

LAMPIRAN

Lampiran 1

DATA IDENTITAS PRIBADI

Petunjuk Pengisian

Isilah pertanyaan – pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas ditempat yang disediakan.

Data Pribadi :

Usia :.....tahun

Pendidikan :.....

Lampiran 2

1. Apa alasan Saudara berolahraga di tempat tersebut?

2. Menurut Saudara, apakah berat badan Saudara sekarang sudah ideal?

Sudah / Belum (lingkari yang sesuai)

Bila belum ideal, berapa berat badan yang Saudara inginkan? _____kg.

3. Dengan penampilan fisik yang Saudara miliki saat ini, apakah sudah merasa puas?

Mengapa? _____

4. Menurut Saudara, bentuk tubuh yang ideal perempuan seperti apakah yang sedang

tren saat ini? _____

Body Image Ideal Questionnaire

Berikut ini, Saudara diminta untuk memberikan jawaban berdasarkan perasaan Saudara terhadap keadaan tubuh Saudara yang mencakup bagian – bagian tubuh dan wajah. Berikanlah jawaban Saudara dengan cara membubuhkan tanda silang (X) pada salah satu kolom jawaban yang paling mewakili perasaan Saudara atas setiap bagian tubuh yang tertera pada table di halaman berikut.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah sebagai berikut :

Sangat puas jika Saudara merasa bagian tubuh tersebut ideal, yang berarti tidak memiliki kekurangan apapun. Sehingga Saudara merasa **sangat puas** dengan bagian tubuh tersebut.

Puas jika Saudara merasa bagian tubuh tersebut hampir ideal, yang berarti memiliki sedikit kekurangan yang bisa diabaikan, sehingga Saudara merasa **puas** dengan bagian tubuh tersebut.

Agak puas jika Saudara merasa bagian tubuh tersebut cukup ideal, yang berarti memiliki kekurangan yang tidak cukup mengganggu, sehingga Saudara merasa **agak puas** pada bagian tubuh tersebut.

Agak tidak puas jika Saudara merasa bagian tubuh tersebut agak tidak ideal, yang berarti memiliki sedikit kekurangan yang cukup mengganggu, sehingga Saudara merasa **agak tidak puas** dengan bagian tubuh tersebut.

Tidak puas jika Saudara merasa bagian tubuh tersebut tidak ideal, yang berarti memiliki banyak kekurangan yang mengganggu, sehingga Saudara merasa **tidak puas** dengan bagian tubuh tersebut.

Sangat tidak puas

jika Saudara merasa bagian tubuh tersebut sangat tidak ideal, yang berarti memiliki banyak kekurangan yang sangat mengganggu, sehingga Saudara merasa sangat tidak puas dengan bagian tubuh tersebut.

Contoh :

Bagian Tubuh	SP	P	AP	ATP	TP	STP
Jempol kaki	X					

SELAMAT BEKERJA

No	BAGIAN TUBUH	PERASAAN SAUDARA					
		Sangat puas	Puas	Agak puas	Agak tidak puas	Tidak puas	Sangat tidak puas
1	Wajah secara keseluruhan						
2	Kondisi kulit wajah						
3	Mata (bentuk, warna, lipatan)						
4	Hidung (bentuk, tinggi)						
5	Bibir (bentuk, warna)						
6	Gigi (warna, susunan)						
7	Rambut (warna, tebal, tekstur, jenis)						
8	Warna kulit						
9	Jenis kulit						
10	Bentuk bokong						
11	Ukuran bokong						
12	Lingkar pinggul						
13	Paha (bentuk, panjang)						
14	Betis (bentuk, panjang)						
15	Lingkar pinggang						
16	Perut atas						
17	Perut bawah						
18	Perut samping						
19	Bentuk payudara						
20	Ukuran payudara						
21	Lebar bahu						
22	Bentuk bahu						
23	Lengan (bentuk, ukuran)						
24	Berat badan						
25	Tinggi badan						
26	Penampilan secara keseluruhan						

Pada bagian berikut, berikanlah jawaban berdasarkan pada pemikiran penting tidaknya mencapai kondisi ideal pada setiap bagian tubuh yang ditanyakan dibawah ini.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

Sangat penting jika Saudara berpikir kondisi ideal tersebut **sangat penting** bagi Saudara. Dengan kata lain Saudara akan **berusaha sangat keras** untuk mencapai atau mempertahankan kondisi ideal tersebut.

Penting jika Saudara berpikir kondisi ideal tersebut **penting** bagi Saudara. Dengan kata lain Saudara akan **berusaha keras** untuk mencapai dan mempertahankan kondisi ideal tersebut.

Cukup penting jika Saudara berpikir bahwa kondisi ideal tersebut **cukup penting** bagi Saudara. Dengan kata lain Saudara akan **berusaha semampunya** untuk mencapai kondisi ideal tersebut.

Tidak cukup penting jika Saudara berpikir bahwa kondisi ideal tersebut **tidak cukup penting** bagi Saudara. Dengan kata lain, Saudara **tidak cukup berusaha** untuk mencapai kondisi ideal tersebut.

Tidak penting jika Saudara berpikir bahwa kondisi ideal tersebut **tidak penting** bagi Saudara. Dengan kata lain, Saudara **jarang berusaha** untuk mencapai kondisi ideal tersebut.

Sangat tidak penting jika Saudara berpikir bahwa kondisi ideal tersebut **sangat tidak penting** bagi Saudara. Atau dengan kata lain Saudara **tidak berusaha sama sekali** untuk mencapai kondisi ideal dari bagian tubuh tersebut.

Berikanlah tanda silang (X) pada salah satu kolom yang disediakan sesuai dengan pemikiran Saudara pada setiap bagian tubuh yang dicantumkan. Setiap soal yang ada harus dijawab, jangan sampai ada yang terlewat. Tidak ada jawaban yang salah, semuanya benar karena inilah diri Saudara yang sesungguhnya.

Contoh :

Bagian Tubuh	SP	P	CP	TCP	TP	STP
Jempol kaki			X			

SELAMAT BEKERJA

NO	BAGIAN TUBUH	PEMIKIRAN SAUDARA					
		Sangat penting	Penting	Cukup penting	Tidak cukup penting	Tidak penting	Sangat tidak penting
1	Wajah secara keseluruhan						
2	Kondisi kulit wajah						
3	Mata (bentuk, warna, lipatan)						
4	Hidung (bentuk, tinggi)						
5	Bibir (bentuk, warna)						
6	Gigi (warna, susunan)						
7	Rambut (warna, tebal, tekstur, jenis)						
8	Warna kulit						
9	Jenis kulit						
10	Bentuk bokong						
11	Ukuran bokong						
12	Lingkar pinggul						
13	Paha (bentuk, panjang)						
14	Betis (bentuk, panjang)						
15	Lingkar pinggang						
16	Perut atas						
17	Perut bawah						
18	Perut samping						
19	Bentuk payudara						
20	Ukuran payudara						
21	Lebar bahu						
22	Bentuk bahu						
23	Lengan (bentuk, ukuran)						
24	Berat badan						
25	Tinggi badan						
26	Penampilan secara keseluruhan						

TERIMA KASIH

Lampiran 4

Data Penunjang

Cultural Socialization

1. Meski trend mode saat ini tidak sesuai dengan bentuk tubuh saya, tetap saya ikuti.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

Interpersonal Experiences

2. Lawan jenis saya sangat senang bergaul dengan saya karena keadaan fisik saya:
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

Physical Characteristic

3. Teman – teman saya bersedia berteman dengan saya karena penampilan fisik saya yang menarik.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju
4. Apakah perubahan hormonal pada diri Saudara menyebabkan banyak perubahan yang mengganggu pada diri Saudara?
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

Personality Attributes

5. Keinginan saya untuk tampil cantik dan menarik terkadang memaksa saya untuk mengubah keadaan fisik saya.
- a. Sangat Setuju b. Setuju c. Tidak Setuju d. Sangat Tidak Setuju

Lampiran 5

Kuesioner *Self Esteem*

Petunjuk Pengisian :

Pada halaman berikut terdapat 56 pernyataan mengenai pikiran, perasaan dan tindakan Saudara. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan yang ada, kemudian Saudara diminta untuk membubuhkan tanda silang (X) pada salah satu kolom jawaban disamping setiap pernyataan yang Saudara anggap paling mewakili diri Saudara.

Adapun kolom jawaban yang disediakan adalah sebagai berikut :

- SS : sangat sesuai
- S : sesuai
- CS : cukup sesuai
- ATS : agak tidak sesuai
- TS : tidak sesuai
- STS : sangat tidak sesuai

Karena ini bukanlah suatu tes, maka tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban yang Saudara berikan adalah benar karena merupakan perwujudan dari diri Saudara yang sebenarnya. Oleh karena itu jawablah setiap pernyataan tersebut secara spontan, tidak usah dipikirkan terlalu lama dan jangan sampai ada yang tidak dijawab.

Contoh :

Pernyataan :	SS	S	CS	ATS	TS	STS
Saya merasa bahwa saya adalah orang yang baik		X				

Selamat Bekerja

No.	PERNYATAAN :	SS	S	CS	ATS	TS	STS
1	Meskipun tidak bertindak sesuai dengan pikiran buruk yang terlintas, saya menerima pemikiran itu sebagai bagian dari diri saya.						
2	Saya lebih suka menghindari perdebatan meskipun tahu bahwa pendapat saya benar.						
3	Saya berusaha menyeimbangkan waktu untuk belajar dan waktu untuk menikmati hasil belajar tersebut.						
4	Nasehat yang saya berikan pada orang lain, belum tentu bisa saya lakukan.						
5	Saya suka mempelajari hal baru yang dapat menambah pengetahuan saya.						
6	Terkadang saya berharap bahwa saya adalah orang lain.						
7	Saya tidak merasa bersalah apabila menolak permintaan seorang teman, karena memang saya tidak dapat mengerjakan hal tersebut.						
8	Saya bukan orang yang suka menunda pekerjaan.						
9	Meskipun belum tentu berhasil, saya berusaha melakukan sesuatu yang saya yakini kebenarannya.						
10	Saya tipe orang yang sulit mengatakan pada teman saya bahwa ada beberapa dari sikapnya yang tidak saya sukai.						
11	Saya mencurahkan seluruh perhatian saya saat sedang mengerjakan sesuatu.						
12	Saya akan tetap bertahan dalam kondisi pekerjaan yang sulit karena pekerjaan itu adalah pilihan saya.						

No.	PERNYATAAN :	SS	S	CS	ATS	TS	STS
13	Saya tidak meniru gaya hidup orang lain hanya karena saya berteman dengan mereka.						
14	Saya bisa diandalkan oleh orang lain dalam setiap situasi.						
15	Saya tidak mempunyai rencana masa depan karena saya lebih suka menjalaninya langkah demi langkah.						
16	Saya adalah orang yang bertanggung jawab atas kesuksesan maupun kegagalan yang terjadi dalam hidup saya.						
17	Saya seringkali tidak merasa sedang marah walaupun orang – orang mengatakan saya sedang marah.						
18	Saya berusaha menepati janji meskipun berada dalam situasi yang tidak menguntungkan.						
19	Seandainya ada orang yang dapat mencintai saya dengan tulus, saya akan merasa lebih bahagia daripada saat ini.						
20	Saya adalah orang yang dapat memilih secara tepat maksud dan tujuan hidup saya karena tidak ada orang lain yang punya hak untuk itu.						
21	Saya merasa sulit untuk bersikap adil pada semua orang, terutama orang yang tidak saya sukai.						
22	Bila tidak menyukai seseorang, tindakan orang tersebut biasanya buruk di mata saya.						
23	Saya sering menutup – nutupi kesalahan yang terjadi karena merasa bahwa hal tersebut memalukan.						

No.	PERNYATAAN :	SS	S	CS	ATS	TS	STS
24	Saya seringkali sulit untuk menjelaskan mengapa saya merasa uring – uringan.						
25	Saya tipe orang yang kesulitan untuk mengatakan “tidak” pada orang lain.						
26	Saya membiasakan diri sendiri untuk mengevaluasi hasil pekerjaan saya, apakah sudah sesuai dengan tujuan masa depan atau belum.						
27	Saya tidak suka berbohong dengan alasan apapun karena itu bukanlah ciri diri saya.						
28	Saat mengetahui akan bekerja sama dengan seseorang yang kurang menyenangkan, saya akan mencari alasan untuk tidak melakukannya.						
29	Saya memilih untuk mengatakan secara jujur pendapat saya, meskipun menurut orang lain pendapat itu aneh.						
30	Saat melakukan kesalahan, saya berharap orang lain akan membereskannya untuk saya.						
31	Saya lebih memilih untuk memutuskan hubungan dengan pacar saat tidak lagi dapat menyamakan prinsip hidup berdua.						
32	Saya menerima segala kelebihan dan kekurangan diri, tanpa ada penyesalan terhadap kekurangan tersebut.						
33	Salah satu kelemahan saya adalah sulit untuk mendisiplinkan diri sendiri dalam melakukan sesuatu.						

No.	PERNYATAAN :	SS	S	CS	ATS	TS	STS
34	Saya tidak akan berpura – pura tertawa saat mendengar lelucon yang kasar dan tidak lucu, meskipun semua teman saya merasa lelucon itu lucu.						
35	Biasanya saya meluangkan waktu untuk mengevaluasi sejauh mana karir saya sesuai dengan apa yang dicita-citakan.						
36	Saya menerima kenyataan tidak menyukai seseorang tanpa merasa bersalah terhadap diri sendiri dan orang itu, karena hal ini sangat manusiawi.						
37	Saya berpikir bahwa keberhasilan yang saya dapatkan saat ini terjadi karena keberuntungan.						
38	Salah satu kelebihan saya adalah kesediaan untuk mempelajari hal – hal baru.						
39	Saya tipe orang yang jujur dalam mengungkapkan perasaan saya pada orang lain.						
40	Saya memiliki bayangan yang jelas mengenai bagaimana hidup saya lima tahun yang akan datang.						
41	Saya merasa perlu untuk menyangkali “dosa” kecil yang pernah saya perbuat karena hal tersebut akan sangat memalukan jika diketahui orang lain.						
42	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai bagaimana karir saya lima tahun yang akan datang.						
43	Saya berusaha mengerjakan tugas dengan sepenuh hati, karena hanya dengan cara inilah saya akan berhasil.						

No.	PERNYATAAN :	SS	S	CS	ATS	TS	STS
44	Jika diperlakukan secara tidak adil oleh seseorang, saya lebih memilih menggerutu dalam hati daripada harus ribut karena mempertahankan hak pribadi.						
45	Saat hasil belajar saya dikritik oleh orang lain, biasanya saya merasa kesal dan malas untuk mendengarkannya.						
46	Saat apa yang saya inginkan itu membutuhkan keterampilan baru untuk mencapainya, biasanya saya menjadi malas untuk mewujudkan keinginan tersebut.						
47	Saya bukan tipe orang yang akan menjauhi orang yang tidak disukai oleh teman saya dengan alasan solidaritas.						
48	Jika diperlukan, biasanya saya meminta masukan dari guru tentang pelajaran yang sedang dipelajari.						
49	Saya dapat menerima bagian – bagian tubuh yang tidak saya sukai karena itu adalah bagian dari diri saya.						
50	Saya percaya bahwa setiap manusia hidup sesuai dengan garis nasib tanpa memiliki kuasa untuk melakukan intervensi apapun.						
51	Meskipun sadar akan mengecewakan orang yang dicintai, saya tetap akan melakukan keinginan saya yang tidak mereka sukai. Karena hanya dengan cara itulah saya bisa jujur pada keinginan hati.						
52	Saat pendapat orang lain berbeda dengan pendapat saya mengenai sesuatu, biasanya saya akan mempertahankan pendapat itu dengan berdebat.						

No.	PERNYATAAN :	SS	S	CS	ATS	TS	STS
53	Saya merasa takut untuk jujur mengungkapkan pendapat saya di saat pendapat semua orang lain berbeda dengan pendapat saya.						
54	Saat ingin mencapai sesuatu, saya akan merencanakannya secara cermat dan melakukan rencana itu supaya dapat mencapainya.						
55	Sulit bagi diri saya untuk menerima kenyataan saat sedang mengalami masalah.						
56	Keberhasilan saya lebih banyak terjadi karena bantuan dari orang lain daripada karena usaha sendiri.						

TERIMA KASIH

<i>Spearman's rho</i>			<i>Self Esteem</i>
	<i>Body Image</i>	Correlation Coefficient	,461(*)

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).