

LAMPIRAN

Umur:

Bagian I: Persepsi tentang Tubuh Anda

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan mengenai bagaimana anda melihat dan menilai tubuh anda. Anda diminta untuk menyatakan perasaan dan pandangan anda mengenai bentuk tubuh dan penampilan anda selama **4 minggu** belakangan ini.

Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat, kemudian lingkarilah nomor yang paling menggambarkan perasaan anda.

1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6
Tidak pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat sering		Selalu
(TP)		(J)		(K)		(SR)		(SS)		(SL)

	<u>TP</u>	<u>J</u>	<u>K</u>	<u>SR</u>	<u>SS</u>	<u>SL</u>
1. Apakah perasaan bosan dapat membuat anda cemas terhadap bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
2. Pernahkah anda merasa sangat khawatir akan bentuk tubuh anda sampai anda merasa harus melakukan diet?	1	2	3	4	5	6
3. Pernahkah anda berpikir bahwa paha, pinggul dan pantat anda terlalu besar untuk ukuran Tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
4. Pernahkah anda merasa takut untuk gemuk (bertambah gemuk)?	1	2	3	4	5	6
5. Apakah anda pernah merasa khawatir kalau lemak anda kendur?	1	2	3	4	5	6
6. Apakah merasa kenyang (misal: setelah makan dalam porsi banyak) membuat anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
7. Pernahkah anda merasa sangat sedih dengan bentuk tubuh anda, sampai membuat anda menangis?	1	2	3	4	5	6
8. Apakah anda menghindari kegiatan lari, karena takut lemak anda bergoyang-goyang?	1	2	3	4	5	6
9. Apakah dengan berada di dekat wanita yang bertubuh langsing membuat anda merasa sadar dengan bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6

10. Pernahkah anda merasa khawatir bahwa paha anda akan melebar kesamping ketika duduk? 1 2 3 4 5 6
11. Apakah makan dalam jumlah yang sedikit juga membuat anda merasa gemuk? 1 2 3 4 5 6
12. Pernahkah anda membandingkan secara negatif bentuk tubuh anda dengan bentuk tubuh wanita lain? 1 2 3 4 5 6
13. Apakah memikirkan bentuk tubuh anda sendiri membuat anda sulit berkonsentrasi (misal: membaca, nonton tv, berinteraksi dengan orang lain)? 1 2 3 4 5 6
14. Pernahkah anda merasa gemuk ketika sedang mandi? 1 2 3 4 5 6
15. Apakah anda menghindari memakai baju yang membuat bentuk tubuh anda terlihat jelas? 1 2 3 4 5 6
16. Apakah anda pernah membayangkan menghilangkan bagian tubuh anda yang berlemak? 1 2 3 4 5 6
17. Apakah memakan permen, kue, atau makanan lain yang mengandung kalori tinggi membuat anda merasa gemuk? 1 2 3 4 5 6
18. Pernahkah anda menghindari suatu acara (contoh: pesta) karena merasa malu dengan bentuk tubuh anda? 1 2 3 4 5 6
19. Pernahkah anda merasa sangat besar dan bulat? 1 2 3 4 5 6

	<u>TP</u>	<u>J</u>	<u>K</u>	<u>SR</u>	<u>SS</u>	<u>SL</u>
20. Apakah kamu pernah merasa malu dengan bentuk tubuhmu?	1	2	3	4	5	6
21. Apakah rasa khawatir anda mengenai bentuk tubuh membuat anda ingin melakukan diet?	1	2	3	4	5	6
22. Apakah anda merasa sangat senang saat perut anda masih kosong di pagi hari?	1	2	3	4	5	6
23. Apakah anda merasa bahwa bentuk tubuh anda sekarang ini karena anda kurang mengontrol diri?	1	2	3	4	5	6
24. Pernahkah anda merasa khawatir kalau orang lain melihat lemak diperut atau dipinggang anda?	1	2	3	4	5	6
25. Pernahkah anda merasa tidak nyaman jika bertemu perempuan yang lebih kurus dari anda?	1	2	3	4	5	6
26. Pernahkah anda memuntahkan makanan anda agar menjadi kurus?	1	2	3	4	5	6
27. Ketika sedang berada ditempat umum, pernahkah anda merasa khawatir bahwa tubuh anda memakan banyak tempat (misal: ketika duduk di sofa atau di bis)?	1	2	3	4	5	6

	<u>TP</u>	<u>J</u>	<u>K</u>	<u>SR</u>	<u>SS</u>	<u>SL</u>
28. Apakah anda pernah merasa khawatir kulit anda menjadi berkerut karena lemak yang berlebih?	1	2	3	4	5	6
29. Apakah melihat refleksi diri anda di cermin, membuat anda sedih akan bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
30. Pernahkah anda mencubit area ditubuh anda untuk melihat seberapa banyak lemak yang ada?	1	2	3	4	5	6
31. Apakah anda menghindari situasi yang dapat membuat orang lain bisa melihat bentuk tubuh anda (misal: mengganti baju di ruang ganti umum atau di kolam renang)?	1	2	3	4	5	6
32. Pernahkah anda meminum obat pencahar untuk menurunkan berat badan anda?	1	2	3	4	5	6
33. Apakah anda merasa sangat tidak puas akan bentuk tubuh anda saat dikelilingi banyak orang?	1	2	3	4	5	6
34. Apakah kekhawatiran tentang bentuk badan anda membuat anda merasa harus melakukan olahraga?	1	2	3	4	5	6

Pada bagian ini, anda diminta untuk melingkari atau menandai jawaban yang sesuai dengan diri anda.

	1	-	2	-	3	-	4				
	Sangat Tidak Setuju		Tidak Setuju		Setuju		Sangat Setuju				
	(STS)		(TS)		(S)		(SS)				
SEQ											
No.	Pernyataan							STS	TS	S	SS
1.	Secara keseluruhan, saya sangat puas dengan diri saya.							1	2	3	4
2.	Kadang-kadang saya merasa bahwa saya tidak dapat melakukan apa-apa							1	2	3	4
3.	Saya rasa bahwa saya memiliki kualitas-kualitas positif/baik							1	2	3	4
4.	Saya dapat melakukan hal-hal dengan baik seperti orang-orang lain							1	2	3	4
5.	Saya rasa bahwa saya tidak memiliki apapun untuk dibanggakan							1	2	3	4
6.	Saya merasa bahwa saya tidak berarti sama sekali							1	2	3	4

- | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 7. | Saya merasa bahwa saya cukup berharga sama seperti dengan orang-orang lain | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Saya ingin lebih menghargai diri sendiri | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Secara keseluruhan, saya merasa bahwa saya gagal dalam banyak hal | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Saya memiliki sikap yang positif terhadap diri saya sendiri | 1 | 2 | 3 | 4 |

Pada bagian ini, ada sepuluh pernyataan mengenai media, khususnya televisi dan majalah. Anda diminta untuk melingkari atau menandai jawaban yang sesuai dengan keseharian anda.

1	-	2	-	3	-	4	-	5
Tidak Pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat Sering
(TP)		(J)		(K)		(S)		(SS)

MEQ

NO.	PERNYATAAN	TP	J	K	S	SS
1.	Saya sering menonton televisi mengenai gaya hidup (<i>lifestyle</i>)	1	2	3	4	5
2.	Saya sering membaca majalah mengenai gaya hidup (<i>lifestyle</i>)	1	2	3	4	5
3.	Saya sering membandingkan bentuk tubuh saya terhadap bentuk tubuh model-model yang ada di televisi maupun majalah	1	2	3	4	5
4.	Saya sering menginginkan bentuk tubuh saya serupa dengan bentuk tubuh model-model yang ada di televisi dan majalah	1	2	3	4	5
5.	Saya sering beranggapan bahwa bentuk tubuh model-model yang ada di televisi dan majalah adalah bentuk tubuh yang ideal	1	2	3	4	5
6.	Saya merasa bentuk tubuh saya sudah termasuk ideal, walaupun berbeda dengan bentuk tubuh model-model yang ada di televisi dan majalah	1	2	3	4	5
7.	Televisi dan majalah memegang peranan penting dalam hidup saya	1	2	3	4	5
8.	Saya cenderung mengikuti model pakaian yang ditampilkan media massa	1	2	3	4	5

- | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 9. | Menurut saya, bentuk tubuh model-model di televisi dan majalah bukan bentuk tubuh yang ideal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Televisi dan majalah hanyalah suatu sarana hiburan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Terakhir, anda diminta untuk mengisi pertanyaan-pertanyaan dibawah ini mengenai kuesioner ini. Lingkari angka-angka yang sesuai dengan jawaban anda.

- Apakah kuesioner ini mudah dimengerti?
tidak sama sekali 1 2 3 4 5 *sangat mudah*
- Apakah bahasa yang digunakan dalam kuesioner ini mudah dicerna?
Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 *sangat mudah*
- Apakah instruksi yang ada pada kuesioner ini cukup jelas?
Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 *sangat jelas*
- Apakah kuesioner ini terlihat meyakinkan (professional)?
Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 *sangat meyakinkan*

- Apakah anda termotivasi untuk mengerjakan kuesioner ini?

Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 *sangat termotivasi*

