





**LAMPIRAN A**  
**SKALA PENELITIAN**

A – 1 Skala Kepercayaan Diri pada Remaja Putri

**No Angket** :  
**Kelas** :  
**Tanggal Lahir** :  
**Jenis Kelamin** :

**PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

1. Tulislah terlebih dahulu identitas Anda
  2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, lalu Anda diminta untuk memilih satu (1) dari empat (4) pilihan jawaban yang tersedia, adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut :
    - SS : Bila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan keadaan diri Anda
    - S : Bila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan diri Anda
    - TS : Bila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Anda
    - STS : Bila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan keadaan diri Anda
- Cara menjawab adalah dengan memberi tanda silang ( X ) pada kolom yang tersedia sesuai dengan jawaban yang Anda pilih.
- Apabila Anda ingin mengganti pilihan jawaban, maka berilah tanda ( = ) pada pilihan jawaban Anda sebelumnya, kemudian beri tanda silang ( X ) pada pilihan jawaban Anda yang baru
3. Jawablah sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya dan dengan sejujurnya
  4. Semua jawaban adalah benar sehingga tidak ada jawaban yang dianggap salah
  5. Semua nomor **HARUS** dikerjakan

***Selamat Mengerjakan***

***-Terima Kasih -***

| NO | PERNYATAAN  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Saya yakin akan kemampuan yang saya miliki  |    |   |    |     |
| 2  | Saya bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan benar                                   |    |   |    |     |
| 3  | Saya mampu menentukan pilihan sesuai dengan kemauan saya sendiri                            |    |   |    |     |
| 4  | Saya bisa bergaul dengan siapa saja   |    |   |    |     |
| 5  | Saya merasa orang lain lebih menarik daripada saya  |    |   |    |     |
| 6  | Teman-teman saya mempunyai bakat yang lebih dibandingkan saya                               |    |   |    |     |
| 7  | Saya marah apabila saya ditentang orang lain  |    |   |    |     |
| 8  | Saya mudah puas dengan hasil yang saya dapatkan   |    |   |    |     |
| 9  | Saya mencari-cari alasan, supaya saya tidak dihukum ketika melakukan kesalahan              |    |   |    |     |
| 10 | Saya seringkali mengharapkan bantuan dari orang lain ketika melakukan sesuatu               |    |   |    |     |
| 11 | Saya mampu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan pada saya, sesuai dengan kemampuan saya |    |   |    |     |
| 12 | Saya yakin saya mempunyai kelebihan tersendiri  |    |   |    |     |
| 13 | Saya dapat menyelesaikan tugas dan kewajiban saya tepat waktu                               |    |   |    |     |
| 14 | Saya mudah untuk beradaptasi dalam satu lingkungan baru                                     |    |   |    |     |
| 15 | Saya sering merasa ragu-ragu akan keputusan yang saya ambil                                 |    |   |    |     |
| 16 | Saya merasa minder berada dekat, dengan teman-teman yang lebih pandai dari saya             |    |   |    |     |
| 17 | Saya tidak peduli tentang pandangan orang lain terhadap diri saya                           |    |   |    |     |
| 28 | Saya sering melupakan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawab saya                        |    |   |    |     |
| 19 | Saya selalu meminta pendapat orang lain ketika akan mengambil keputusan                     |    |   |    |     |
| 20 | Dalam suatu acara, saya merasa tidak yakin apakah saya mampu untuk berpenampilan menarik    |    |   |    |     |
| 21 | Apabila belajar dengan rajin, saya yakin akan mendapatkan nilai yang bagus                  |    |   |    |     |
| 22 | Saya optimis bisa mendapat nilai tertinggi  |    |   |    |     |
| 23 | Saya mendengarkan pendapat yang diutarakan oleh teman saya                                  |    |   |    |     |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 24 | Saya menyukai situasi yang kompetitif  |  |  |  |  |
| 25 | Saya mengerjakan tugas sekolah tanpa harus diingatkan oleh orang lain  |  |  |  |  |
| 26 | Saya jarang bergantung pada orang lain   |  |  |  |  |
| 27 | Mudah bagi saya untuk memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya temui                                      |  |  |  |  |
| 28 | Tidak ada sesuatu yang membanggakan dalam diriku   |  |  |  |  |
| 29 | Saya ragu akan masa depan saya   |  |  |  |  |
| 30 | Saya tidak suka dikritik oleh orang lain   |  |  |  |  |
| 31 | Saya tidak suka bersaing dengan orang lain untuk menjadi yang terbaik  |  |  |  |  |
| 32 | Jika bisa, saya terbiasa untuk menunda-nunda pekerjaan yang ada  |  |  |  |  |
| 33 | Saya tidak mau mengikuti kegiatan sekolah, jika teman-teman saya tidak ikut kegiatan tersebut juga               |  |  |  |  |
| 34 | Saya merasa kesulitan untuk memulai pembicaraan dengan orang baru, terutama dengan yang berlawanan jenis kelamin |  |  |  |  |
| 35 | Saya sering merasa ragu apakah tindakan yang saya ambil sudah tepat atau belum                                   |  |  |  |  |
| 36 | Saya tidak tahu bakat apa yang saya miliki   |  |  |  |  |
| 37 | Saya merasa berat untuk berusaha menjadi apa yang diinginkan oleh orang tua                                      |  |  |  |  |
| 38 | Saya sering mencontek ketika ulangan   |  |  |  |  |



**LAMPIRAN A**

**SKALA PENELITIAN**

A – 2 Skala *Body Dissatisfaction*

## SKALA II

| NO | PERNYATAAN  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Saya tidak merasa nyaman apabila harus berpergian dengan teman-teman yang jauh lebih cantik dan lebih sempurna daripada saya                              |    |   |    |     |
| 2  | Saya akan menghindari atau menundukkan waah ketika bertemu dengan orang yang saya sukai, karena saya tidak merasa nyaman dengan penampilan saya           |    |   |    |     |
| 3  | Saya jengkel karena setiap menimbang berat badan, saya belum mencapai berat badan yang saya inginkan  |    |   |    |     |
| 4  | Sebelum potong rambut, saya merasa penting untuk mencari model rambut yang sesuai dengan bentuk wajah saya  |    |   |    |     |
| 5  | Saya mempunyai proporsi badan yang ideal  |    |   |    |     |
| 6  | Jari tangan dan kaki saya cenderung besar atau buntet   |    |   |    |     |
| 7  | Saya merasa minder ketika bertemu dengan teman-teman saya yang lebih langsing dari saya   |    |   |    |     |
| 8  | Sebelum berangkat ke sekolah, saya akan bercermin beberapa kali untuk mengecek penampilan saya  |    |   |    |     |
| 9  | Saya akan melakukan perawatan wajah setiap bulannya, agar wajah saya terlihat lebih cantik  |    |   |    |     |
| 10 | Saya malas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah  |    |   |    |     |
| 11 | Saya puas dengan berat badan saya saat ini  |    |   |    |     |
| 12 | Saya tetap percaya diri walaupun memakai pakaian yang berwarna cerah  |    |   |    |     |
| 13 | Saya cuek terhadap timbunan lemak yang ada dalam tubuh saya   |    |   |    |     |
| 14 | Saya jarang memilih-milih model pakaian yang akan saya pakai, untuk membuat tubuh saya terlihat lebih ideal   |    |   |    |     |
| 15 | Saya lebih suka bertemu dengan banyak orang dibandingkan harus berdiam diri di dalam rumah  |    |   |    |     |
| 16 | Tubuh saya tidak ideal  |    |   |    |     |
| 17 | Saya tidak suka apabila ada orang yang menanyakan tentang tinggi badan ataupun berat badan pada saya  |    |   |    |     |
| 18 | Saya selalu bertanya pada teman-teman saya apakah penampilan saya sudah cukup baik atau belum   |    |   |    |     |
| 19 | Saya memakai pakaian dengan motif horisontal agar terlihat lebih berisi (untuk yang merasa terlalu kurus) atau sebaliknya saya menggunakan pakaian dengan |    |   |    |     |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
|    | motif vertikal agar saya terlihat lebih langsing (untuk yang merasa terlalu gemuk)                                     |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa malas untuk keluar rumah, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya                       |  |  |  |  |
| 21 | Dengan mempunyai berat badan seperti ini, saya merasa nyaman memakai pakaian apapun                                    |  |  |  |  |
| 22 | Saya memakan semua makanan dan tidak peduli dengan kalori yang ada dalam makanan tersebut                              |  |  |  |  |
| 23 | Sehabis makan, saya akan bertanya pada teman apakah saya terlihat bertambah gendut atau tidak                          |  |  |  |  |
| 24 | Ketika menggunakan undangan ulang tahun dari teman, maka saya akan memikirkan alasan untuk tidak datang                |  |  |  |  |
| 25 | Saya akan cuek ketika orang lain memperhatikan bentuk tubuh saya   |  |  |  |  |
| 26 | Meskipun tidak membawa cermin, bedak, ataupun parfum di dalam tas, saya akan tetap percaya diri dengan penampilan saya |  |  |  |  |
| 27 | Saat sedang berjerawat, saya tidak menggunakan <i>foundation</i> atau <i>concelaer</i> untuk menutupinya               |  |  |  |  |



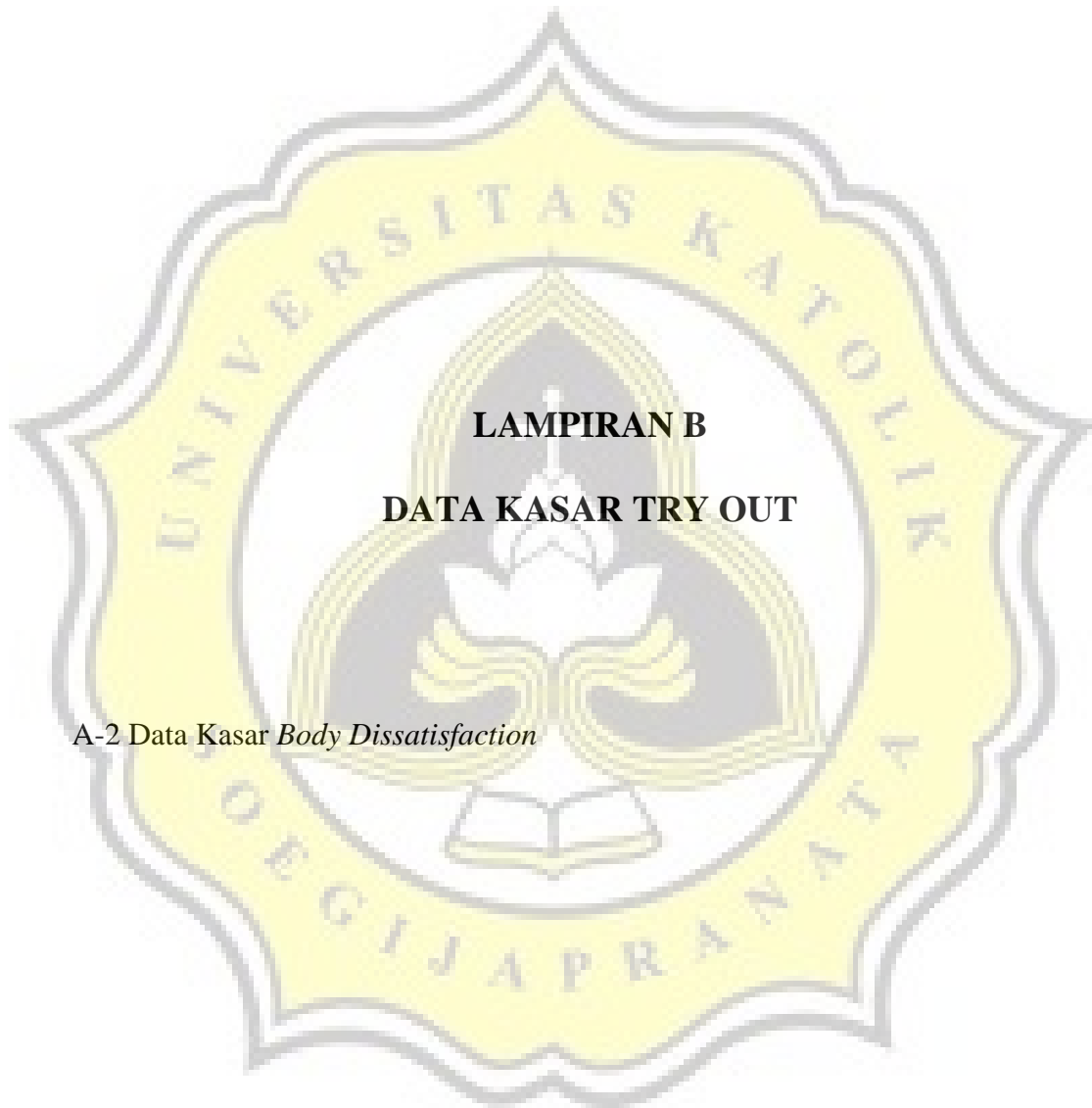




**LAMPIRAN B**

**DATA KASAR TRY OUT**

B-1 Data Kasar Kepercayaan Diri



**LAMPIRAN B**

**DATA KASAR TRY OUT**

A-2 Data Kasar *Body Dissatisfaction*



**LAMPIRAN C**

**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

**TRY OUT**

C-1 Uji Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri

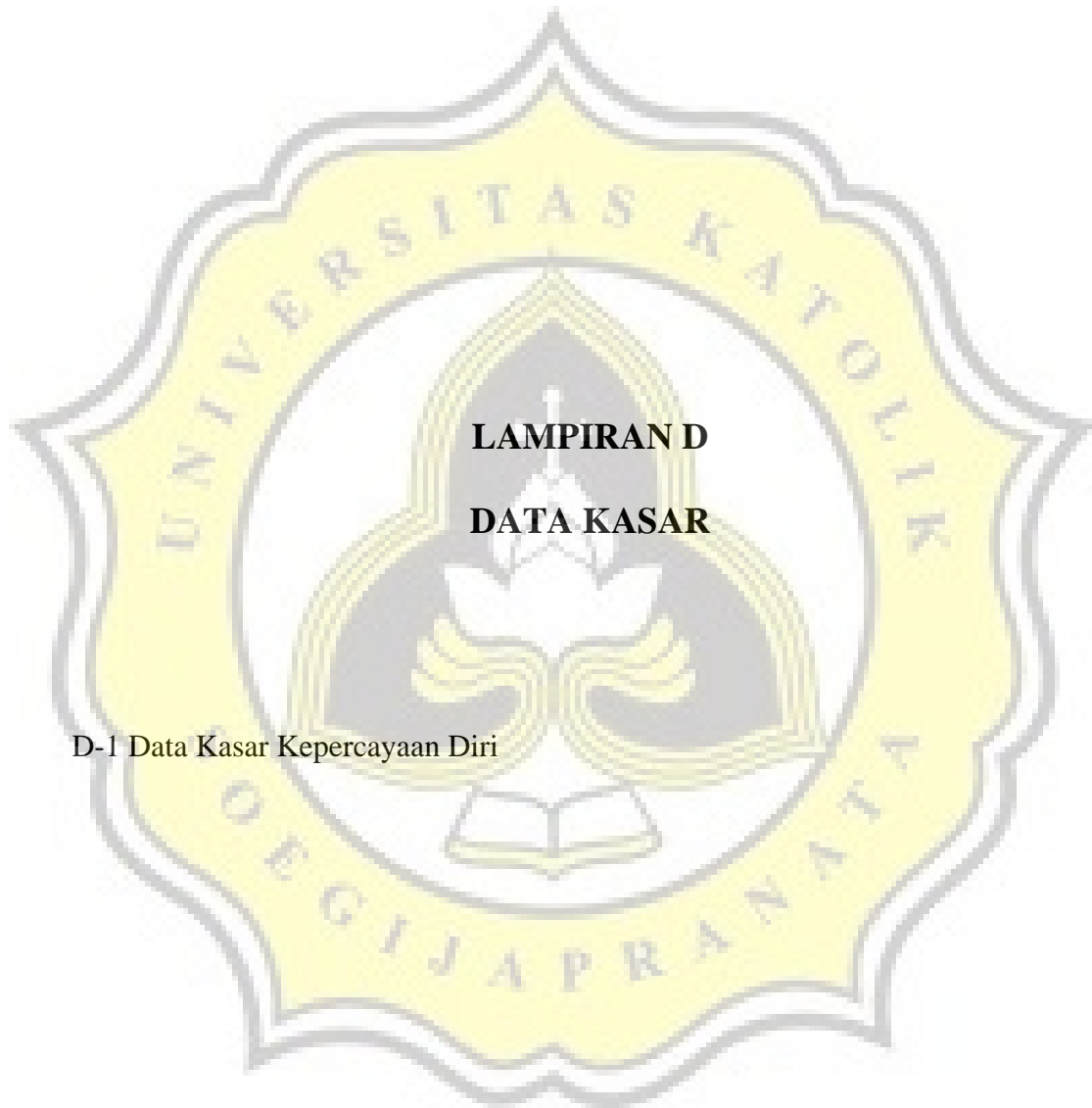


**LAMPIRAN C**

**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

**TRY OUT**

*C-2 Uji Validitas dan Reliabilitas Body Dissatisfaction*



**LAMPIRAN D**  
**DATA KASAR**

D-1 Data Kasar Kepercayaan Diri



**LAMPIRAN D**  
**DATA KASAR**

D-2 Data Kasar *Body Dissatisfaction*



**LAMPIRAN E**

**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

E-1 Uji Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri



**SURAT IJIN  
PENELITIAN**