1. **Skala Konsep Diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya merasa diri saya pantas dalam lingkungan di sekeliling saya (F) |  |  |  |  |
| 2. | Saya mudah berbaur meskipun dalam kelompok pertemanan yang baru saya kenal (F) |  |  |  |  |
| 3. | Saya tidak mudah berbaur dengan lingkungan baru (UF) |  |  |  |  |
| 4. | Ketika saya tampil di depan umum saya merasa percaya diri(F) |  |  |  |  |
| 5. | Ketika saya berada didepan orang banyak saya merasa tidak percaya diri (UF) |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa percaya diri ketika berada di lingkungan baru (F) |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak bisa menilai diri saya sendiri bahwa saya baik (F) |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak merasa puas dengan wajah saya karena saya berjerawatan (UF) |  |  |  |  |
| 9. | Walaupun fisik saya tidak sempurna tapi saya merasa percaya diri (F) |  |  |  |  |
| 10. | Saya menerima keadaan fisik saya, walaupun banyak yang mengejek saya (F) |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak bisa mendengar kritik dari orang lain untuk saya (UF) |  |  |  |  |
| 12. | Menurut saya seseorang dikatakan cantik karena etikanya (F) |  |  |  |  |
| 13. | Standat kecantikan bagi saya yaitu tercermin dari hati yang baik (F) |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa orang menjauh dari saya karena saya tidak cantik (UF) |  |  |  |  |
| 15. | Saya tidak mementingkan omongan orang lain tentang keburukan saya (F) |  |  |  |  |
| 16. | Saya biasa saja apabila orang lain menghina fisik saya (F) |  |  |  |  |
| 17. | Saya merasa berharga dalam keluarga karena support keluarga sangat positif (F) |  |  |  |  |
| 18. | Anggota keluarga saya sering mengejek tubuh saya karena tidak sesuai ekspetasi (UF) |  |  |  |  |
| 19. | Saya selalu menjelaskan alasan mengapa saya menolak suatu hal agar orang lain berfikir saya selalu berkata jujur (UF) |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa orang-orang disekeliling saya menerima saya apaadanya (F) |  |  |  |  |
| 21. | Saya orang yang percaya diri apabila berinteraksi dengan orang – orang yang baru (F) |  |  |  |  |
| 22. | Saya selalu tidak percaya diri apabila berinteraksi dengan orang baru (UF) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **PERNYATAAN** | **JAWABAN** | | | | |
| **SS** | **S** | **J** | **TP** | **STP** |
| 1. | Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri (F) |  |  |  |  |  |
| 2. | Terkadang saya berfikir bahwa saya tidak baik dalam segala hal (UF) |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya dapat melakukan hal seperti yang saya lakukan oleh kebanyakan orang lain (F) |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa bahwa diri saya berharga, setidaknya sama berharganya dengan orang lain (F) |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya berharap saya dapat lebih menghargai diri saya sendiri ( UF) |  |  |  |  |  |
| 6. | Secara keseluruhan, saya merasa menjadi orang yang gagal (UF) |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya berfikir positif terhadap diri saya sendiri (F) |  |  |  |  |  |

1. **Skala Harga Diri**
2. **Skala Perilaku Asertif**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya mampu mengekspresikan dalam menjelaskan apa tujuan yang saya mau (F) |  |  |  |  |
| 2. | Saya tidak mampu membuat lawan bicara saya mengerti apa yang saya maksud (F) |  |  |  |  |
| 3. | Saya tidak ada kemampuan dalam meluangkan perasaan saya secara langsung ke orang yang terlibat (UF) |  |  |  |  |
| 4. | Saya mampu mengutamakan kesetaraan orang lain (F) |  |  |  |  |
| 5. | Saya tidak mampu dalam menguntungkan saya mampu merugikan orang lain (F) |  |  |  |  |
| 6. | Saya tidak mampu bersikap secara adil (UF) |  |  |  |  |
| 7. | Saya mampu dalam membuat keputusan sendiri (F) |  |  |  |  |
| 8. | Saya enggan meminta bantuan dari orang lain (F) |  |  |  |  |
| 9. | Ketika teman mengajak saya, saya mampu mengatakan iya atau tidak (F) |  |  |  |  |
| 10 | Saya dapat mempertahankan pendapat saya sendiri (UF) |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak bisa mendengar kritik dari orang lain untuk saya (UF) |  |  |  |  |
| 12. | Saya mampu mempertahankan apa yang menjadikan itu hak saya (F) |  |  |  |  |
| 13. | Untuk melakukan perubahan, saya tidak mampu menanggapi pelanggaran atas hak sendiri atau orang lain (UF) |  |  |  |  |
| 14. | Ketika saya penasaran terhadap sesuatu saya langsung mengungkapkan itu (UF) |  |  |  |  |
| 15. | Ketika saya mengkritik seseorang saya selalu menyakiti hati orang lain (F) |  |  |  |  |
| 16. | Saya sangat susah apabila menolak ajakan teman (F) |  |  |  |  |
| 17. | Saya tidak menerima saran apapun dari orang lain (F) |  |  |  |  |