

NO :

TB :

BB :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Berikan tanda silang (**X**) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda sendiri. Pilihan jawaban sebanyak empat buah, yaitu:

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

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

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

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

2. Jika ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban anda yang pertama, kemudian beri tanda silang (**X**) pada jawaban lain yang sesuai dengan keadaan anda.

CONTOH : SS S TS STS

3. Anda diharapkan tidak ragu-ragu dalam menjawab dan tidak terpengaruh oleh jawaban teman-teman
4. Tidak ada jawaban **BENAR** atau **SALAH**, **BAIK** atau **BURUK**. Semua jawaban adalah **BENAR**, bila anda menjawab sesuai dengan pikiran dan keadaan anda sendiri.
5. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nama baik anda dan akan dijamin kerahasiaannya, karena skala ini dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian ilmiah.
6. Bila sudah selesai, periksa kembali untuk memastikan anda telah menjawab semua pernyataan.

****SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMA KASIH****

SKALA I

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya ragu bisa berhasil dalam mengerjakan tugas-tugas baru yang diberikan pada saya.	SS	S	TS	STS
2	Saya tidak tertarik untuk terlibat dalam organisasi apapun	SS	S	TS	STS
3	Saya sering curiga pada orang lain.	SS	S	TS	STS
4	Saya merasa cemas berada di lingkungan yang baru.	SS	S	TS	STS
5	Saya yakin bisa mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan baik	SS	S	TS	STS
6	Saya senang berkunjung ke tempat yang ramai dikunjungi banyak orang.	SS	S	TS	STS
7	Saya dapat menerima kritikan orang lain dengan baik.	SS	S	TS	STS
8	Dalam melakukan sesuatu, saya berani mengambil resiko yang akan terjadi.	SS	S	TS	STS
9	Saya kurang yakin dapat meraih cita-cita yang saya inginkan	SS	S	TS	STS
10	Saya tidak tertarik untuk bertemu dengan orang-orang baru.	SS	S	TS	STS
11	Saya merasa dikucilkan dalam lingkungan pergaulan dikarenakan keadaan tubuh saya.	SS	S	TS	STS
12	Saya merasa gugup saat diminta untuk mengemukakan pendapat di depan banyak orang.	SS	S	TS	STS
13	Saya yakin dengan penampilan diri saya.	SS	S	TS	STS

14	Saya senang jalan-jalan ke mall dengan teman-teman.	SS	S	TS	STS
15	Saya dapat menerima ejekan orang lain tentang tubuh saya.	SS	S	TS	STS
16	Ketika berbicara di depan umum saya tidak merasa canggung	SS	S	TS	STS
17	Saya tidak optimis untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan	SS	S	TS	STS
18	Saya berusaha menghindari berada di tengah-tengah orang banyak yang tidak saya kenal.	SS	S	TS	STS
19	Saya merasa malu bila orang memandangi saya.	SS	S	TS	STS
20	Ketika mempunyai masalah saya susah tidur.	SS	S	TS	STS
21	Saya yakin apa yang saya kerjakan pasti hasilnya baik.	SS	S	TS	STS
22	Saya senang mengikuti kegiatan di kampus dan di rumah.	SS	S	TS	STS
23	Saya yakin memiliki kepribadian yang baik	SS	S	TS	STS
24	Saya berani menolak hal-hal yang tidak saya inginkan.	SS	S	TS	STS
25	Saya tidak yakin bisa mengerjakan tes walaupun saya sudah belajar dengan baik.	SS	S	TS	STS
26	Saya lebih senang berada di tempat yang sepi	SS	S	TS	STS
27	Saya tidak suka jika orang lain mengejek tentang tubuh saya.	SS	S	TS	STS
28	Saya mencemaskan keterbatasan yang saya miliki akan menghambat dalam beraktivitas.	SS	S	TS	STS
29	Bagi saya kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda.	SS	S	TS	STS
30	Saya mudah untuk memulai pembicaraan	SS	S	TS	STS

	dengan orang yang baru saya kenal				
31	Saya dengan senang hati menerima pendapat orang lain	SS	S	TS	STS
32	Ketika berada di dalam mall saya tidak merasa nervous.	SS	S	TS	STS
33	Saya mudah putus asa dalam menghadapi persoalan yang saya hadapi.	SS	S	TS	STS
34	Saya tidak pernah berusaha untuk mendapatkan teman baru.	SS	S	TS	STS
35	Saya kecewa dengan bentuk tubuh yang saya miliki	SS	S	TS	STS
36	Saya merasa khawatir tidak diterima oleh teman-teman dikarenakan keadaan tubuh saya.	SS	S	TS	STS
37	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik.	SS	S	TS	STS
38	Saya senang mempunyai banyak teman	SS	S	TS	STS
39	Saya senang mendapatkan pujian dari orang lain.	SS	S	TS	STS
40	Saya optimis bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi.	SS	S	TS	STS

SKALA II

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menerima kekurangan yang ada pada diri saya.	SS	S	TS	STS
2	Saya bersyukur dengan kondisi fisik yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
3	Saya tidak berkeinginan untuk merubah apa yang ada pada diri saya.	SS	S	TS	STS
4	Saya merasa tidak berarti.	SS	S	TS	STS
5	Saya kecewa dengan keadaan bentuk tubuh saya.	SS	S	TS	STS
6	Ketika bercermin saya merasa sedih atas bentuk tubuh yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
7	Saya bangga dengan prestasi yang saya capai.	SS	S	TS	STS
8	Saya cukup bahagia dengan keadaan tubuh yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
9	Saya tidak pernah mengeluh tentang kondisi fisik saya.	SS	S	TS	STS
10	Saya jarang merawat tubuh saya.	SS	S	TS	STS
11	Saya sedih karena memiliki berat badan yang berlebihan	SS	S	TS	STS
12	Saya ingin mengubah bentuk tubuh yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
13	Saya tidak menyia-nyiakan apa yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
14	Saya sudah merasa senang dengan tubuh saya yang sehat.	SS	S	TS	STS
15	Saya merasa cukup puas dengan bentuk tubuh yang saya miliki.	SS	S	TS	STS

16	Saya sering berfikir bahwa penampilan saya buruk.	SS	S	TS	STS
17	Saya memiliki tubuh saya kurang menarik.	SS	S	TS	STS
18	Saya ingin melangsingkan tubuh saya.	SS	S	TS	STS
19	Saya tidak pernah menyesali kekurangan fisik saya.	SS	S	TS	STS
20	Saya tidak merasa malu dengan keadaan fisik saya.	SS	S	TS	STS
21	Saya bangga atas apa yang ada pada diri saya.	SS	S	TS	STS
22	Saya sering rendah diri karena bentuk tubuh saya yang berbeda dengan orang lain.	SS	S	TS	STS
23	Saya benci pada tubuh saya.	SS	S	TS	STS
24	Saya punya keinginan untuk menurunkan berat badan saya yang berlebihan.	SS	S	TS	STS
25	Saya menganggap diri saya berharga sebagai seorang manusia	SS	S	TS	STS
26	Saya gembira karena masih bisa melakukan aktivitas seperti orang lain.	SS	S	TS	STS
27	Saya yakin Tuhan memberikan yang terbaik untuk hidup saya.	SS	S	TS	STS
28	Saya sering menyesali tubuh yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
29	Saya malu dengan keadaan tubuh yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
30	Saya sering merasa iri pada orang lain yang memiliki bentuk tubuh yang lebih menarik.	SS	S	TS	STS