Aitem skala ketidakpuasan bentuk tubuh

| **NO** | **Prnyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Saya merasa tubuh saya kurang ideal |  |  |  |  |
| 2 | Menurut saya luluran diakhir pekan dirasa perlu untuk mengembalikan keremajaan kulit saya |  |  |  |  |
| 3 | Ketika mendapatkan undangan ulang tahun dari teman saya, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang karena saya malas menghadirinya |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa minder bila bertemu dengan teman–teman yang berbadan langsing |  |  |  |  |
| 5 | Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang berat badan saya setelah makan |  |  |  |  |
| 6 | Saya cuek apakah berat badan saya se ideal dengan model yang ada di social media dan tv, atau tidak |  |  |  |  |
| 7 | Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami kesukaran untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya |  |  |  |  |
| 8 | Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris tambahan yang menunjang penampilan saya saat pergi |  |  |  |  |
| 9 | Saya cuek saja jika orang lain memperhatikan bentuk tubuh saya |  |  |  |  |
| 10 | Saya malas untuk memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa minder bila saya belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat sekolah |  |  |  |  |
| 12 | Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya |  |  |  |  |
| 13 | Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya apakah penampilan saya sudah baik |  |  |  |  |
| 14 | Saya puas dengan berat badan saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya akan tetap menghadiri undangan dari teman saya, meskipun tubuh saya sedang terlihat tidak ideal |  |  |  |  |
| 16 | Saat memilih pakaian, saya memperhatikan di bagian pinggang agar terlihat ideal |  |  |  |  |
| 17 | Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya |  |  |  |  |
| 18 | Tnpa cermin, sisir, bedak, ataupun parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri |  |  |  |  |
| 19 | Saya akan tetap menghindari undangan pertemuan–pertemuan di lingkungan saya, meski tubuh saya tidak ideal |  |  |  |  |
| 20 | Saya kurang nyaman bila berada dan bepergian bersama teman–teman yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih baik |  |  |  |  |
| 21 | Penting bagi saya untuk membersihkan komedo setiap dua hari sekali |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa kurang percaya diri apabila harus memakai baju tanpa lengan |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa benci dengan timbunan lemak yang ada di beberapa tubuh bagian saya |  |  |  |  |
| 24 | Saya cuek dengan kondisi fisik saya ketika saya berdiskusi dengan teman-teman saya |  |  |  |  |

Aitem skala citra tubuh

| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Saya memiliki penampilan yang menarik |  |  |  |  |
| 2 | Saya peduli dengan penampilan saya |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa puas dengan berat badan saya |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa cemas jika tubuh saya menjadi gemuk |  |  |  |  |
| 5 | Menurut saya, badan saya tergolong ideal |  |  |  |  |
| 6 | Saya memiliki penampilan yang tidak menarik |  |  |  |  |
| 7 | Saya tidak peduli dengan penampilan saya |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa tidak puas dengan bentuk tubhyang saya miliki |  |  |  |  |
| 9 | Saya tidak merasa cemas jika tubuh saya menjadi gemuk |  |  |  |  |
| 10 | Menurut saya, berat badan saya tidaklah ideal |  |  |  |  |
| 11 | Saya puas dengan penampilan saya |  |  |  |  |
| 12 | Saya menyesuaikan penampilan pada setiap acara |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa puas dengan tinggi badan saya |  |  |  |  |
| 14 | Saya menjaga berat badan dengan ketat |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak puas dengan penampilan saya |  |  |  |  |
| 16 | Saya tidak menyesuaikan penampilan pada setiap acara |  |  |  |  |
| 17 | Saya tidak merasa puas dengan berat badan saya |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak membatasi pola makan meskipun badan saya terihat gemuk |  |  |  |  |
| 19 | Saya bahagia dengan penampilan saya |  |  |  |  |
| 20 | Saya berusaha memperbaiki penampilan jiaka merasa kurang percaya diri |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa puas dengan bentuk tubuh yang saya miliki |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak bahagia dengan penampilan saya |  |  |  |  |
| 23 | Penampilan bukanlah hal yang perlu diperhatikan setiap saat |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa tidak puas dengan tinggi badan saya |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa nyaman dengan penampilan saya secara keseluruhan |  |  |  |  |
| 26 | Penampilan merupakan hal yang perlu diperhatikan setiap saat |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa tidak nyaman dengan penampilan saya secara keseluruhan |  |  |  |  |
| 28 | Sya merasa tidak puas dengan penampilan saya secara keseluruhan |  |  |  |  |
| 29 | pola ukuran tubuh saya membuat saya merasa nyaman dalam beraktivitas sehari-hari |  |  |  |  |

Aitem skala intensitas penggunaan sosial media

| **NO** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Saya suka menggunakan sosial media karena fitur yang saya sukai |  |  |  |  |
|  | Saya suka menggunakan media social karena banyak informasi tentang hobi saya |  |  |  |  |
|  | Saya menggunakan media sosial hanya agar dianggap *hits* (kekinian) |  |  |  |  |
|  | Saya tertarik melihat postingan tentang percintaan di social media |  |  |  |  |
|  | Saya tidak suka diganggu ketika bermain social media |  |  |  |  |
|  | Saya sering melupakan teman yang berada di samping saya saat bermain social media |  |  |  |  |
|  | Saya mudah bosan bermain social media |  |  |  |  |
|  | Bermain media sosial dapat menjadi sumber kecemasan dan kelelahan mental yang singnifikan |  |  |  |  |
|  | Saat bermain media sosial, saya merasa lebih santai dan menikmati hiburan yang ada di platform social media |  |  |  |  |
|  | Saya sering lupa waktu ketika bermain social media sampai melalaikan kewajiban saya |  |  |  |  |
|  | Orang–orang di social media memberikan inspirasi terhadap penampilan saya sehari–hari agar terlihat *hits* dan mengikuti *trend* |  |  |  |  |
|  | Saya suka meniru hal–hal positif dari social media |  |  |  |  |
|  | Saya suka mengikuti gaya berpakaian yang sedang *trend* di social media |  |  |  |  |
|  | Saya menjadikan influencer sebagai acuan *body goals* saya meskipun hal tersebut menyiksa diri saya |  |  |  |  |
|  | Saya sering mencoba tips diet yang saya jumpai di social media |  |  |  |  |
|  | Saya melihat postingan tentang gaya hidup sehat di social media dan mempraktikkanya dalam kehidupan sehari – hari |  |  |  |  |
|  | Saya suka melakukan *body shaming* kepada teman saya seperti komentar *negative* yang saya lihat di social media |  |  |  |  |
|  | Saya sedih apabila melihat komentar negatif tentang bentuk tubuh saya |  |  |  |  |
|  | Postingan tentang *self love* yang saya lihat di social media mempengaruhi perilaku saya |  |  |  |  |
|  | Secara tidak sadar saya sering merasa *insecure* karena standar kecantikan yang ada di social media |  |  |  |  |
|  | Saya membatasi bermain social media kurang dari 30 menit dalam sehari |  |  |  |  |
|  | Saya bermain social media antara 1 sampai 3 jam dalam sehari |  |  |  |  |
|  | Saya bermain social media lebih dari 3 jam dalam sehari |  |  |  |  |
|  | Saya menghabiskan waktu 5 jam sehari untuk bermain social media |  |  |  |  |
|  | Setelah pulang sekolah, saya langsung bermain social media hingga larut malam dengan jeda istirahat yang sangat sebentar atau berhenti jika ada keperluan |  |  |  |  |
|  | Bermain sosial media dapat menjadi wadah positif bagi saya untuk mengekspresikan diri |  |  |  |  |
|  | Saya bisa berjam-jam melihat gambar tubuh ideal di dalam social media, kemudian membandingkan tubuh saya dengan gambar tersebut |  |  |  |  |