1. **Skala Penelitian *Self Compassion***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aitem Pernyataan | Alternatif Jawaban | | | |
| STS | TS | S | SS |
| 1. | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya |  |  |  |  |
| 2. | Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah pada diri saya |  |  |  |  |
| 3. | Ketika ada kesulitan yang terjadi pada saya, saya melihat kesulitan tersebut sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang |  |  |  |  |
| 4. | Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa terkucilkan dari seisi dunia |  |  |  |  |
| 5. | Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional |  |  |  |  |
| 6. | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam kegagalan tersebut dan merasa bahwa saya tidak mampu |  |  |  |  |
| 7. | Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya |  |  |  |  |
| 8. | Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya |  |  |  |  |
| 9. | Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil |  |  |  |  |
| 10. | Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai |  |  |  |  |
| 12. | Ketika saya mengalami kesulitan, saya akan memberikan kepedulian untuk diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 13. | Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya |  |  |  |  |
| 14. | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang |  |  |  |  |
| 15. | Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya |  |  |  |  |
| 16. | Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya |  |  |  |  |
| 17. | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar |  |  |  |  |
| 18. | Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup |  |  |  |  |
| 19. | Ketika mengalami penderitaan, saya berprasangka dan berperilaku baik terhadap diri saya |  |  |  |  |
| 20. | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya selalu terbawa perasaan |  |  |  |  |
| 21. | Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan |  |  |  |  |
| 22. | Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba terbuka dengan diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 23. | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya |  |  |  |  |
| 24. | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut |  |  |  |  |
| 25. | Ketika saya gagal dalam suatu hal, saya cenderung merasa sendirian di tengah-tengah kegagalan tersebut |  |  |  |  |
| 26. | Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Dukungan Sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aitem Pernyataan | Alternatif Jawaban | | | |
| STS | TS | S | SS |
| 1. | Saya mendapatkan perhatian dari orang- orang sekitar ketika berada dalam kesulitan |  |  |  |  |
| 2. | Ketika saya merasa gagal, saya dipedulikan oleh orang-orang sekitar |  |  |  |  |
| 3. | Ketika saya mengalami kesulitan, orang-orang sekitar tidak meminjamkan uang/barang yang sedang saya butuhkan |  |  |  |  |
| 4. | Saya mendapatkan penolakan dari orang- orang sekitar ketika mengalami kesulitan |  |  |  |  |
| 5. | Ketika saya dalam kesulitan, orang-orang di sekitar berempati dan bersedia untuk mendengarkan keluh kesah saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya tidak mendapatkan nasihat dari orang- orang sekitar ketika saya melakukan kesalahan |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak mendapatkan arahan dari orang-orang dalam menyelesaikan suatu masalah yang saya alami |  |  |  |  |
| 8. | Ketika saya memiliki masalah, saya mendapatkan saran dari orang- orang sekitar |  |  |  |  |
| 9. | Orang-orang di sekitar saya memberikan tanggapan positif ketika saya berada dalam kesulitan |  |  |  |  |
| 10. | Ketika saya mengalami kesulitan, orang-orang di sekitar saya tidak membantu memenuhi kebutuhan saya |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa ditinggalkan oleh orang-orang sekitar ketika saya sedang berada dalam kesulitan |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa orang-orang di sekitar saya tidak meluangkan waktu mereka untuk mendengarkan keluh kesah saya |  |  |  |  |
| 13. | Ketika saya mengalami kesulitan, orang-orang di sekitar saya berusaha membantu untuk memenuhi kebutuhan saya |  |  |  |  |
| 14. | Ketika saya memiliki masalah, saya tidak mendapatkan saran dari orang- orang sekitar |  |  |  |  |
| 15. | Orang-orang di sekitar saya memberikan tanggapan negatif ketika saya berada dalam kesulitan |  |  |  |  |
| 16. | Saya mendapatkan nasihat dari orang- orang sekitar ketika saya melakukan kesalahan |  |  |  |  |
| 17. | Ketika saya merasa gagal, saya diacuhkan oleh orang-orang sekitar |  |  |  |  |
| 18. | Ketika saya dalam kesulitan, orang-orang di sekitar kurang bersimpati untuk mendengarkan keluh kesah saya |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa diacuhkan oleh orang-orang sekitar ketika berada dalam kesulitan |  |  |  |  |
| 20. | Saya mendapatkan dukungan dari orang- orang sekitar ketika mengalami kesulitan |  |  |  |  |
| 21. | Ketika saya mengalami kesulitan, orang-orang sekitar bersedia meminjamkan uang/barang yang sedang saya butuhkan |  |  |  |  |
| 22. | Saya mendapatkan arahan dari orang-orang sekitar dalam menyelesaikan suatu masalah yang saya alami |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasakan kehadiran orang-orang sekitar untuk menemani saya ketika sedang berada dalam kesulitan |  |  |  |  |
| 24. | Saya merasa orang-orang di sekitar saya meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian *Body Dissatisfaction***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aitem Pernyataan | Alternatif Jawaban | | | |
| STS | TS | S | SS |
| 1. | Saya merasa tubuh saya sendiri dengan tubuh teman saya tidak ada bedanya |  |  |  |  |
| 2. | Saat pergi jalan-jalan saya lebih suka berpenampilan menarik agar tidak terlihat memalukan |  |  |  |  |
| 3. | Saya ingin tubuh saya terlihat ideal dan proporsional seperti yang lain |  |  |  |  |
| 4. | Saya cenderung tidak memperdulikan ketika orang lain memandangi tubuh saya |  |  |  |  |
| 5. | Saat berjalan dengan teman, saya merasa malu ketika terlihat paling gemuk/kurus sendiri |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa penampilan teman-teman lebih menarik dibandingkan diri saya |  |  |  |  |
| 7. | Saya sadar akan segala perubahan dari berat badan saya sebesar/sekecil apapun |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa orang lain membicarakan saya ketika saya memakai baju yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh saya |  |  |  |  |
| 9. | Saya cenderung bodoamat dengan penampilan orang lain |  |  |  |  |
| 10. | Saya cenderung merasa kecewa dan tidak puas dengan kondisi tubuh saya |  |  |  |  |
| 11. | Ketika akan pergi jalan-jalan, saya selalu memperhatikan penampilan saya terlebih dahulu |  |  |  |  |
| 12. | Saya berpakaian senyaman saya, tidak memperdulikan cocok atau tidak dengan tubuh saya |  |  |  |  |
| 13. | Saya lebih suka bersantai di rumah daripada pergi jalan-jalan bersama teman-teman |  |  |  |  |
| 14. | Saya lebih memilih pergi jalan-jalan bersama teman-teman dari pada bersantai di rumah |  |  |  |  |
| 15. | Saya tidak memperdulikan ketika badan saya dijadikan pusat perhatian karena terlihat kurus/gemuk |  |  |  |  |
| 16. | Ketika akan pergi jalan-jalan saya lebih memilih langsung pergi tanpa memperhatikan penampilan |  |  |  |  |
| 17. | Saya cenderung menghindari kegiatan berkumpul dengan teman-teman saya |  |  |  |  |
| 18. | Saya kurang suka pada aktivitas yang melibatkan orang banyak |  |  |  |  |
| 19. | Saya suka melakukan akivitas bersama-sama dengan teman-teman saya |  |  |  |  |