1. **Skala penelitian**

**-Skala dukungan sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | S | SS | TS | STS |
| 1. | Tidak ada yang peduli dengan keadaan hati saya |  |  |  |  |
| 2. | Teman saya sering membelikan saya hadiah |  |  |  |  |
| 3. | Tugas yang saya lakukan, jarang mendapat apresiasi dari teman |  |  |  |  |
| 4. | Teman saya selalu memberikan nasihat kepada saya |  |  |  |  |
| 5. | Hadiah jarang saya dapatkan dari teman saya |  |  |  |  |
| 6. | Teman saya selalu ada di dekat saya |  |  |  |  |
| 7. | Nasihat jarang saya dapatkan dari teman saya |  |  |  |  |
| 8. | Ketika saya cemas, teman saya selalu menanyakan keadaan hati saya |  |  |  |  |
| 9. | Perasaan sendiri selalu saya rasakan |  |  |  |  |
| 10. | Ketika saya membutuhkan uang teman saya mau meminjamkan |  |  |  |  |
| 11. | Teman saya sering menghindar ketika saya ajak menghabiskan waktu bersama |  |  |  |  |
| 12. | Teman saya mau berbagi pengalaman dengan saya dan teman lainnya. |  |  |  |  |
| 13. | Ketika bertemu dengan teman, kami hanya berbicara seperlunya |  |  |  |  |
| 14. | Teman saya mau meluangkan waktu untuk saya |  |  |  |  |
| 15. | Teman saya sulit dihubungi ketika saya membutuhkan bantuan finansial |  |  |  |  |
| 16. | Pujian sering saya dapatkan dari orangtua saya |  |  |  |  |
| 17. | Orangtua tidak pernah sharing pengalaman |  |  |  |  |
| 18. | Teman saya sering berbagi makanan |  |  |  |  |
| 19. | Orangtua belum mempercayai saya |  |  |  |  |
| 20. | Orangtua memberitahu cara yang benar ketika saya mengerjakan tugas yang salah |  |  |  |  |
| 21. | Orangtua saya tidak pernah ada ketika saya sedang sedih |  |  |  |  |
| 22. | Orangtua saya dikantor dapat dipercaya dalam menjaga rahasia saya |  |  |  |  |
| 23. | Teman saya tidak pernah berbagi makanan satu sama lain |  |  |  |  |
| 24. | Teman saya sering menanyakan kabar saya hari itu, ketika bertemu |  |  |  |  |
| 25. | Ketika ada kesalahan dalam mengerjakan tugas teman saya tidak memperdulikan saya. |  |  |  |  |
| 26. | Fasilitas sekolah menunjang kegiatan saya di sekolah |  |  |  |  |
| 27. | Keluarga saya sering mengkritik saya tanpa alasan |  |  |  |  |
| 28. | Teman saya selalu membantu dalam pengambilan keputusan |  |  |  |  |
| 29. | Teman saya tidak perduli saat saya merasa stress |  |  |  |  |
| 30. | Teman saya menerima saya apa adanya |  |  |  |  |
| 31. | Kurangnya fasilitas sekolah untuk kebutuhan sekolah |  |  |  |  |
| 32. | Kesedihan yang saya rasakan sering saya ceritakan kepada teman kerja yang dipercaya |  |  |  |  |
| 33. | Dalam Mengambil keputusan teman saya jarang membantu |  |  |  |  |
| 34. | Teman saya swring meminjamkan barang miliknya kepada saya |  |  |  |  |
| 35. | Di *groupchat* saya sering diabaikan |  |  |  |  |
| 36. | Teman saya sering memberikan feedback |  |  |  |  |
| 37. | Mengalami kesulitan saat saya ingin meminjam barang milik teman |  |  |  |  |
| 38. | Ada perasaan senang ketika saya bisa berbaur dalam *groupchat* kelas |  |  |  |  |
| 39. | Tidak ada feedback antara teman kelas dan saya |  |  |  |  |
| 40. | Teman saya sering memberi semangat disaat saya stress |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Skala Kepercayaan diri** | | | | | |
| 1. **Optimis** | | | | | |
| 21 | Walaupun badan saya tidak tinggi, saya yakin tetap bisa sukses kedepan. (+) |  | **√** |  |  |
| 22 | Saya pasti mampu membuat bentuk badan yang ideal (+) |  | **√** |  |  |
| 23 | Saya bisa berolahraga agar bisa menurunkan berat badan (+) | **√** |  |  |  |
| 24 | Walaupun penampilan saya sederhana, saya yakin tetap menarik untuk dilihat (+) | **√** |  |  |  |
| 25 | Jika ada masalah pada wajah, saya tidak bisa merawatnya  (-) |  |  | **√** |  |
| 26 | Walaupun badan saya gemuk, saya tetap berolahraga (+) | **√** |  |  |  |
| 27 | Saya pasti mampu membuat penampilan menjadi menarik dilihat (+) |  | **√** |  |  |
| 28 | Saya tidak merasa berat badan saya merusak penampilan. (+) | **√** |  |  |  |
| 29 | Saya cocok berpakaian apa saja (+) | **√** |  |  |  |
| 30 | Saya yakin badan saya ideal (+) | **√** |  |  |  |
| 1. **Objektif** | | | | | |
| 31 | Mendengarkan nasehat keluarga menyarankan berolahraga (+) | **√** |  |  |  |
| 32 | Orangtua memberi support agar sering berolahraga (+) | **√** |  |  |  |
| 33 | Dengan keadaan ekonomi saat ini tidak mematahkan semangat saya untuk merawat tubuh (+) |  | **√** |  |  |
| 34 | Saya suka dengan cara teman memberi support agar saya terus percaya diri dengan tubuh saya (+) |  | **√** |  |  |
| 35 | Teman-teman menyemangati saya untuk terus berolahraga (+) | **√** |  |  |  |
| 36 | Walaupun keluarga sering berkomentar tentang tubuh saya, membuat saya semangat berolahraga (+) | **√** |  |  |  |
| 37 | Orangtua saya membantu saya menjaga pola makan menjadi pola makan yang lebih sehat (+) |  | **√** |  |  |
| 38 | Saya suka melihat semangat teman-teman yang memberikan support saya setiap saat (+) |  | **√** |  |  |
| 39 | Teman-teman menyarankan saya untuk terus berpakaian dengan nyaman (+) | **√** |  |  |  |
| 40 | Teman-teman saya suka memberi semangat kepada saya (+) | **√** |  |  |  |
| 1. **Bertanggungjawab** | | | | | |
| 41 | Keadaan badan yang gemuk tidak menutup keinginan saya menjadi orang sukses (+) |  | **√** |  |  |
| 42 | Akan menerima resiko dari bentuk tubuh yang saya miliki (+) | **√** |  |  |  |
| 43 | Saya tidak berani melewati sekelompok orang dimuka umum ketika semua orang melihat saya (-) | **√** |  |  |  |
| 44 | Saya akan menerima komentar oranglain jika penampilan saya kurang cocok dipakai (+) | **√** |  |  |  |
| 45 | Masalah berat badan saya akan menerima (+) | **√** |  |  |  |
| 1. **Realistis dan rasional** | | | | | |
| 46 | Sebelum berjalan didepan umum saya selalu memperhatikan penampilan saya (+) | **√** |  |  |  |
| 47 | Membuat jadwal olahraga untuk mencapai tubuh yang ideal (+) | **√** |  |  |  |
| 48 | Meminta pendapat teman atau keluarga tentang berpakaian ketika ingin berpergian (+) | **√** |  |  |  |
| 49 | Saya suka mempertimbangkan gaya penampilan saya sebelum berpergian (+) | **√** |  |  |  |
| 50 | Saya suka memikirkan penampilan saya sebelum berpergian (+) |  | **√** |  |  |

**Tidak ada jawaban benar atau salah selama jawaban tersebut sesuai dengan keadaan diri saudara. Oleh karena itu berikanlah respon yang sejujurnya dan yang paling menggambarkan diri saudara.**

Cara pengisian : pada halaman-halaman berikut terdapat sejumlah pernyataan adapun cara pengerjaannya adalah dengan membaca setiap pernyataan kemudian berikan tanda *centang* (√) pada kolom jawaban yang disediakan. Bacalah dengan cermat pada setiap pernyataan, kemudian pilih salah satu dari empat kemungkinan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri saudara. Berikut adalah keterangan alternative jawaban :

* **S : SETUJU**
* **SS : SANGAT SETUJU**
* **TS : TIDAK SETUJU**
* **STS : SANGAT TIDAK SETUJU**