1. **Skala *Body Dissatisfaction***

Petunjuk pengerjaan skala:

Pilihlah salah satu jawaban pada setiap pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan diri anda atau yang menggambarkan diri anda. Pilihlah jawaban antara lain:

SS : Sangat Setuju, jika pernyataan sangat sesuai dengan diri anda

S : Setuju, jika pernyataan sesuai dengan diri anda

N : Netral

TS : Tidak Setuju, jika pernyataan tidak sesuai dengan diri anda

STS : Sangat Tidak Setuju, jika pernyataan sangat tidak setuju dengan diri anda

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | SS | S | N | TS | STS |
| 1 | Saya menyukai penampilan saya apa adanya |  |  |  |  |  |
| 2 | Banyak orang menganggap saya memiliki penampilan yang menarik |  |  |  |  |  |
| 3 | Bagi saya penting untuk selalu terlihat menarik |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya merawat rambut saya dengan perawatan khusus |  |  |  |  |  |
| 5 | Saya selalu mencoba untuk memperbaiki penampilan fisik saya |  |  |  |  |  |
| 6 | Saya selalu khawatir akan terlihat gemuk atau menjadi gemuk |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya melakukan olahraga untuk menjaga bentuk tubuh |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya puas dengan tubuh bagian bawah saya (pinggul, paha dan kaki) |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya puas dengan bagian tengah tubuh saya (perut dan pinggang) |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya puas dengan bagian atas tubuh saya (kepala, bahu, dada dan lengan) |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya puas dengan penampilan saya secara keseluruhan |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya puas dengan wajah saya (fitur wajah dan warna kulit) |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya puas dengan tinggi badan saya |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya pikir, saya adalah seseorang yang … |  |  |  |  |  |
| 15 | Ketika orang lain melihat saya, kebanyakan dari mereka berpikir jika saya adalah seseorang yang … |  |  |  |  |  |

1. **Skala Kecemasan Sosial**

Petunjuk pengerjaan skala:

Pilihlah salah satu jawaban pada setiap pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan diri anda atau yang menggambarkan diri anda. Pilihlah jawaban antara lain:

SS     : Sangat Setuju, jika pernyataan sangat sesuai dengan diri anda

S       : Setuju, jika pernyataan sesuai dengan diri anda

TS    : Tidak Setuju, jika pernyataan tidak sesuai dengan diri anda

STS  : Sangat Tidak Setuju, jika pernyataan sangat tidak setuju dengan diri anda

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya takut teman-teman tidak akan menyukai saya ketika saya tampil/berbicara di depan kelas |  |  |  |  |
| 2 | Saya takut teman-teman katakan ketika saya tampil/berbicara di depan kelas |  |  |  |  |
| 3 | Saya takut berbuat di dalam kelas |  |  |  |  |
| 4 | Saya berani tampil berbicara ketika di dalam kelas |  |  |  |  |
| 5 | Saya tidak takut walaupun teman-teman membicarakan ketika saya tampil di depan kelas |  |  |  |  |
| 6 | Saya tidak takut salah ketika tampil di kelas |  |  |  |  |
| 7 | Saya cemas tentang apa yang teman fikirkan apabila saya yang akan maju |  |  |  |  |
| 8 | Saya cemas apabila teman-teman tidak menyukai saya |  |  |  |  |
| 9 | Saya cemas akan mengganggu mereka |  |  |  |  |
| 10 | Saya memaklumi apabila ada beberapa teman tidak menyukai saya tampil |  |  |  |  |
| 11 | Saya mengerti bagaimana membuat teman nyaman ketika saya tampil |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa bahwa teman-teman mengejekku |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa teman-teman saya berbicara tentang saya dibelakangku |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa teman teman tidak menyukai saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak merasa teman teman membicarakan saya di belakangku |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa teman-teman menyukai saya |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa teman teman tidak pernah mengejekku |  |  |  |  |
| 18 | Saya gugup ketika bertemu orang baru |  |  |  |  |
| 19 | Saya gugup ketika saya dikelilingi orang baru |  |  |  |  |
| 20 | Saya gugup ketika saya harus berbicara dengan senior |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak gugup ketika bertemu orang baru |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak gugup ketika saya dikelilingi orang orang baru |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak gugup ketika saya berbicara dengan senior |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak bisa melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain |  |  |  |  |
| 25 | Saya bisa melakukan sesuaitu yang baru di depan orang lain |  |  |  |  |
| 26 | Saya bisa berbicara dengan orang yang sudah akrab |  |  |  |  |
| 27 | Saya takut untuk mengajak sekelompok dengan saya karena mungkin mereka mengatakan tidak |  |  |  |  |
| 28 | Saya sulit bagi saya untuk meminta teman dekat saya sekelompok |  |  |  |  |
| 29 | Saya berani mengajak teman saya sekelompok dengan saya walaupun ditolak |  |  |  |  |
| 30 | Saya berani meminta teman dekat saya sekelompok |  |  |  |  |
| 31 | Saya nyaman ketika dengan sekelompok teman yang saya kenal |  |  |  |  |
| 32 | Saya merasa nyaman bahkan dengan teman dekat saya |  |  |  |  |
| 33 | Saya malu berbicara dengan orang baru |  |  |  |  |