1. **Skala Penelitian Kritik Diri, NSSI, dan Konsep Diri**

**IDENTITAS DIRI**

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Sekolah :

**PETUNJUK PENGISIAN :**

1. Bacalah petunjuk pengisian dengan cermat
2. Terdapat sejumlah pernyataan-pernyataan seputar diri teman-teman
3. Berilah tanda centang pada salah satu kolom

**SS** : Bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengandiri 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

1. Setiap pernyataan hanya memiliki satu jawaban
2. Kami menghargai semua jawaban, tidak ada jawaban salah dalam angket ini
3. **SKALA NSSI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Ketika sedang marah, saya akan menggores lengan saya dengan pisau atu 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 strss 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 kan 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 melampiaskana 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 yang banyak |  |  |  |  |
| 27 | Ketika saya mendapat tugas yang banyak, saya tidak akan melukai kulit saya |  |  |  |  |

1. **SKALA KRITIK DIRI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya mudah kecewa pada diri sendiri |  |  |  |  |
| 2 | Ada bagian dari diri saya yang membuat saya keecewa |  |  |  |  |
| 3 | Saya dapat mengingatkan diri saya bahwa saya memiliki hal-hala positif |  |  |  |  |
| 4 | Saya kesulitan untuk mengatur amarah dan frustasi pada diri sendiri |  |  |  |  |
| 5 | Saya mudah memaafkan diri sendiri |  |  |  |  |
| 6 | Ada bagian dari dalam diri saya yang merasa bahwa diri saya tidak cukup baik |  |  |  |  |
| 7 | Saya merasa terpukul karena kritik terhadap diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 8 | Saya suka menjadi diri saya |  |  |  |  |
| 9 | Saya menjadi sangat marah pada diri saya sampai ingin menyakiti diri sendiri |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa bahwa diri saya negatif |  |  |  |  |
| 11 | Saya masih merasa dicintai dan diterima |  |  |  |  |
| 12 | Saya berhenti peduli pada diri sendiri |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa mudah untuk menyukai diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 14 | Saya ingat dan memikirkan kegagalan saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya menyebutkan diri saya dengan nama saya |  |  |  |  |
| 16 | Saya lemat lembut dan mendukung diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 17 | Saya tidak bisa menerima kegagalan dan kemunduran tanpa merasa tidak mampu |  |  |  |  |
| 18 | Saya pantas untuk mengkritik diri sendiri |  |  |  |  |
| 19 | Saya bisa merawat dan menjaga diri sendiri |  |  |  |  |
| 20 | Ada bagian darai diri saya yang tidak saya sukai |  |  |  |  |
| 21 | Saya mempersiapkan diri saya untuk masa depan |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak suka menjadi diri saya |  |  |  |  |

1. **SKALA KONSEP DIRI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1 | Saya mengetahui kelebihan yang ada pada diri saya |  |  |  |  |
| 2 | Saya nyaman dengan tubuh saya saat ini |  |  |  |  |
| 3 | Saya menerima diri saya saat ini |  |  |  |  |
| 4 | Saya mencoba aktif dalam kegiatan sosial |  |  |  |  |
| 5 | Saya nyaman dengan perilaku saya |  |  |  |  |
| 6 | Saya tahu cara mengatasi kekurangan fisik yang saya miliki |  |  |  |  |
| 7 | Saya pergi bersama dengan teman jika pergi ke suatu tempat |  |  |  |  |
| 8 | Saya membantu orangtua |  |  |  |  |
| 9 | Saya adalah orang yang baik |  |  |  |  |
| 10 | Saya menuruti nasihat dari orangtua |  |  |  |  |
| 11 | Saya adalah orang yang jujur |  |  |  |  |
| 12 | Saya adalah orang yang berharga di dalam keluarga |  |  |  |  |
| 13 | Saya membantu orang lain yang membutuhkan bantuan walaupun tidak saya kenal |  |  |  |  |
| 14 | Saya mengerti diri saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya merasakan adanya perubahan positif dalam diri |  |  |  |  |
| 16 | Saya bersikap apa adanya |  |  |  |  |
| 17 | Saya tahu apa yang terjadi pada tubuh saya |  |  |  |  |
| 18 | Saya bisa mengatasi semua masalah saya |  |  |  |  |
| 19 | Saya suka berbohong |  |  |  |  |
| 20 | Saya menyapa orang disekitar lingkungan |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak akan merubah diri |  |  |  |  |
| 22 | Saya mengabaikan kewajiban saya di rumah |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak puas dengan keadaan diri saat ini |  |  |  |  |
| 25 | Saya berharap bisa memiliki tubuh yang ideal |  |  |  |  |
| 26 | Saya tahu bagaimana keadaan lingkungan |  |  |  |  |
| 27 | Saya kecewa dengan diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 28 | Saya dibenci oleh anggota keluarga |  |  |  |  |
| 29 | Saya benci pada diri sendiri |  |  |  |  |
| 30 | Saya tidak tertarik berhubunga dengan orang lain |  |  |  |  |
| 31 | Saya kecewa dengan prestasi yang saya capai saat ini |  |  |  |  |
| 32 | Saya cuek dengan yang terjadi di sekitar lingkungan |  |  |  |  |