

# LAMPIRAN

**KATA PENGANTAR**

Saya mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Saat ini saya sedang melakukan suatu penelitian mengenai *Self-Regulation* Pada Orang Dewasa Madya Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Menjalani Diet Di Rumah Sakit 'X' Bandung. Oleh karena itu, saya bermaksud untuk mengambil data dalam rangka melengkapi penelitian ini.

Saya sangat mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk berpartisipasi dalam pengisian angket ini. Harapan saya, partisipasi Bapak/Ibu dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya pada penelitian ini.

Akhir kata, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bandung, 2007

Peneliti

### Petunjuk Pengisian Kuesioner *Self-Regulation*

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari yang Bapak/Ibu alami. Pada setiap pernyataan terdapat 4 pilihan jawaban, yaitu:

**S (Sesuai)** artinya kalimat tersebut sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu.

**CS (Cukup Sesuai)** artinya kalimat tersebut lebih banyak sesuainya (cukup sesuai) dengan keadaan Bapak/Ibu.

**KS (Kurang Sesuai)** artinya kalimat tersebut lebih sedikit sesuainya (kurang sesuai) dengan keadaan Bapak/Ibu.

**TS (Tidak Sesuai)** artinya kalimat tersebut tidak sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu.

Pada setiap pernyataan Bapak/Ibu diminta untuk mengisinya sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu. Caranya adalah dengan memberikan tanda *check list* (√) pada pilihan yang menggambarkan diri Bapak/Ibu. Selain itu, Bapak/Ibu juga diminta untuk mengisi bagian isian pada item-item tertentu. Usahakan Bapak/Ibu mengisi semua pernyataan dan isian, jangan sampai ada yang terlewat.

Jawaban Bapak/Ibu tidak akan dinilai benar atau salah. Hendaknya setiap jawaban yang diberikan benar-benar mewakili keadaan Bapak/Ibu. Setiap jawaban yang diberikan akan **DIJAGA KERAHASIAANNYA**.

Terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu.



## Lampiran 4

### Angket Self-Regulation

No.	Pernyataan	S	CS	KS	TS
1.	Saya <b>dapat menentukan</b> menu diet yang akan saya lakukan agar kadar gula saya mendekati normal (110-139 mg/dl).				
2.	Dalam rangka mencapai tujuan di atas, saya <b>akan mengatur</b> menu makanan.				
3.	Saya <b>yakin</b> dapat melaksanakan diet sesuai dengan program yang telah saya tentukan.				
4.	Saya <b>yakin</b> melalui pelaksanaan diet yang teratur dapat mencapai kadar gula darah yang mendekati normal.				
5.	Saya <b>tertarik</b> untuk melaksanakan diet karena berguna untuk mencapai kadar gula darah yang mendekati normal.				
6.	Saya <b>akan tetap</b> menaati program diet yang telah saya rencanakan meskipun saya ingin sekali memakan makanan kesukaan saya.				
7.	Saya <b>mampu memaksa diri</b> saya untuk berpegang pada jadwal yang saya buat.				
8.	Saya <b>membayangkan</b> program diet yang saya laksanakan berjalan dengan baik.				
9.	Saya <b>tetap memusatkan perhatian</b> pada pelaksanaan program diet meskipun orang-orang terdekat mengajak saya untuk memakan makanan yang tidak boleh saya makan.				
10.	Saya <b>melaksanakan langkah demi langkah</b> program diet yang sudah saya tetapkan.				
11.	Saya <b>membuat catatan</b> tentang makanan-makanan yang saya konsumsi beserta pengaruhnya terhadap kadar gula darah saya.				
12.	Saya <b>mencoba</b> menu makanan yang lebih praktis dari menu sebelumnya.				

No.	Pernyataan	S	CS	KS	TS
13.	Saya <b>membandingkan</b> hasil <i>check up</i> yang terbaru dengan target program diet saya.				
14.	Saya <b>dapat menilai</b> apakah kegagalan diet saya lebih dipengaruhi oleh usaha saya atau pengaruh lingkungan.				
15.	Saya <b>puas</b> dengan usaha yang saya lakukan dalam menjalankan diet.				
16.	Berdasarkan hasil evaluasi, saya akan <b>mengubah</b> strategi diet saya ke arah yang lebih baik.				
17.	Jika saya <b>tidak berhasil</b> mencapai kadar gula darah yang mendekati normal berarti dokter keliru menyarankan saya untuk diet.				
18.	Saya <b>dapat menetapkan</b> berapa berat badan yang harus saya kontrol untuk mencapai berat badan yang normal.				
19.	Dalam rangka mencapai tujuan diatas, saya <b>akan menyediakan</b> waktu khusus untuk olahraga.				
20.	Saya <b>yakin</b> dapat melakukan olahraga secara teratur.				
21.	Saya <b>yakin</b> akan dapat mencapai berat badan yang normal melalui olahraga.				
22.	Saya <b>bersemangat</b> untuk mencapai berat badan yang normal.				
23.	Saya <b>akan tetap</b> melakukan olahraga meskipun saya sedang sibuk bekerja atau merasa malas.				
24.	Saya <b>mampu mengharuskan diri</b> saya untuk tetap melakukan olahraga.				
25.	Saya <b>membayangkan</b> bahwa saya dapat berhasil mencapai berat badan yang normal.				
26.	Saya <b>tetap memperhatikan</b> olahraga saya meskipun saya berada di luar kota.				
27.	Saya akan memulai kegiatan olahraga dari yang ringan dan <b>secara bertahap</b> menambah intensitasnya.				

No.	Pernyataan	S	CS	KS	TS
28.	Saya berusaha <b>mengamati</b> hal-hal yang terjadi selama saya melakukan olahraga.				
29.	Saya <b>mencoba</b> mencari variasi baru dalam melakukan olahraga.				
30.	Saya <b>membandingkan</b> usaha saya berolahraga dengan target saya untuk mencapai berat badan normal.				
31.	Saya <b>dapat menilai</b> bahwa saya dapat berolahraga secara teratur karena kesadaran saya sendiri.				
32.	Saya <b>merasa puas</b> atas manfaat yang saya peroleh dari usaha saya berolahraga.				
33.	Saya <b>akan menambah</b> intensitas dan frekuensi olahraga bila saya sudah mendekati tujuan saya.				
34.	Jika olahraga yang saya lakukan <b>tidak membuahkan hasil</b> yang sesuai harapan berarti olahraga tidak cocok bagi saya untuk mencapai berat badan normal.				

*— Terima kasih —*

**PERHITUNGAN TIAP FASE *SELF-REGULATION***  
**FASE *FORETHOUGHT***

Tabel 5.1.1 Tabel *Task Analysis*

Kemampuan SR Umum	Fase <i>Task Analysis</i>			
	Aspek <i>Goal setting</i>		Aspek <i>Strategic planning</i>	
	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu
<b>Mampu</b>	35 92,1%	3 7,89%	32 84,21%	6 15,79%
<b>Kurang Mampu</b>	1 50%	1 50%	0 0%	2 100%
<b>Total</b>	36 90%	4 10%	32 80%	8 20%
	40 100%		40 100%	

Kemampuan SR Umum	Fase-fase <i>Self-motivation beliefs</i>							
	Fase <i>Self-efficacy</i>		Fase <i>Outcome expectation</i>		Fase <i>Intrinsic interest</i>		Fase <i>Goal orientation</i>	
	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu
<b>Mampu</b>	33 86,84%	5 13,15%	35 92,1%	3 7,89%	38 100%	0 0%	28 73,68%	10 26,31%
<b>Kurang Mampu</b>	0 0%	2 100%	0 0%	2 100%	2 100%	0 0%	0 0%	2 100%
<b>Total</b>	33 82,5%	7 17,5%	35 87,5%	5 12,5%	40 100%	0 0%	28 70%	12 30%
	40 100%		40 100%		40 100%		40 100%	

Tabel 5.1.2 Tabel *Self-motivation Beliefs*

FASE PERFORMANCE OR VOLITIONAL CONTROL

Kemampuan SR Umum	Fase <i>Self-control</i>							
	Fase <i>Self-instruction</i>		Fase <i>Imagery</i>		Fase <i>Attention focusing</i>		Fase <i>Task strategies</i>	
	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu
<b>Mampu</b>	31 81,58%	7 18,42%	36 92,1%	2 7,89%	22 57,89%	16 42,1%	22 57,89%	16 42,1%
<b>Kurang Mampu</b>	0 0%	2 100%	1 50%	1 50%	0 0%	2 100%	1 50%	1 50%
<b>Total</b>	31 77,5%	9 22,5%	37 92,5%	3 7,5%	22 55%	18 45%	23 57,5%	17 42,5%
	40 100%		40 100%		40 100%		40 100%	

Tabel 5.2.1 Tabel *Self-control*

Kemampuan SR Umum	Fase <i>Self-observation</i>			
	Aspek <i>Self-recording</i>		Aspek <i>Self-experimentation</i>	
	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu
<b>Mampu</b>	16 42,1%	22 57,89%	10 26,32%	28 73,68%
<b>Kurang Mampu</b>	0 0%	2 100%	0 0%	2 100%
<b>Total</b>	16 40%	24 60%	10 25%	30 75%
	40 100%		40 100%	

Tabel 5.2.2 Tabel *Self-observation*

FASE *SELF-REFLECTION*

Kemampuan SR Umum	Fase <i>Self-judgment</i>			
	Aspek <i>Self-evaluation</i>		Aspek <i>Causal Attribution</i>	
	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu
<b>Mampu</b>	31 81,58%	7 18,42%	19 50%	19 50%
<b>Kurang Mampu</b>	0 0%	2 100%	0 0%	2 100%
<b>Total</b>	31 77,5%	9 22,5%	19 47,5%	21 52,5%
	40 100%		40 100%	

Tabel 5.3.1 Tabel *Self-judgment*

Kemampuan SR Umum	Fase-fase <i>Self-reaction</i>					
	Fase <i>Self-satisfaction</i>		Fase <i>Adaptive inferences</i>		Fase <i>Defense inferences</i>	
	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu	Mampu	Kurang Mampu
<b>Mampu</b>	30 78,9%	8 21,1%	21 55,26%	17 44,74%	20 52,63%	18 47,37%
<b>Kurang Mampu</b>	0 0%	2 100%	0 0%	2 100%	2 100%	0 0%
<b>Total</b>	30 75%	10 25%	21 52,5%	19 47,5%	22 55%	18 45%
	40 100%		40 100%		40 100%	

Tabel 5.3.2 Tabel *Self-reaction*

## TABULASI SILANG/CROSS TAB

<i>Self-Regulation</i>	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Mampu	18 47,4%	20 52,6%	38 100%
Kurang Mampu	0 0%	2 100%	2 100%
<b>Total</b>	18 45%	22 55%	40 100%

Tabel 6.1.1 Tabulasi silang kemampuan *self-regulation* dengan jenis kelamin

<i>Self-Regulation</i>	Lama Mengidap Diabetes Melitus Tipe 2		Total
	<1 tahun	>1 tahun	
Mampu	7 18,4%	31 81,6%	38 100%
Kurang Mampu	0 0%	2 100%	2 100%
<b>Total</b>	7 17,5%	33 82,5%	40 100%

Tabel 6.1.2 Tabulasi silang kemampuan *self-regulation* dengan lama mengidap penyakit diabetes melitus tipe 2

<i>Self-Regulation</i>	Lama Diet		Total
	<1 tahun	>1 tahun	
Mampu	8 21,1%	30 78,9%	38 100%
Kurang Mampu	0 0%	2 100%	2 100%
<b>Total</b>	8 20%	32 80%	40 100%

Tabel 6.1.3 Tabulasi silang kemampuan *self-regulation* dengan lama diet

<i>Self-Regulation</i>	Konsultasi ke Dokter		Total
	Ya	Tidak	
Mampu	35 92,1%	3 7,9%	38 100%
Kurang Mampu	2 100%	0 0%	2 100%
<b>Total</b>	37 92,5%	3 7,5%	40 100%

Tabel 6.1.4 Tabulasi silang kemampuan *self-regulation* dengan konsultasi ke dokter

<i>Self-Regulation</i>	<b>Konsultasi Menu Diet</b>		<b>Total</b>
	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>	
Mampu	25 65,8%	13 34,2%	38 100%
Kurang Mampu	0 0%	2 100%	2 100%
<b>Total</b>	25 62,5%	15 37,5%	40 100%

Tabel 6.1.5 Tabulasi silang kemampuan *self-regulation* dengan konsultasi menu diet

<i>Self-Regulation</i>	<b>Konsultasi ke Ahli gizi</b>		<b>Total</b>
	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>	
Mampu	33 86,8%	5 13,2%	38 100%
Kurang Mampu	2 100%	0 0%	2 100%
<b>Total</b>	35 87,5%	5 12,5%	40 100%

Tabel 6.1.6 Tabulasi silang kemampuan *self-regulation* dengan konsultasi ke ahli gizi

<i>Self-Regulation</i>	<b>Dukungan Keluarga</b>		<b>Total</b>
	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>	
Mampu	37 97,4%	1 2,6%	38 100%
Kurang Mampu	1 50%	1 50%	2 100%
<b>Total</b>	38 95%	2 5%	40 100%

Tabel 6.1.7 Tabulasi silang kemampuan *self-regulation* dengan dukungan keluarga

<i>Self-Regulation</i>	<b>Dukungan Teman</b>		<b>Total</b>
	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>	
Mampu	35 92,1%	3 7,9%	38 100%
Kurang Mampu	1 50%	1 50%	2 100%
<b>Total</b>	36 90%	4 10%	40 100%

Tabel 6.1.8 Tabulasi silang kemampuan *self-regulation* dengan dukungan teman

### Hasil wawancara dengan Dokter

Dokter menjelaskan bahwa pasien diabetes melitus tipe 2 mempunyai target untuk mengontrol kadar gula darah dan mencapai berat badan yang normal. Untuk itu, pasien perlu melakukan diet. Melalui diet, pasien punya tujuan untuk menurunkan kalori yang masuk, dimana kalau pasien mengalami kegemukan maka kalori dikurangkan, kalau pasien yang badannya kurus maka kalori akan ditambah. Diet dilakukan dengan cara mengatur pola makan, olahraga dan minum obat.

Kalau dikota besar, pada umumnya pasien akan konsultasi juga ke ahli gizi, tapi kalau pasiennya termasuk individu yang taat mengikuti anjuran dokter maka itu sudah cukup membantu. Dokter juga memberikan panduan menu diet untuk membantu pasien agar lebih teratur melaksanakan dietnya karena didalamnya ada jadwal makanan-makanan apa saja yang akan dikonsumsi disertai jam makannya. Menurut dokter, pasien harus mengerti prinsip dari diet agar lebih disiplin melakukan dietnya. Kendala yang biasanya dialami oleh pasien adalah kurang bisa mengendalikan nafsu makan dan menghilangkan kebiasaan makan (ngemil kue-kue). Memang agak susah untuk mengubah pola hidup.

Biasanya kalau pasien taat melakukan dietnya maka target kadar gula darahnya sudah bisa tercapai kurang lebih dalam 1 bulan. Tapi untuk target berat badan biasanya baru bisa tercapai setelah berbulan-bulan. Jadi kembali lagi ke individunya sendiri, mau taat atau tidak. Banyak juga dari pasien yang biasanya menempuh cara lain, misalnya pengobatan alternative, tapi biasanya tidak berhasil meskipun mereka taat minum obat-obat alternative tersebut. Pasien sangat butuh disiplin karena kalau tidak maka komplikasi cepat terjadi. Dukungan dari keluarga juga dapat membantu pasien ketika melakukan dietnya.

### Hasil wawancara dengan Pasien

Sebagian besar orang pasien diabetes melitus tipe 2 mengatakan bahwa untuk mencapai kadar gula darah dan berat badan yang normal mereka dapat membuat menu makanannya sendiri meskipun menu makanan yang dibuat masih tetap mengacu pada buku panduan diet yang diberikan dokternya. Pada saat mengisi item kuesioner no.6, terdapat 7 pasien yang merasa ragu apakah mereka akan tetap menaati program dietnya ketika melihat makanan kesukaannya dan pada no.23 ada 12 pasien yang ragu apakah mereka akan tetap berolahraga ketika sedang berada diluar kota ataupun sedang malas.

Namun, pada saat pelaksanaan dietnya sebagian besar pasien merasa agak kesulitan melaksanakan rencana diet mereka. Salah seorang pasien menjelaskan bahwa ia mengalami kesulitan melakukan diet karena ia juga memiliki penyakit jantung. Beberapa pasien lain mengatakan bahwa kesulitan mereka untuk mengikuti menu diet adalah keadaan ekonomi keluarga yang tidak memungkinkan dan tidak bisa menolak ajakan orang-orang terdekatnya untuk tidak ikut acara makan bersama. Ada juga pasien yang mengatakan bahwa ia bisa tetap taat melakukan diet dan punya semangat tinggi karena ia ingin sekali sembuh.

Sebagian besar dari pasien merasa sudah cukup puas dengan diet yang mereka laksanakan. Jarang ada pasien yang berinisiatif untuk membuat catatan tentang pengaruh makanan yang dikonsumsinya, karena menurut mereka catatan tersebut tidak begitu penting untuk dibuat, ada 24 pasien yang tidak membuat catatan tersebut. Jadi, mereka hanya mengandalkan daya ingat mereka saja, kalau misalnya mengkonsumsi salah satu jenis makanan maka pengaruhnya pada kadar gula darahnya pasti jadi naik/turun; dan jarang pula dari mereka yang mau mengubah menu dietnya, apalagi mencari menu makanan baru yaitu ada 19 pasien. Mereka menganggap bahwa sudah banyak manfaat yang mereka rasakan selama menjalani menu dietnya tersebut sehingga tidak perlu menggantinya.

DATA RESPONDEN

Resp.	JK	Usia	Lama Mengidap	Lama Diet	Kontrol dokter	Konsultasi menu
1	L	50 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
2	L	47 tahun	<1tahun	<1tahun	Ya	Ya
3	L	53 tahun	>1tahun	>1tahun	Tdk	Ya
4	L	49 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
5	L	40 tahun	>1tahun	>1tahun	Tdk	Tdk
6	P	55 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
7	L	59 tahun	>1tahun	<1tahun	Ya	Tdk
8	L	51 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
9	L	50 tahun	<1tahun	<1tahun	Ya	Ya
10	L	56 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
11	L	52 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
12	L	52 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
13	L	58 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
14	L	55 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
15	L	50 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
16	L	59 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
17	L	53 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
18	L	49 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
19	P	48 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
20	P	58 tahun	<1tahun	<1tahun	Ya	Tdk
21	P	54 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
22	P	48 tahun	>1tahun	>1tahun	Tdk	Ya
23	P	60 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
24	P	55 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
25	P	49 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
26	P	56 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
27	P	49 tahun	<1tahun	<1tahun	Ya	Tdk
28	P	42 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
29	P	55 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
30	P	58 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
31	P	55 tahun	<1tahun	<1tahun	Ya	Ya
32	P	58 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
33	P	57 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
34	P	48 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
35	P	59 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
36	P	44 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
37	P	51 tahun	<1tahun	<1tahun	Ya	Ya
38	P	55 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Tdk
39	P	60 tahun	>1tahun	>1tahun	Ya	Ya
40	L	54 tahun	<1tahun	<1tahun	Ya	Ya

Konsultasi ahli gizi	Dukungan Keluarga	Dukungan Teman
Ya	Ya	Ya
Tdk	Ya	Ya
Ya	Ya	Ya
Ya	Ya	Ya
Ya	Ya	Ya
Tdk	Ya	Tdk
Ya	Ya	Ya
Ya	Ya	Tdk
Ya	Ya	Ya
Ya	Tdk	Ya
Ya	Ya	Ya
Ya	Ya	Ya
Tdk	Ya	Ya
Ya	Ya	Tdk
Ya	Ya	Ya
Ya	Tdk	Tdk
Tdk	Ya	Ya
Ya	Ya	Ya
Ya	Ya	Ya
Tdk	Ya	Ya



33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	4	2	4	
34	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	
35	4	4	3	4	4	1	1	4	1	4	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
36	3	2	2	4	4	3	3	3	4	2	1	4	1	2	1	3	4	4	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	
37	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	
38	2	2	3	4	4	3	2	3	1	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	1	4	1	2	1	3	1	4
39	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	2	3	2	4	2	1
40	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	1	1	4	3	4	4	4

<b>Task analysis</b>	<b>Goal setting</b>	<b>Strategic planning</b>	<b>Self-motivation beliefs</b>	<b>Self-efficacy</b>	<b>Outcome expectation</b>	<b>Intrinsic interest</b>	<b>Goal orientation</b>	<b>Forethought</b>	<b>Kategori Forethought</b>
12	8	4	24	5	5	8	6	36	Mampu
13	8	5	23	5	5	8	5	36	Mampu
14	7	7	27	6	8	7	6	41	Mampu
13	5	8	28	6	6	8	8	41	Mampu
16	8	8	28	6	8	8	6	44	Mampu
14	8	6	27	6	8	8	5	41	Mampu
16	8	8	31	8	8	7	8	47	Mampu
15	7	8	32	8	8	8	8	47	Mampu
16	8	8	31	8	8	8	7	47	Mampu
14	7	7	26	7	5	7	7	40	Mampu
14	8	6	29	6	8	8	7	43	Mampu
14	8	6	29	8	8	8	5	43	Mampu
16	8	8	31	7	8	8	8	47	Mampu
13	5	8	32	8	8	8	8	45	Mampu
16	8	8	32	8	8	8	8	48	Mampu
14	6	8	31	8	8	7	8	45	Mampu
16	8	8	25	6	8	8	3	41	Mampu
13	8	5	28	6	8	8	6	41	Mampu
13	8	5	25	5	8	8	4	38	Mampu
13	5	8	28	4	8	8	8	41	Mampu
14	7	7	30	8	7	7	8	44	Mampu
16	8	8	30	8	7	7	8	46	Mampu
16	8	8	32	8	8	8	8	48	Mampu
14	7	7	28	7	7	8	6	42	Mampu
15	8	7	31	8	7	8	8	46	Mampu
16	8	8	32	8	8	8	8	48	Mampu
16	8	8	32	8	8	8	8	48	Mampu
10	6	4	24	5	8	7	4	34	Mampu
11	6	5	27	8	8	8	3	38	Mampu
16	8	8	28	8	8	8	4	44	Mampu
14	7	7	30	7	7	8	8	44	Mampu

9	5	4	19	3	4	7	5	28	Kurang_Mampu
16	8	8	32	8	8	8	8	48	Mampu
16	8	8	30	8	6	8	8	46	Mampu
16	8	8	28	7	8	8	5	44	Mampu
10	7	3	18	3	5	6	4	28	Kurang_Mampu
16	8	8	29	7	8	8	6	45	Mampu
12	6	6	28	7	8	8	5	40	Mampu
14	6	8	31	8	8	7	8	45	Mampu
14	6	8	28	7	8	7	6	42	Mampu

Self-control	Self-instruction	Imagery	Attention Focusing	Task strategies	Self-observation	Self-recording	Self-experimentation	Performance or volitional control	Kategori Performance or volitional control
25	5	7	8	5	13	8	5	38	Mampu
23	5	8	5	5	7	2	5	30	Kurang_Mampu
22	5	4	6	7	8	5	3	30	Kurang_Mampu
25	5	8	8	4	13	5	8	38	Mampu
21	6	7	3	5	10	5	5	31	Mampu
26	6	8	4	8	8	5	3	34	Mampu
29	8	8	8	5	10	5	5	39	Mampu
25	8	8	6	3	7	5	2	32	Mampu
32	8	8	8	8	13	8	5	45	Mampu
26	6	6	7	7	12	6	6	38	Mampu
29	8	8	5	8	13	7	6	42	Mampu
23	6	7	5	5	7	2	5	30	Kurang_Mampu
31	8	7	8	8	15	7	8	46	Mampu
29	8	8	8	5	13	8	5	42	Mampu
27	6	8	8	5	13	8	5	40	Mampu
27	8	7	6	6	12	6	6	39	Mampu
23	6	8	4	5	7	2	5	30	Kurang_Mampu
22	6	8	2	6	8	5	3	30	Kurang_Mampu
27	7	7	5	8	10	5	5	37	Mampu
26	8	5	8	5	4	2	2	30	Kurang_Mampu
25	7	8	5	5	7	5	2	32	Mampu
27	6	8	5	8	9	5	4	36	Mampu
29	8	8	8	5	12	7	5	41	Mampu
25	6	8	4	7	8	4	4	33	Mampu
29	8	8	7	6	12	7	5	41	Mampu
32	8	8	8	8	13	8	5	45	Mampu
32	8	8	8	8	12	5	7	44	Mampu
23	6	7	4	6	9	5	4	32	Mampu
23	4	8	5	6	6	3	3	29	Kurang_Mampu
28	8	8	7	5	10	8	2	38	Mampu
25	7	6	5	7	12	7	5	37	Mampu

25	5	8	5	7	4	2	2	29	Kurang_Mampu
31	8	8	7	8	13	7	6	44	Mampu
32	8	8	8	8	7	5	2	39	Mampu
23	5	8	2	8	13	7	6	36	Mampu
18	5	5	5	3	7	2	5	25	Kurang_Mampu
28	7	8	7	6	13	5	8	41	Mampu
17	4	7	2	4	10	8	2	27	Kurang_Mampu
28	8	6	8	6	9	3	6	37	Mampu
28	8	7	8	5	7	2	5	35	Mampu

Self-judgment	Self-evaluation	Causal attribution	Self-reaction	Self-satisfaction	Adaptive	Defensive	Self-reflection	Kategori Self-reflection	Total	Kategori Self-regulation
10	2	8	18	8	5	5	28	Mampu	102	Mampu
10	5	5	12	5	5	2	22	Kurang_Mampu	88	Mampu
13	7	6	17	7	3	7	30	Mampu	101	Mampu
13	8	5	13	6	5	2	26	Mampu	105	Mampu
16	8	8	24	8	8	8	40	Mampu	115	Mampu
13	8	5	24	8	8	8	37	Mampu	112	Mampu
16	8	8	21	8	5	8	37	Mampu	123	Mampu
13	8	5	13	3	5	5	26	Mampu	105	Mampu
16	8	8	21	8	8	5	37	Mampu	129	Mampu
15	7	8	18	7	8	3	33	Mampu	111	Mampu
15	7	8	18	8	8	2	33	Mampu	118	Mampu
10	2	8	18	5	8	5	28	Mampu	101	Mampu
14	8	6	21	6	8	7	35	Mampu	128	Mampu
4	2	2	21	8	5	8	25	Kurang_Mampu	112	Mampu
10	5	5	18	8	5	5	28	Mampu	116	Mampu
12	6	6	21	7	8	6	33	Mampu	117	Mampu
13	8	5	19	8	4	7	32	Mampu	103	Mampu
16	8	8	14	2	7	5	30	Mampu	101	Mampu
9	4	5	12	2	5	5	21	Kurang_Mampu	96	Mampu
16	8	8	18	5	5	8	34	Mampu	105	Mampu
13	8	5	20	8	4	8	33	Mampu	109	Mampu
9	5	4	20	8	7	5	29	Mampu	111	Mampu
13	8	5	24	8	8	8	37	Mampu	126	Mampu
11	7	4	22	7	8	7	33	Mampu	108	Mampu
13	7	6	19	8	7	4	32	Mampu	119	Mampu
14	7	7	21	7	8	6	35	Mampu	128	Mampu
16	8	8	20	7	8	5	36	Mampu	128	Mampu
12	7	5	20	8	8	4	32	Mampu	98	Mampu
12	7	5	23	8	7	8	35	Mampu	102	Mampu
11	6	5	15	8	2	5	26	Mampu	108	Mampu
12	7	5	20	7	7	6	32	Mampu	113	Mampu

7	2	5	14	3	3	8	21	Kurang_Mampu	78	Kurang_Mampu
12	6	6	17	8	4	5	29	Mampu	121	Mampu
14	8	6	18	8	2	8	32	Mampu	117	Mampu
16	8	8	21	5	8	8	37	Mampu	117	Mampu
5	2	3	14	2	4	8	19	Kurang_Mampu	72	Kurang_Mampu
13	8	5	23	7	8	8	36	Mampu	122	Mampu
11	6	5	17	4	5	8	28	Mampu	95	Mampu
11	7	4	18	8	5	5	29	Mampu	111	Mampu
15	8	7	24	8	8	8	39	Mampu	116	Mampu