adalah Mahasiswa-Mahasiswi aktif UNISSULA angkatan 2018 dari fakultas:

1. Fakultas Kedokteran
2. Fakultas Kedokteran Gigi
3. Fakultas Teknik
4. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
5. Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Skala ini berisi pernyataan-pernyataan dan telah disediakan pula beberapa pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang SALAH ataupun BENAR dalam skala ini. Maka dari itu, teman-teman tidak perlu khawatir dan dimohon mengisi dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan, pikiran, dan perasaan teman-teman semua. Semua jawaban serta data diri yang teman-teman berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja.

Atas perhatian dan kesedian waktunya untuk mengisi kuisisioner ini saya ucapkan banyak terimakasih. Semoga Allah SWT selalu memberikan lindungan dan keberkahan untuk kita semua. Aamiin.

Salam

Pamila Miftaqul Fiqria

**IDENTITAS DIRI**

Nama/Inisial :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Fakultas :  
Program Studi :  
Email Aktif :  
Nomer Whatsapp :

---

**PETUNJUK PENGISIAN:**

- 1) Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat
- 2) Berilah tanda (dengan cara meng-Klik) pada salah satu kolom Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai atau Sangat Tidak Sesuai dengan keadaan anda sesungguhnya.
- 3) Setiap pernyataan hanya memiliki satu jawaban
- 4) Semua jawaban benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang anda alami dengan jujur.
- 5) Pastikan semua pernyataan sudah terisi semua, lalu selanjutnya klik Kirim/Submit

**Keterangan:**

**SS** : Bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri anda

**S** : Bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri anda

**TS** : Bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri anda

**STS** : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri anda

**A – 1. Skala Regulasi Emosi**

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merupakan orang yang berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak				
2	Saya percaya kegagalan merupakan kesuksesan yang tertunda				
3	Saya tidak peduli apabila orang lain merendahkan jurusan perkuliahan yang saya pilih				
4	Ketika saya merasa stress dan tertekan saya akan pergi ke suatu tempat yang dapat membuat saya menjadi relaks				
5	Saya tidak akan berlarut-larut dalam kesedihan ketika mendapat nilai jelek				
6	Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas kuliah				
7	Saya akan berusaha dan mencoba lagi ketika saya mengalami kegagalan dalam ujian				
8	Saya berfikir bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya				
9	Saya yakin dapat melewati dan mengerjakan ujian dengan mendapat nilai yang bagus				
10	Saya bertindak tanpa memikirkan dampak kedepannya				
11	Saya mudah putus asa ketika mengalami kegagalan				
12	Saya merasa tertekan dan tidak semangat untuk menyelesaikan perkuliahan apabila orang lain merendahkan jurusan yang saya pilih				
13	Saya akan mengucapkan kata kasar apabila saya sedang stress				
14	Saya merasa cemas setiap menghadapi ujian				
15	Saya bermalas-malasan ketika mengerjakan tugas kuliah				
16	Ketika gagal dalam sebuah ujian, saya merasa putus asa				

17	Saya mudah kecewa ketika menghadapi kegagalan				
18	Ketika mengalami kegagalan dalam mengerjakan ujian, saya enggan mencoba lagi				
19	Saya tetap mencoba menyelesaikan tugas apabila dihadapkan dengan tugas yang sulit				
20	Menurut saya berpikiran negatif hanya akan menghambat proses belajar				
21	Saya merencanakan terlebih dahulu hal-hal yang ingin saya kerjakan				
22	Saya tahu apabila saya marah terhadap orang yang marah kepada saya, hal itu tidak bisa menyelesaikan masalah				
23	Ketika saya merasa sedih saya akan menemui atau menelepon orang terdekat saya				
24	Saya akan mendengarkan pendapat teman saya ketika diberikan tugas kelompok				
25	Menurut saya, semakin berat tugasnya semakin termotivasi untuk segera menyelesaikan				
26	Ketika mendapat nilai yang baik, saya akan tetap belajar lebih giat				
27	Saya yakin dapat menyenangkan orang tua dengan memberikan hasil kuliah yang membanggakan				
28	Ketika ada permasalahan saya tidak mengikuti perkuliahan				
29	Saya merasa malas ketika menghadapi tugas yang sulit				
30	Ketika saya mengerjakan sesuatu hal, saya tidak merencanakan terlebih dahulu				
31	Saya akan melakukan apapun yang saya pikirkan ketika sedang marah				
32	Saya cenderung merasa putus asa ketika sedang terpuruk				
33	Ketika tugas kelompok mendapatkan nilai jelek, saya akan menyalahkan teman				

34	Saya merasa usaha usaha belajar yang telah dilakukan sia-sia ketika tidak lulus mata kuliah				
35	Saya cenderung bermalas-malasan ketika mengerjakan soal ujian				
36	Saya merasa jenuh dengan tugas-tugas yang ada				



A – 2. Skala *Self-Injury*

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang marah, saya akan menggores lengan saya dengan pisau atau cutter				
2	Saya menggores bagian tubuh tertentu untuk menggantikan luka batin yang saya alami				
3	Saya membenturkan kepala ketembok ketika saya merasa tertekan				
4	Ketika sedang marah saya akan merasa lega apabila mencoret-coret lengan saya hingga terluka				
5	Ketika menghadapi masalah yang berat saya menarik-narik rambut saya				
6	Saya akan menyudutkan rokok kepermukaan kulit saya ketika saya merasa jengkel				
7	Saya tidak akan menggores lengan saya ketika sedang marah				
8	Ketika saya mengingat kenangan menyakitkan/buruk, saya bisa menahan diri untuk tidak melukai tubuh saya				
9	Ketika saya merasa tertekan saya mencoba menenangkan diri tanpa melukai diri sendiri				
10	Saya tidak akan melampiaskan kemarahan saya dengan mengotori kulit saya				
11	Ketika saya merasa stress saya tidak akan menarik rambut saya				
12	Saya tidak akan menyudutkan rokok kepermukaan kulit saya ketika saya merasa jengkel				
13	Saya menggaruk permukaan kulit hingga lecet ketika saya kecewa				
14	Saya menggaruk kaki saya hingga berdarah saat saya sedih				
15	Ketika marah saya memukul tembok berulang kali dengan tangan				



16	Saya akan melampiaskan kesedihan saya dengan mengukir tulisan dibagian tubuh menggunakan cutter				
17	Saat putus asa, saya menarik beberapa helai rambut saya sehingga rontok				
18	Saat saya merasa kecewa, saya tidak segan untuk menyulut kulit dengan korek api				
19	Saat saya kecewa saya tidak akan melukai kulit saya				
20	Saya memilih pergi bersama teman untuk menghilangkan rasa sedih saya				
21	Saya tidak akan memukul tembok ketika sedang marah				
22	Saya senang ketika melihat kulit saya bebas dari bekas luka atau coretan apapun				
23	Saya tidak akan melampiaskan kekesalan saya dengan menarik rambut saya				
24	Melukai diri sendiri menggunakan rokok adalah tindakan yang saya hindari				
25	Ketika saya jengkel karena tidak berhasil memecahkan masalah, saya menghukum diri dengan mencubit bagian tubuh saya				
26	Saya tidak akan melukai tubuh saya ketika merasa jengkel karena tidak bisa menyelesaikan masalah				
27	Saya akan melukai kulit saya ketika saya merasa stress dengan tugas kuliah yang banyak				
28	Ketika saya mendapat tugas kuliah yang banyak, saya tidak akan melukai kulit saya				

## Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba

B – 1. Tabulasi Data Uji Coba Skala Regulasi Emosi

B – 2. Tabulasi Data Uji Coba Skala *Self-Injury*



**B – 1. Tabulasi Uji Coba Skala Regulasi Emosi**

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18
1	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	1	1	3	3	3
4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4
5	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3
6	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	1	3
7	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
8	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2
9	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
10	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3
11	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	3	3	3	3
13	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	1	3
14	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	3	1	1	3	3	4
15	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	2	3	3	1	3
16	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	3
17	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	2	4	1	4	1	3	3	4	2	2	1	4	2	2	2	2	1	3
21	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	1	3

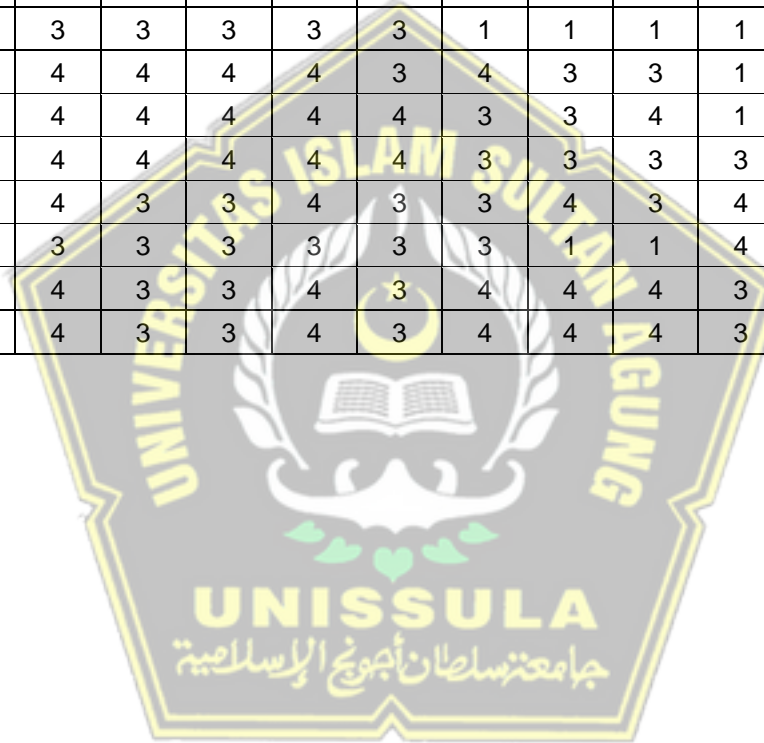
22	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	3	3	3	3
23	4	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2
24	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3
26	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	4	4	4	4
27	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	1	3	1	3
28	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	1	3
29	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
30	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3
31	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	1	1	1	1	3	1	1	3
32	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
33	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
34	3	3	4	4	2	3	3	3	3	1	1	4	2	1	1	3	1	3
35	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3
36	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	1	1	3	3	3	3
37	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
39	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	3	1	3
40	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4
41	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4
42	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	3	1	3
43	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	1	1	3
44	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	1	3	1	1	3
45	4	2	1	4	2	3	3	4	3	4	3	4	1	1	3	3	3	4



70	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	1	3	1	1	3	1	1	3	
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	
72	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	1	1	2	1	3	3	
73	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	1	3	4	3	4	
74	4	3	1	2	1	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	2	2	3	
75	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	1	3	4	3	4	
76	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	
77	4	3	3	3	4	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	4	3	1	
78	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	
79	4	3	3	3	4	3	4	4	3	1	4	4	4	3	3	4	3	4	
80	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	
81	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	1	3	1	1	3	
83	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	3	3	3	
84	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
85	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	
86	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	3	3	1	3
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
88	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	
89	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	1	1	1	1	3	3	
90	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	
91	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	
92	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	1	
93	4	3	2	4	3	4	3	2	4	1	4	3	3	1	2	1	1	3	

94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
95	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	1	3	3	1	3
97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
98	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
99	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	1	3	1	2	2
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
101	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	1	3	1	1	3	1	1	3
102	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3
103	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	1	1	2	1	3	3
104	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	1	3	4	3	4
105	4	3	1	2	1	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	2	2	3
106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
107	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	1	3	1	1	3	1	1	3
108	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3
109	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	1	1	2	1	3	3
110	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	1	3	4	3	4
111	4	3	1	2	1	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	2	2	3
112	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	1	3	4	3	4
113	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4
114	4	3	3	3	4	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	4	3	1
115	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4
116	4	3	3	3	4	3	4	4	3	1	4	4	4	3	3	4	3	4
117	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3

118	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3
119	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	1
120	4	3	2	4	3	4	3	2	4	1	4	3	3	1	2	1	1	3
121	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
122	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	2	3	3	3	4
123	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	1	3	3	1	3
124	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
125	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
126	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	1	3	1	2	2
127	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	1	1	3	3	3
128	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4





No	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	Total X
1	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	120
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	106
3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	115
4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	1	4	3	2	3	4	4	3	122
5	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	1	3	3	1	3	3	3	2	109
6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	112
7	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	1	3	1	3	1	103
8	4	4	2	3	1	4	1	2	2	1	1	3	4	2	3	2	3	2	93
9	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	130
10	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	134
11	4	4	4	1	4	4	2	3	3	3	1	4	3	3	3	1	4	1	123
12	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	1	1	3	1	3	1	96
13	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	1	1	3	1	4	3	3	2	111
14	3	4	4	3	4	4	3	3	4	1	1	1	3	3	4	4	3	1	124
15	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	1	3	1	120
16	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	139
17	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	118
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	131
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127
20	3	3	3	4	2	4	4	3	2	1	1	1	3	2	3	2	4	3	111
21	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	1	4	3	3	4	3	3	1	127
22	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	1	1	3	1	3	1	106

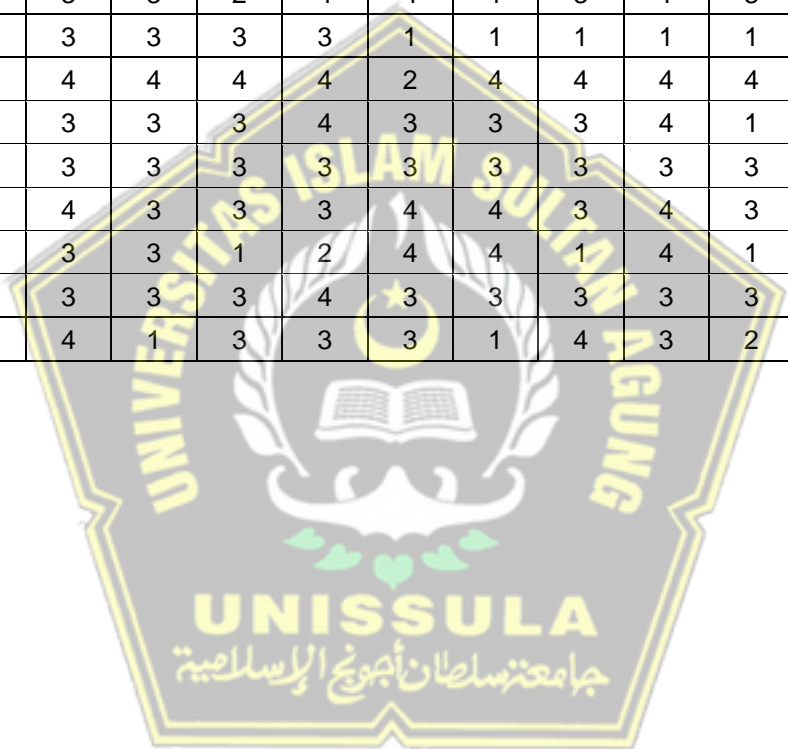
23	4	1	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	149
24	4	4	1	3	1	3	1	3	3	4	1	1	2	2	4	3	1	2	99
25	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	137
26	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	153
27	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	120
28	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	3	140
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134
30	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	150
31	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	1	134
32	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	148
33	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	146
34	3	2	3	3	4	3	2	2	4	2	2	3	1	2	3	2	1	1	122
35	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	145
36	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	1	4	4	4	4	3	3	1	148
37	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	150
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	182
39	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	1	137
40	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	175
41	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	176
42	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	3	1	3	1	3	2	132
43	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	165
44	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	1	1	3	1	3	1	3	1	150
45	4	4	4	2	1	4	2	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	151
46	3	3	3	3	3	3	2	3	4	1	1	3	4	1	1	1	3	3	141



70	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	169
71	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	199
72	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	2	1	3	1	4	1	1	2	170
73	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	195
74	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	1	3	1	2	3	2	1	2	160
75	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	1	1	4	4	4	1	193
76	1	3	3	3	4	4	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	3	192
77	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	191
78	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	202
79	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	1	195
80	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	200
81	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	204
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	3	178
83	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	1	3	1	3	3	3	1	187
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	193
85	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	1	3	1	1	1	3	179
86	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	190
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	159
88	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	202
89	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	181
90	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	213
91	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	216
92	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	1	4	3	4	1	1	4	4	208
93	4	2	3	1	4	3	3	2	4	4	1	3	1	3	2	1	1	3	186

94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	166
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	225
96	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	1	3	1	207
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	214
98	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	222
99	3	3	4	4	3	3	3	1	2	4	4	1	4	1	4	2	3	2	196
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	244
101	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	200
102	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	230
103	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	2	1	3	1	4	1	1	2	201
104	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	226
105	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	1	3	1	2	3	2	1	2	191
106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	250
107	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	206
108	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	236
109	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	2	1	3	1	4	1	1	2	207
110	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	232
111	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	1	3	1	2	3	2	1	2	197
112	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	1	1	4	4	4	1	230
113	1	3	3	3	4	4	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	3	229
114	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	228
115	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	239
116	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	1	232
117	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	237

118	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	243
119	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	1	4	3	4	1	1	4	4	235
120	4	2	3	1	4	3	3	2	4	4	1	3	1	3	2	1	1	3	213
121	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	193
122	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	252
123	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	1	3	1	234
124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	241
125	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	249
126	3	3	4	4	3	3	3	1	4	4	4	1	4	1	4	2	3	2	223
127	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	239
128	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	1	4	3	2	3	4	4	3	246



**B – 2. Tabulasi Uji Coba Skala *Self-Injury***

No	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	2	4	4	2	4	3	2	3	4	3	4	4	4	2
5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
6	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
7	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
10	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3
11	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
13	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	4	4	2
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
17	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
21	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4







70	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2
71	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3
72	4	4	4	4	3	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
74	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	1
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
76	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
77	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
78	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
79	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
80	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4
81	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
83	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3
84	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
85	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3
86	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
87	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
88	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
89	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3
90	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3
91	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3
92	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
93	4	4	3	3	4	4	1	1	2	2	4	4	4	3	3

94	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4
95	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
98	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3
99	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
101	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2
102	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3
103	4	4	4	4	3	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4
104	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
105	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	1
106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
107	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2
108	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3
109	4	4	4	4	3	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4
110	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
111	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	1
112	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
113	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
114	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
115	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
116	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
117	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4

118	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3
119	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
120	4	4	3	3	4	4	1	1	2	2	4	4	4	3	3
121	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4
122	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1
123	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
125	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3
126	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
127	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
128	3	2	4	4	2	4	3	2	3	4	3	4	4	4	2







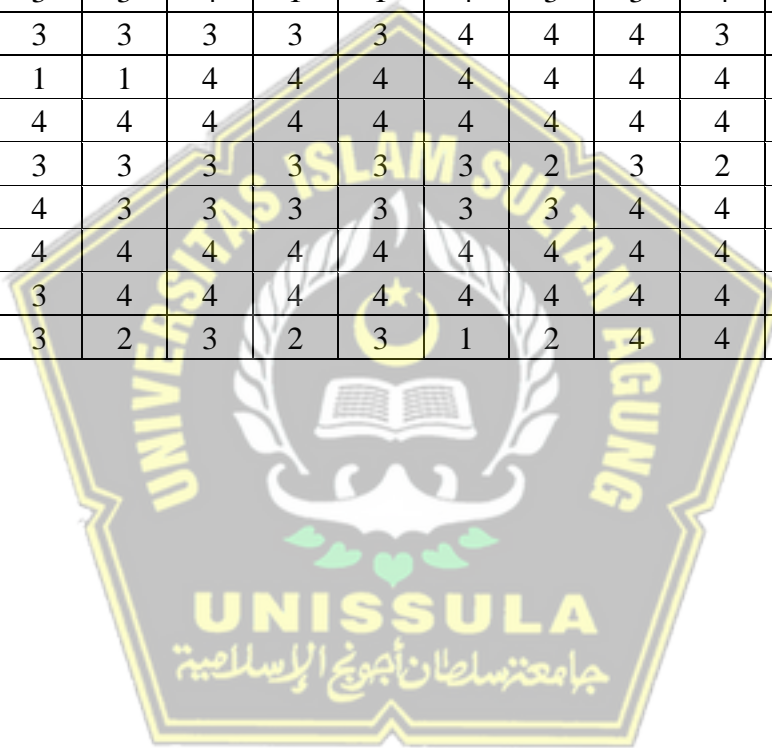


70	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	150
71	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	164
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	173
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	185
74	3	3	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	152
75	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	186
76	2	1	1	4	2	2	1	2	1	4	3	2	4	135
77	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	174
78	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	1	4	3	168
79	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	127
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	171
81	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	174
82	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	172
83	4	4	4	1	3	4	1	1	1	2	3	3	2	170
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	176
85	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	154
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	175
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	169
88	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	181
89	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	186
90	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	183
91	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	185
92	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	199
93	3	4	3	3	3	3	4	1	1	4	3	3	4	178



94	4	4	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	189
95	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	186
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	206
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	179
98	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	193
99	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	207
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	212
101	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	181
102	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	195
103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	204
104	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	216
105	3	3	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	183
106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	218
107	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	187
108	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	201
109	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	210
110	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	222
111	3	3	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	189
112	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	223
113	2	1	1	4	2	2	1	2	1	4	3	2	4	172
114	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	211
115	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	1	4	3	205
116	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	164
117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	208

118	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	212
119	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	226
120	3	4	3	3	3	3	4	1	1	4	3	3	4	205
121	4	4	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	216
122	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	213
123	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	233
124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	206
125	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	220
126	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	234
127	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	237
128	4	4	4	4	3	2	3	2	3	1	2	4	4	216



## Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba

- C – 1. Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba Regulasi Emosi
- C – 2. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Regulasi Emosi sebelum Aitem Digugurkan
- C – 3. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Regulasi Emosi setelah Aitem Digugurkan
- C – 4. Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba *Self-Injury*
- C – 5. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba *Self-Injury* sebelum Aitem Digugurkan
- C – 6. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba *Self-Injury* setelah Aitem Digugurkan



**C – 1. Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba Regulasi Emosi**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	105.8359	231.146	.462	.916
X2	106.0234	232.023	.394	.916
X3	106.1641	231.918	.265	.918
X4	105.9297	235.105	.178	.918
X5	106.0156	228.724	.436	.916
X6	105.9688	232.204	.379	.917
X7	105.8516	232.537	.403	.916
X8	105.8203	231.708	.406	.916
X9	106.0781	234.608	.233	.918
X10	106.3359	226.981	.425	.916
X11	106.5000	217.591	.650	.913
X12	106.1719	224.427	.523	.915
X13	106.4688	220.078	.526	.915
X14	107.1797	219.881	.546	.914
X15	106.4922	219.890	.681	.913
X16	106.4297	221.113	.625	.913
X17	106.7422	216.697	.656	.913
X18	106.2188	227.432	.485	.915
X19	105.9922	235.079	.203	.918
X20	105.9844	234.094	.243	.918
X21	105.9688	230.141	.538	.915
X22	106.0078	232.102	.306	.917
X23	106.2422	233.098	.204	.919
X24	105.8906	233.988	.339	.917
X25	106.2969	229.092	.452	.916
X26	106.1797	228.936	.516	.915
X27	105.8438	232.842	.326	.917
X28	106.2188	227.747	.394	.916
X29	106.7031	216.651	.640	.913
X30	106.4063	221.534	.571	.914
X31	87.0234	192.574	.601	.918
X32	87.3516	189.364	.594	.919
X33	86.7266	196.027	.540	.919

X34	87.4219	189.191	.604	.918
X35	86.9141	189.748	.736	.916
X36	87.6641	191.374	.550	.919



**C – 2. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Regulasi Emosi sebelum Aitem Digugurkan**

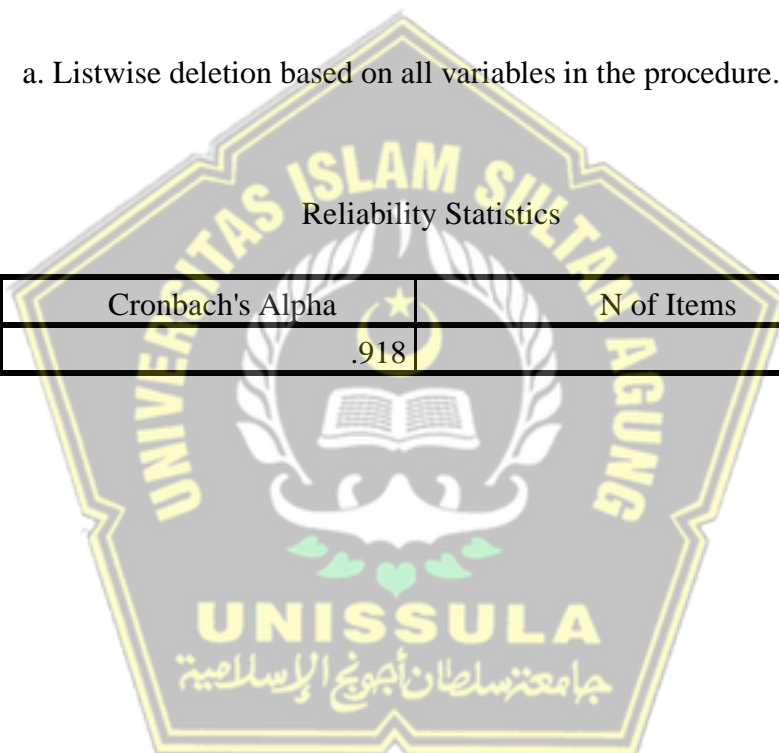
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	128	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	128	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	36



**C – 3. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Regulasi Emosi setelah Aitem Digugurkan**

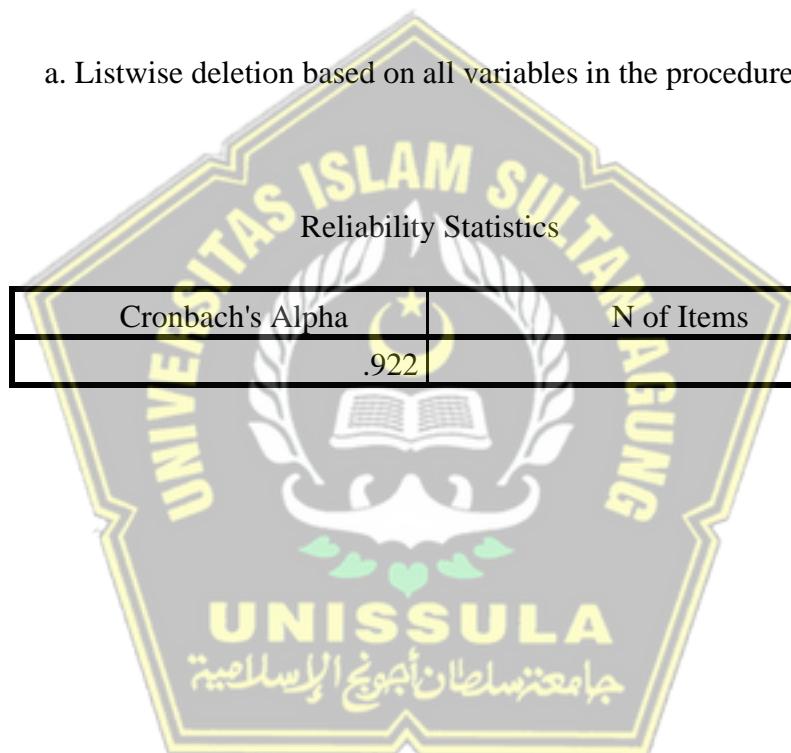
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	128	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	128	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	30



**C – 4. Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba *Self-Injury***

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	91.5234	194.850	.728	.944
Y2	91.5078	194.598	.744	.944
Y3	91.6875	193.303	.708	.944
Y4	91.4688	195.637	.751	.944
Y5	91.7109	192.979	.707	.944
Y6	91.4063	197.015	.705	.945
Y7	92.0547	200.304	.257	.950
Y8	91.9141	196.189	.479	.947
Y9	91.7500	194.079	.680	.945
Y10	91.7656	193.378	.662	.945
Y11	91.8516	188.883	.771	.944
Y12	91.6016	195.769	.621	.945
Y13	91.6797	195.794	.597	.946
Y14	91.5625	195.083	.712	.945
Y15	91.8516	190.190	.739	.944
Y16	91.4844	195.732	.793	.944
Y17	91.6875	192.736	.725	.944
Y18	91.4766	198.519	.547	.946
Y19	91.9063	193.786	.500	.947
Y20	91.8984	196.848	.460	.947
Y21	91.8125	190.579	.746	.944
Y22	91.7188	198.141	.468	.947
Y23	91.8594	188.673	.759	.944
Y24	91.6250	195.433	.610	.945
Y25	91.8281	200.017	.322	.949
Y26	91.7109	195.341	.566	.946
Y27	91.5469	197.793	.656	.945
Y28	91.6406	196.169	.552	.946



**C – 5. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba *Self-Injury* sebelum Aitem Digugurkan**

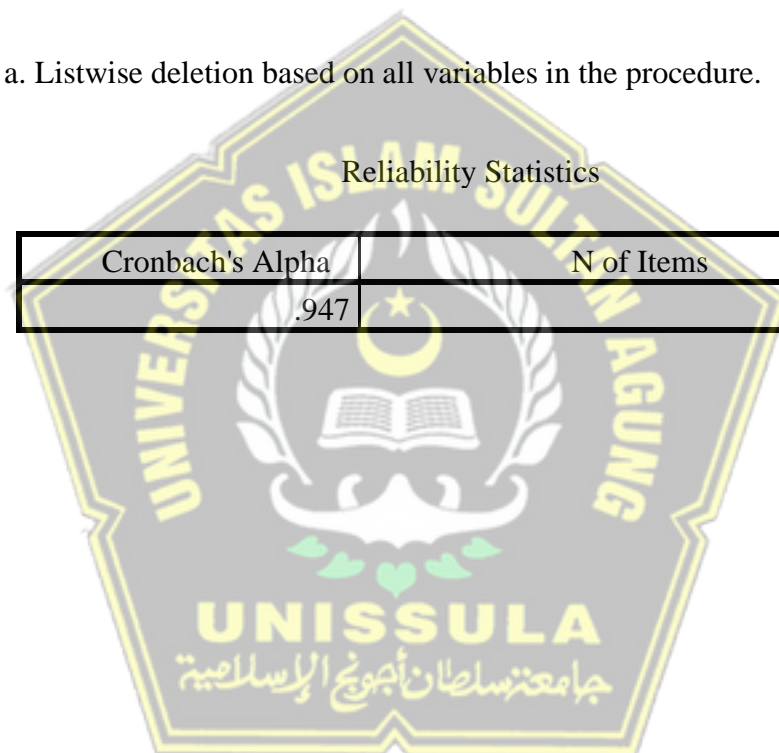
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	128	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	128	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	28



**C – 6. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba *Self-Injury* setelah Aitem Digugurkan**

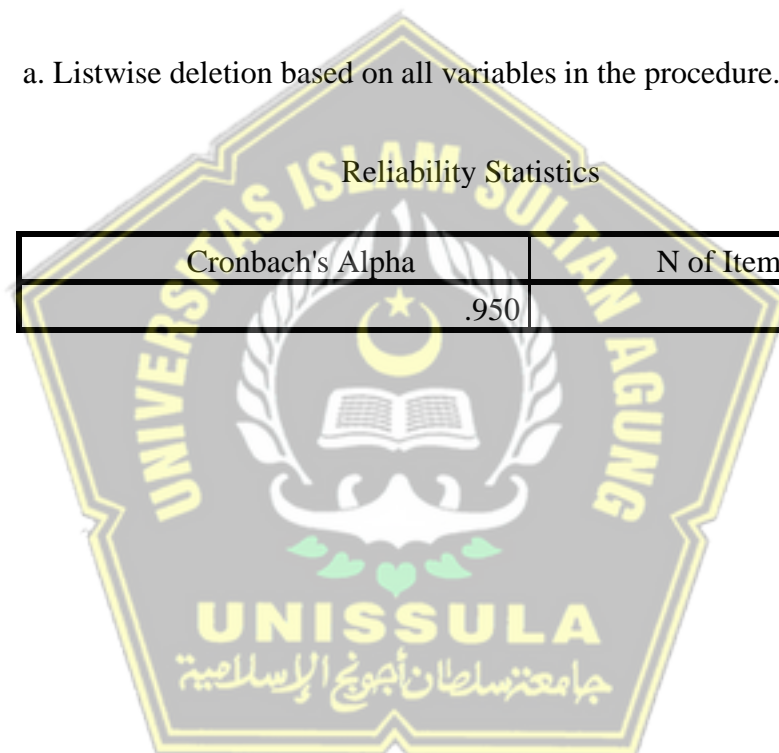
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	128	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	128	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	27



## Lampiran D. Skala Penelitian

D – 1. Skala Penelitian Regulasi Emosi

D – 2. Skala Penelitian *Self-Injury*



Assalamuallaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Pamila Miftaql Fiqria, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2017. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir skripsi dan membutuhkan bantuan teman-teman untuk mengisi skala/kuisisioner penelitian ini.

Pada penelitian ini kriteria responden yang diperlukan adalah Mahasiswa-Mahasiswi aktif UNISSULA angkatan 2018 dari fakultas:

1. Fakultas Psikologi
2. Fakultas Ekonomi
3. Fakultas Agama Islam
4. Fakultas Hukum
5. Fakultas Teknologi Industri
6. Fakultas Ilmu Keperawatan

Skala ini berisi pernyataan-pernyataan dan telah disediakan pula beberapa pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang SALAH ataupun BENAR dalam skala ini. Maka dari itu, teman-teman tidak perlu khawatir dan dimohon mengisi dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan, pikiran, dan perasaan teman-teman semua. Semua jawaban serta data diri yang teman-teman berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja.

Atas perhatian dan kesedian waktunya untuk mengisi kuisisioner ini saya ucapkan banyak terimakasih. Semoga Allah SWT selalu memberikan lindungan dan keberkahan untuk kita semua. Aamiin.

Salam

Pamila Miftaql Fiqria

**IDENTITAS DIRI**

Nama/Inisial :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Fakultas :  
Program Studi :  
Email Aktif :  
Nomer Whatsapp :

**PETUNJUK PENGISIAN:**

- 6) Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat
- 7) Berilah tanda (dengan cara meng-Klik) pada salah satu kolom Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai atau Sangat Tidak Sesuai dengan keadaan anda sesungguhnya.
- 8) Setiap pernyataan hanya memiliki satu jawaban
- 9) Semua jawaban benar tidak ada yang salah, oleh karena itu jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan yang anda alami dengan jujur.
- 10) Pastikan semua pernyataan sudah terisi semua, lalu selanjutnya klik Kirim/Submit

**Keterangan:**

- SS** : Bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri anda  
**S** : Bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri anda  
**TS** : Bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri anda  
**STS** : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri anda

**D – 1. Skala Penelitian Regulasi Emosi**

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merupakan orang yang berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak				
2	Saya percaya kegagalan merupakan kesuksesan yang tertunda				
3	Saya tidak akan berlarut-larut dalam kesedihan ketika mendapat nilai jelek				
4	Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas kuliah				
5	Saya akan berusaha dan mencoba lagi ketika saya mengalami kegagalan dalam ujian				
6	Saya berfikir bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya				
7	Saya bertindak tanpa memikirkan dampak kedepannya				
8	Saya mudah putus asa ketika mengalami kegagalan				
9	Saya merasa tertekan dan tidak semangat untuk menyelesaikan perkuliahan apabila orang lain merendahkan jurusan yang saya pilih				
10	Saya akan mengucapkan kata kasar apabila saya sedang stress				
11	Saya merasa cemas setiap menghadapi ujian				
12	Saya bermalas-malasan ketika mengerjakan tugas kuliah				
13	Ketika gagal dalam sebuah ujian, saya merasa putus asa				
14	Saya mudah kecewa ketika menghadapi kegagalan				
15	Ketika mengalami kegagalan dalam mengerjakan ujian, saya enggan mencoba lagi				
16	Saya merencanakan terlebih dahulu hal-hal yang ingin saya kerjakan				

17	Saya tahu apabila saya marah terhadap orang yang marah kepada saya, hal itu tidak bisa menyelesaikan masalah				
18	Saya akan mendengarkan pendapat teman saya ketika diberikan tugas kelompok				
19	Menurut saya, semakin berat tugasnya semakin termotivasi untuk segera menyelesaikan				
20	Ketika mendapat nilai yang baik, saya akan tetap belajar lebih giat				
21	Saya yakin dapat menyenangkan orang tua dengan memberikan hasil kuliah yang membanggakan				
22	Ketika ada permasalahan saya tidak mengikuti perkuliahan				
23	Saya merasa malas ketika menghadapi tugas yang sulit				
24	Ketika saya mengerjakan sesuatu hal, saya tidak merencanakan terlebih dahulu				
25	Saya akan melakukan apapun yang saya pikirkan ketika sedang marah				
26	Saya cenderung merasa putus asa ketika sedang terpuruk				
27	Ketika tugas kelompok mendapatkan nilai jelek, saya akan menyalahkan teman				
28	Saya merasa usaha usaha belajar yang telah dilakukan sia-sia ketika tidak lulus mata kuliah				
29	Saya cenderung bermalas-malasan ketika mengerjakan soal ujian				
30	Saya merasa jenuh dengan tugas-tugas yang ada				

**D – 2. Skala Penelitian *Self-Injury***

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang marah, saya akan menggores lengan saya dengan pisau atau cutter				
2	Saya menggores bagian tubuh tertentu untuk menggantikan luka batin yang saya alami				
3	Saya membenturkan kepala ketembok ketika saya merasa tertekan				
4	Ketika sedang marah saya akan merasa lega apabila mencoret-coret lengan saya hingga terluka				
5	Ketika menghadapi masalah yang berat saya menarik-narik rambut saya				
6	Saya akan menyudutkan rokok kepermukaan kulit saya ketika saya merasa jengkel				
7	Ketika saya mengingat kenangan menyakitkan/buruk, saya bisa menahan diri untuk tidak melukai tubuh saya				
8	Ketika saya merasa tertekan saya mencoba menenangkan diri tanpa melukai diri sendiri				
9	Saya tidak akan melampiaskan kemarahan saya dengan mengotori kulit saya				
10	Ketika saya merasa stress saya tidak akan menarik rambut saya				
11	Saya tidak akan menyudutkan rokok kepermukaan kulit saya ketika saya merasa jengkel				
12	Saya menggaruk permukaan kulit hingga lecet ketika saya kecewa				
13	Saya menggaruk kaki saya hingga berdarah saat saya sedih				
14	Ketika marah saya memukul tembok berulang kali dengan tangan				



15	Saya akan melampiaskan kesedihan saya dengan mengukir tulisan dibagian tubuh menggunakan cutter				
16	Saat putus asa, saya menarik beberapa helai rambut saya sehingga rontok				
17	Saat saya merasa kecewa, saya tidak segan untuk menyulut kulit dengan korek api				
18	Saat saya kecewa saya tidak akan melukai kulit saya				
19	Saya memilih pergi bersama teman untuk menghilangkan rasa sedih saya				
20	Saya tidak akan memukul tembok ketika sedang marah				
21	Saya senang ketika melihat kulit saya bebas dari bekas luka atau coretan apapun				
22	Saya tidak akan melampiaskan kekesalan saya dengan menarik rambut saya				
23	Melukai diri sendiri menggunakan rokok adalah tindakan yang saya hindari				
24	Ketika saya jengkel karena tidak berhasil memecahkan masalah, saya menghukum diri dengan mencubit bagian tubuh saya				
25	Saya tidak akan melukai tubuh saya ketika merasa jengkel karena tidak bisa menyelesaikan masalah				
26	Saya akan melukai kulit saya ketika saya merasa stress dengan tugas kuliah yang banyak				
27	Ketika saya mendapat tugas kuliah yang banyak, saya tidak akan melukai kulit saya				

## Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian

E – 1. Tabulasi Data Skala Penelitian Regulasi Emosi

E – 2. Tabulasi Data Skala Penelitian *Self-Injury*



**E – 1. Tabulasi Data Skala Penelitian Regulasi Emosi**

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16
1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4
4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3
5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
7	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
8	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
9	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
10	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4
11	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3
13	2	4	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3
14	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	1	3
15	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	1	3
16	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4
17	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2
19	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3
20	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4

21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1	3	2	3	2	3	4
23	3	4	2	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	4
24	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
25	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3
26	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
27	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3
28	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4
29	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4
30	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3
31	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
32	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
34	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4
35	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	4	3	4	3	3	4	2	1	4	1	4	3	2	3	2
37	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2
38	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3
39	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	1	4	3	2	4	4
40	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3
41	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
42	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4
43	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2

44	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	1	4	4
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
46	4	4	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3
47	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4
48	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
49	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
52	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4
53	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3
54	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
55	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3
56	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4
57	3	4	3	3	4	4	2	1	4	4	1	2	3	3	4	3
58	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
59	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
60	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
61	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
62	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
63	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
64	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
65	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4

66	3	4	3	3	4	4	1	2	3	2	1	1	2	1	3	4
67	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	4	4
68	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3
69	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
70	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
71	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4
72	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
73	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
74	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4
75	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	1	3	4
76	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
77	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4
78	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
79	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3
80	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
81	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	2	4	4	2	2	3
82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3
83	3	4	4	2	3	4	4	2	4	1	4	1	4	4	3	4
84	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3
85	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3
86	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
87	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4

88	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4
89	4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	4
90	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3
91	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
92	4	4	4	2	3	4	3	4	4	1	4	2	3	4	3	4
93	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
94	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
95	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
96	4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	4
97	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
98	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1
99	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
100	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3
101	3	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4
102	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
103	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4
104	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3
105	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
106	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
107	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
108	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
109	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3

110	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4
111	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
112	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3
113	2	4	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3
114	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	1	3
115	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	1	3
116	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4
117	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
118	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2
119	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3
120	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
121	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
122	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1	3	2	3	2	3	4
123	3	4	2	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	4
124	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
125	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3
126	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
127	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3
128	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4
129	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4
130	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3
131	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3



132	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
134	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4
135	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
136	3	4	3	4	3	3	4	2	1	4	1	4	3	2	3	2
137	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2
138	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3
139	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	1	4	3	2	4	4
140	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3
141	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
142	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4
143	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2
144	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	1	4	4
145	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
146	4	4	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3
147	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4
148	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
149	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3
150	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
151	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
152	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4
153	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3

154	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
155	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3
156	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4
157	3	4	3	3	4	4	2	1	4	4	1	2	3	3	4	3
158	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
159	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
160	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
161	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
162	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
163	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3
164	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4
165	3	4	3	3	4	4	2	1	4	4	1	2	3	3	4	3
166	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
167	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
168	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
169	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
170	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
171	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
172	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
173	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
174	3	4	3	3	4	4	1	2	3	2	1	1	2	1	3	4
175	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	4	4

176	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3
177	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
178	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
179	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4
180	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
181	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
182	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4
183	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	1	3	4
184	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
185	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4
186	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
187	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3
188	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
189	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	2	4	4	2	2	3
190	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3
191	3	4	4	2	3	4	4	2	4	1	4	1	4	4	3	4
192	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3
193	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3
194	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
195	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4
196	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4
197	4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	4

198	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3
199	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
200	4	4	4	2	3	4	3	4	4	1	4	2	3	4	3	4
201	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
202	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
222	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
204	4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	2	3	3	3	3	4
205	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
206	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4
207	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
208	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3
222	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
210	4	4	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3
211	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4
212	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
213	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3
214	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
215	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
216	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4
217	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3
218	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
219	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3

220	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4
221	3	4	3	3	4	4	2	1	4	4	1	2	3	3	4	3
222	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
223	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
224	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
225	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
226	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
227	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3
228	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4
229	3	4	3	3	4	4	2	1	4	4	1	2	3	3	4	3
230	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
231	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
232	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
233	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
234	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
235	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
236	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
237	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
238	3	4	3	3	4	4	1	2	3	2	1	1	2	1	3	4
239	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	4	4
240	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3
241	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4

242	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
243	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
244	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1	3	2	3	2	3	4
245	3	4	2	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	4
246	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
247	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3
248	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
249	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3
250	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4
251	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4





22	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	112
23	3	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	2	119
24	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	113
25	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	122
26	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	101
27	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	116
28	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	2	130
29	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	1	3	3	130
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	113
31	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	119
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	126
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	119
34	4	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	2	125
35	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	124
36	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	1	4	3	125
37	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	121
38	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	134
39	4	3	1	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	140
40	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	137
41	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	135
42	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	144
43	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	121



44	4	4	3	4	4	3	1	3	4	2	4	1	2	1	136
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	135
46	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	1	4	2	140
47	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	2	152
48	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	134
49	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	152
50	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	135
51	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	168
52	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	2	157
53	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	142
54	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	150
55	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	160
56	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	145
57	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	4	2	151
58	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	148
59	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	149
60	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	2	153
61	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	146
62	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	151
63	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	150
64	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	154
65	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	155

66	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	4	1	4	4	149
67	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	166
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	159
69	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	175
70	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	170
71	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	172
72	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	173
73	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	174
74	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	178
75	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	171
76	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	180
77	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	180
78	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	186
79	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	183
80	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	187
81	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	158
82	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	195
83	4	3	1	2	4	2	1	4	1	4	4	3	4	1	172
84	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	177
85	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	186
86	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	178
87	4	1	2	2	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	183

88	4	4	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	181
89	4	4	3	3	4	2	1	4	3	2	4	3	2	1	179
90	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	175
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	205
92	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	191
93	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	212
94	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	213
95	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	185
96	4	4	3	3	4	2	1	4	3	2	4	3	2	1	186
97	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	184
98	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	179
99	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	199
100	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	188
101	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	212
102	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	2	197
103	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	197
104	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	190
105	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	206
106	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	205
107	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	201
108	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	202
109	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	199

110	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	211
111	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	203
112	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	196
113	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	185
114	3	3	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	206
115	3	3	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	207
116	4	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	218
117	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	216
118	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	206
119	3	3	4	2	3	3	2	3	3	1	3	1	3	1	189
120	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	214
121	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	211
122	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	212
123	3	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	2	219
124	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	213
125	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	222
126	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	201
127	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	216
128	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	2	230
129	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	1	3	3	230
130	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	213
131	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	219

132	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	226
133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	219
134	4	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	2	225
135	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	224
136	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	1	4	3	225
137	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	221
138	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	234
139	4	3	1	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	240
140	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	237
141	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	235
142	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	244
143	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	221
144	4	4	3	4	4	3	1	3	4	2	4	1	2	1	236
145	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	235
146	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	1	4	2	240
147	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	2	252
148	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	234
149	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	252
150	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	235
151	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	268
152	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	2	257
153	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	242

154	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	250
155	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	260
156	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	245
157	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	4	2	251
158	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	248
159	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	249
160	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	2	253
161	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	246
162	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	251
163	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	268
164	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	253
165	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	4	2	259
166	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	256
167	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	257
168	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	2	261
169	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	254
170	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	259
171	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	258
172	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	262
173	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	263
174	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	4	1	4	4	257
175	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	274

176	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	267
177	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	283
178	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	278
179	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	280
180	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	281
181	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	282
182	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	286
183	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	279
184	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	288
185	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	288
186	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	294
187	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	291
188	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	295
189	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	266
190	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	303
191	4	3	1	2	4	2	1	4	1	4	4	3	4	1	280
192	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	285
193	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	294
194	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	286
195	4	1	2	2	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	291
196	4	4	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	289
197	4	4	3	3	4	2	1	4	3	2	4	3	2	1	287

198	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	283
199	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	313
200	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	299
201	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	320
202	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	321
222	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	312
204	4	4	3	3	4	2	1	4	3	2	4	3	2	1	294
205	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	292
206	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	287
207	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	307
208	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	296
222	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	312
210	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	1	4	2	304
211	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	2	316
212	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	298
213	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	316
214	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	299
215	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	332
216	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	2	321
217	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	306
218	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	314
219	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	324



220	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	309
221	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	4	2	315
222	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	312
223	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	313
224	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	2	317
225	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	310
226	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	315
227	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	332
228	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	317
229	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	4	2	323
230	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	320
231	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	321
232	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	2	325
233	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	318
234	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	323
235	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	322
236	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	326
237	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	327
238	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	4	1	4	4	321
239	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	338
240	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	331
241	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	347

242	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	342
243	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	333
244	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	334
245	3	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	2	341
246	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	335
247	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	344
248	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	323
249	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	338
250	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	2	352
251	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	1	3	3	352







45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
47	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
48	2	2	2	2	4	1	2	2	2	3	2	4	4	3
49	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
50	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
52	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
53	1	1	1	1	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1
54	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1
55	3	3	1	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1
56	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	3
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
58	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
60	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2
61	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
62	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
64	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
65	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
66	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
67	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1

68	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
69	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
70	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
71	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
72	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
73	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
75	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
76	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
78	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
79	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1
80	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2
81	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
83	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
84	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1
85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
86	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	2
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
88	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
89	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1
90	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1

91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
92	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	4
93	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
96	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1
97	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
98	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1
99	1	1	1	1	1	1	4	3	2	2	2	1	1	2
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
101	1	1	1	1	1	2	2	4	3	3	1	1	1	1
102	1	1	1	1	3	1	2	2	1	3	1	1	1	2
103	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
106	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1
107	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
108	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
109	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
112	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2
113	1	1	1	2	3	1	1	2	1	3	1	2	2	3







160	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2
161	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
162	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
163	3	3	1	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1
164	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	3
209	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
166	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
167	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
168	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2
169	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
209	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
171	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
172	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
173	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
174	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
175	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1
176	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
177	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
178	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
179	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
180	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
181	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
182	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2



206	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1
207	1	1	1	1	1	1	4	3	2	2	2	1	1	2
208	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
209	1	1	1	1	1	2	2	4	3	3	1	1	1	1
210	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
211	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
212	2	2	2	2	4	1	2	2	2	3	2	4	4	3
213	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
214	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
216	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
217	1	1	1	1	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1
218	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1
219	3	3	1	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1
220	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	3
148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
222	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
223	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
224	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2
225	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
226	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
227	3	3	1	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1
228	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	3







45	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	101
46	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	74
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	75
48	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	113
49	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	91
50	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	107
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	78
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	80
53	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	91
54	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	85
55	3	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	1	1	101
56	1	3	1	1	1	3	1	3	1	2	4	1	1	103
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	84
58	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	103
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	113
60	1	1	1	4	1	1	1	2	1	3	2	2	1	102
61	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	116
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	117
64	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	109
65	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	110
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	94
67	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	114



68	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	110
69	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	114
70	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	111
71	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	106
72	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	113
73	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	119
74	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	109
75	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	105
76	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	117
77	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	123
78	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	119
79	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	123
80	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	115
81	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	147
82	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	115
83	4	1	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	1	146
84	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	117
85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	112
86	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	123
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	114
88	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	128
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	119
90	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	125

91	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	121
92	1	2	1	1	1	4	1	3	1	2	1	1	1	135
93	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	130
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	124
95	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	125
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	126
97	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	150
98	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	140
99	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	146
100	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	130
101	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	2	1	1	143
102	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	142
103	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	142
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	131
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	132
106	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	139
107	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	139
108	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	140
109	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	169
110	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	140
111	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	139
112	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	147
113	1	2	1	1	3	3	1	2	1	1	2	1	1	157





160	1	1	1	4	1	1	1	2	1	3	2	2	1	202
161	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	216
162	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	190
163	3	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	1	1	209
164	1	3	1	1	1	3	1	3	1	2	4	1	1	211
209	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	236
166	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	211
167	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	221
168	1	1	1	4	1	1	1	2	1	3	2	2	1	210
169	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	224
209	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	237
171	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	225
172	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	217
173	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	218
174	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	202
175	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	222
176	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	218
177	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	222
178	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	219
179	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	214
180	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	221
181	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	227
182	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	217



206	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	248
207	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	254
208	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	238
209	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	2	1	1	251
210	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	238
211	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	239
212	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	277
213	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	255
214	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	271
148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	175
216	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	244
217	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	255
218	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	249
219	3	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	1	1	265
220	1	3	1	1	1	3	1	3	1	2	4	1	1	267
148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	175
222	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	267
223	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	277
224	1	1	1	4	1	1	1	2	1	3	2	2	1	266
225	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	280
226	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	254
227	3	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	1	1	273
228	1	3	1	1	1	3	1	3	1	2	4	1	1	275

229	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	256
230	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	275
231	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	285
232	1	1	1	4	1	1	1	2	1	3	2	2	1	274
233	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	288
234	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	262
235	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	289
236	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	281
237	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	282
238	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	266
239	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	286
240	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	282
241	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	286
242	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	283
243	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	299
244	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	275
245	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	284
246	1	3	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	286
247	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	2	281
248	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	311
249	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	283
250	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	279
251	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	282



## Lampiran F. Analisis Data

F – 1. Uji Normalitas

F – 2. Uji Linieritas

F – 3. Uji Hipotesis

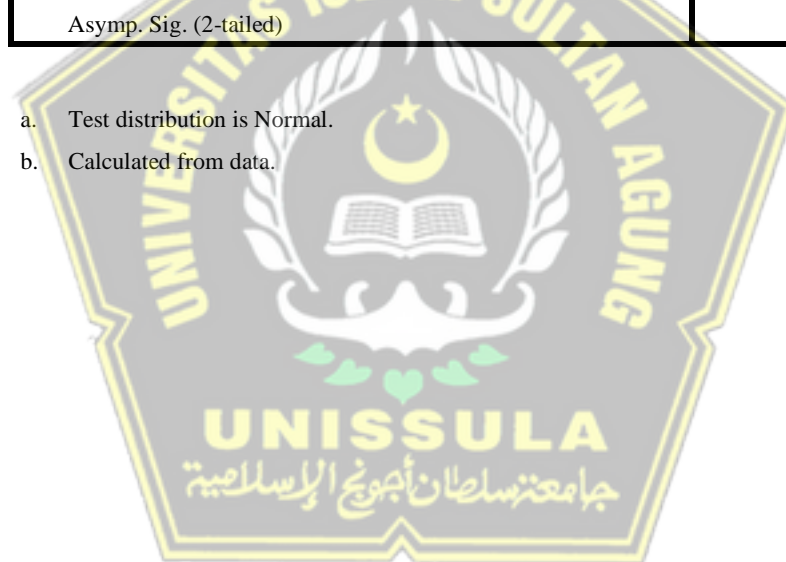


## F – 1. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi Emosi	Self Injury
N		251	251
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	94.05	39.29
	Std. Deviation	8.898	10.378
Most Extreme Differences	Absolute	.112	.138
	Positive	.112	.138
	Negative	-.086	-.118
Kolmogorov-Smirnov Z		1.773	2.189
Asymp. Sig. (2-tailed)		.004	.000

- a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.



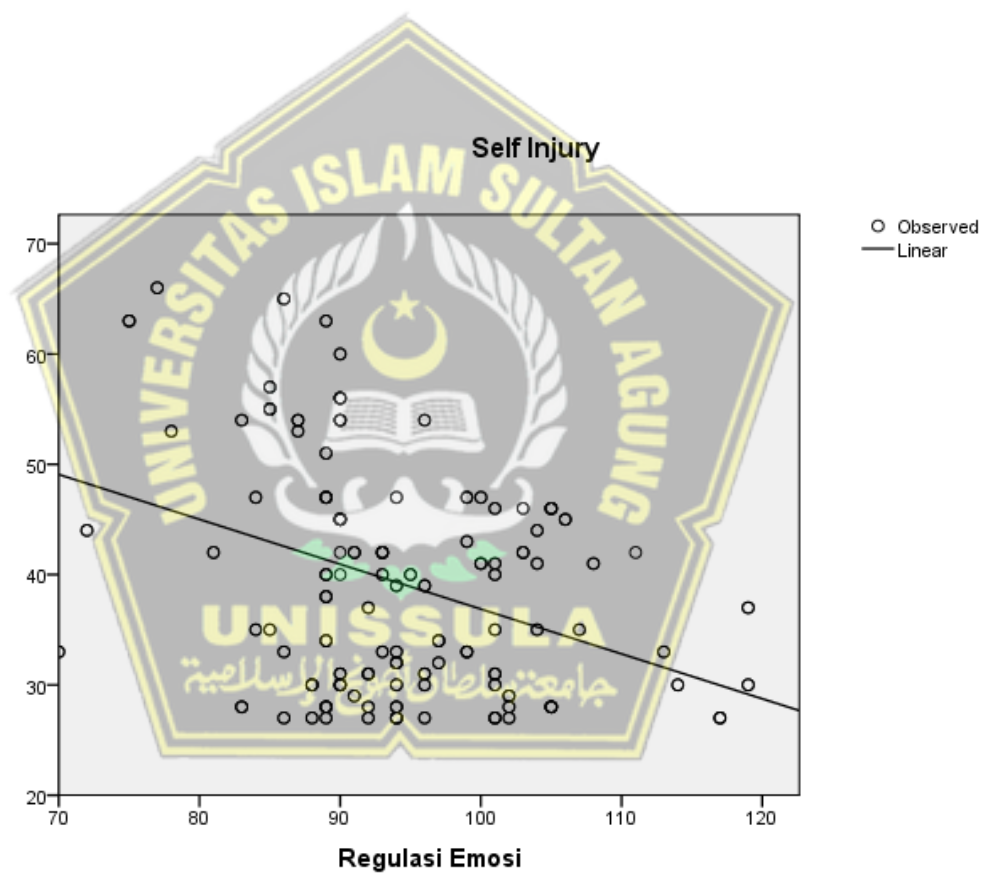
## F – 2. Uji Linieritas

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: *Self-Injury*

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.122	34.463	1	249	.000	77.539	-.407

The independent variable is *Regulasi Emosi*.



### F – 3. Uji Hipotesis

Correlations

			Regulasi Emosi	Self Injury
Spearman's rho	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	1.000	-.300**
		Sig. (1-tailed)	.	.000
		N	251	251
	Self Injury	Correlation Coefficient	-.300**	1.000
		Sig. (1-tailed)	.000	.
		N	251	251



# Lampiran G. Surat Izin Penelitian

## G – 1. Surat Izin Penelitian



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**  
 Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455  
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

**FAKULTAS PSIKOLOGI** Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 223/C.1/Psi-SA/III/2021 Semarang, 25 Rajab 1442 H  
 Lampiran : - 09 Maret 2021 M  
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. : Rektor  
 Universitas Islam Sultan Agung  
 Semarang

*Assalamualaikum wr. wb.*

Pimpinan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan hormat memohonkan izin untuk mahasiswa berikut :

Nama : Pamila Miftaql Fiqria  
 Nim : 30701700096  
 Nomor Telepon/HP : 082284669346  
 Alamat : Jln. Kaligawe Katang Kimpul RT 2 RW 1 No 19, Kelurahan Tambakrejo, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang  
 Keperluan : Untuk Pengumpulan Data Skripsi  
 Judul/Tema : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Self-Injury Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.  
 Subyek/Data : Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019  
 Dosen Pembimbing : Ratna Supradewi S.Psi., M.Si., Psi  
 Waktu Pelaksanaan : Maret 2021 - April 2021  
 Keterangan lainnya : Diajukan dalam rangka menyelesaikan skripsi

Demikian, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.  
*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi  
 Wakil Dekan I  
 Fakultas Psikologi UNISSULA  
 NIK. 210700011

## Lampiran H. Dokumentasi Penelitian

