

Dengan hormat,

Saya, Mustika Astarina Astarto, adalah mahasiswi tingkat akhir dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang sedang melakukan penelitian mengenai “Persepsi terhadap berbagai situasi dan ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita”. Penelitian yang saya lakukan tersebut adalah untuk menyelesaikan pendidikan sarjana saya. Oleh karena itu, saya meminta kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi daftar pertanyaan yang saya sertakan berikut ini.

Daftar pertanyaan ini terdiri dari 2 bagian. Bagian pertama berisikan mengenai tubuh anda dan bagian kedua mengenai bagaimana seseorang memandang suatu kejadian atau situasi. Sebelum mengerjakan, anda diharapkan untuk membaca dengan cermat petunjuk yang diberikan. Tidak ada jawaban salah ataupun benar dalam pilihan ini dan data yang anda berikan nanti hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik. Kerahasiaan dari jawaban anda sepenuhnya akan saya jaga, oleh karena itu anda dimohon untuk memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya. Terima kasih atas waktu dan perhatiannya.

Hormat saya,

Mustika. A. Astarto

(0803800141)

Universitas Indonesia

Umur:

Bagian I: Persepsi tentang Tubuh Anda

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan mengenai persepsi tubuh. Anda diminta untuk menyatakan perasaan 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)

1. Apakah perasaan bosan dapat membuat anda cemas terhadap bentuk tubuh anda?
2. Pernahkah anda merasa sangat khawatir akan bentuk tubuh anda sampai anda merasa harus melakukan diet?
3. Pernahkah anda berpikir bahwa paha, pinggul dan pantat anda terlalu besar untuk ukuran tubuh anda?
4. Pernahkah anda merasa takut untuk gemuk (bertambah gemuk)?

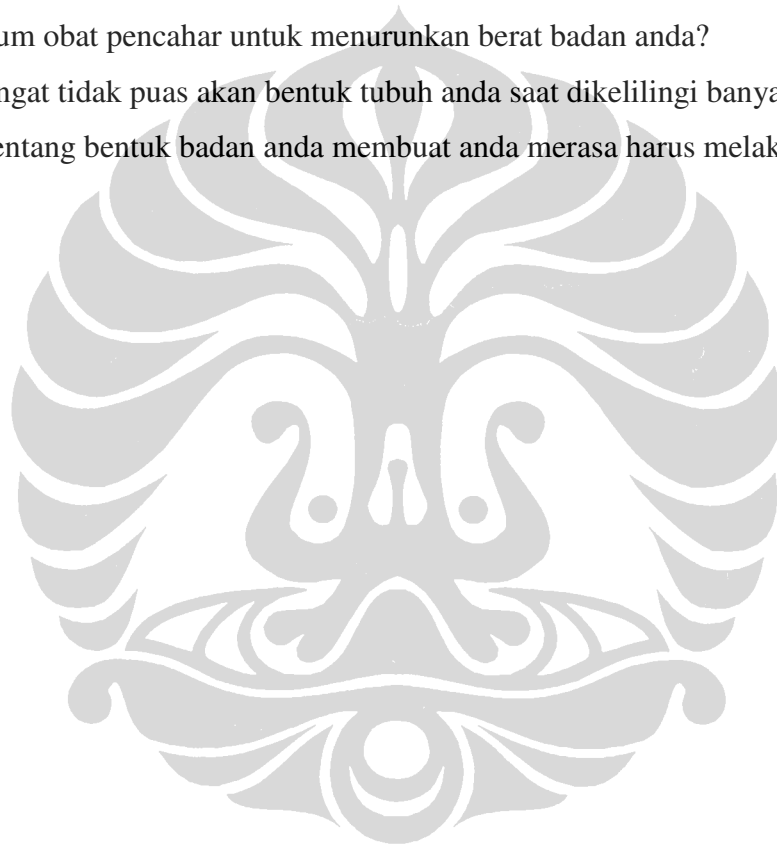
<u>TP</u>	<u>J</u>	<u>K</u>	<u>SR</u>	<u>SS</u>	<u>SL</u>
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6

	<u>TP</u>	<u>J</u>	<u>K</u>	<u>SR</u>	<u>SS</u>	<u>SL</u>
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

	<u>TP</u>	<u>J</u>	<u>K</u>	<u>SR</u>	<u>SS</u>	<u>SL</u>
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
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
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?
33. Apakah anda merasa sangat tidak puas akan bentuk tubuh anda saat dikelilingi banyak orang?
34. Apakah kekhawatiran tentang bentuk badan anda membuat anda merasa harus melakukan olahraga?

<u>TP</u>	<u>J</u>	<u>K</u>	<u>SR</u>	<u>SS</u>	<u>SL</u>
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6



Bagian II: Persepsi terhadap Suatu Kejadian

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan tentang berbagai kejadian. Pilihlah 1 diantara 2 pernyataan yang paling mencerminkan pendapatmu. Berilah jawaban dengan cara memberi tanda silang (X) pada kotak yang telah disediakan.

1. Anak-anak terjebak ke dalam masalah dikarenakan orang tua mereka memberikan hukuman yang terlalu berat.
... Masalah yang terjadi pada anak-anak saat ini diakibatkan kurangnya pengawasan dari orang tua mereka.
2. Banyak kisah tidak bahagia dari hidup orang-orang saat ini diakibatkan oleh nasib buruk.
... Ketidakberuntungan pada kebanyakan orang diakibatkan oleh kesalahan mereka sendiri.
3. Salah satu alasan kuat mengapa terjadi perang adalah karena kebanyakan orang tidak tertarik pada politik.
... Perang akan selalu terjadi walaupun orang-orang berusaha keras untuk mencegahnya.
4. Setelah mengalami perjalanan waktu yang cukup lama, orang-orang akan mendapatkan penghargaan yang mereka pantas dapatkan di dunia ini.
... Sayangnya, nilai seseorang sering tidak dihargai sebagaimana mestinya walaupun orang itu telah berusaha keras.
5. Pemikiran bahwa para guru sering tidak adil terhadap murid-muridnya adalah tidak benar.
... Kebanyakan pelajar tidak menyadari bahwa nilai-nilai mereka dipengaruhi oleh faktor lain selain usaha belajar mereka

6. Tanpa kemampuan yang tepat, seseorang tidak dapat menjadi pemimpin yang efektif.
- ... Orang-orang yang mampu namun gagal dalam menjadi seorang pemimpin, tidak memanfaatkan kesempatan mereka dengan baik.
7. Sekeras apapun anda mencoba, akan tetap ada orang yang tidak menyukai anda.
- ... Orang-orang yang tidak dapat membuat orang lain menyukai mereka, tidak mengerti bagaimana cara untuk bergaul dengan orang lain.
8. Faktor keturunan berperan besar dalam menentukan sifat/karakter seseorang.
- ... Pengalamanlah yang nantinya dapat menentukan bagaimana karakter dari seseorang.
9. Saya sering menemukan bahwa sesuatu yang ditakdirkan terjadi, pasti akan terjadi.
- ... Saya menentukan arah hidup saya berdasarkan keputusan saya sendiri.
10. Bila pelajar sudah memiliki persiapan baik untuk ujian, mereka tidak akan melakukan suatu kecurangan.
- ... Sering ditemukan bahwa materi soal ujian cenderung tidak sesuai dengan apa yang diajarkan sehingga usaha belajar untuk ujian sering menjadi tidak berarti.

11. Menjadi sukses merupakan hasil dari kerja keras. Keberuntungan memiliki dampak sangat kecil dalam hal tersebut.
- ... Mendapatkan pekerjaan yang baik sangat tergantung dari bagaimana seseorang berada di tempat dan waktu yang tepat.
12. Rata-rata warga negara memiliki kemampuan untuk mempengaruhi hal yang bersangkutan dengan pemerintahan.
- ... Dunia ini dijalankan oleh beberapa orang yang berkuasa, dan tidak banyak yang bisa dilakukan oleh rakyat kecil terhadap hal tersebut.
13. Ketika saya membuat rencana, saya sangat yakin rencana saya bisa berjalan dengan baik.
- ... Merencanakan sesuatu terlalu jauh adalah tidak bijaksana, sebab beberapa hal pada akhirnya tergantung dari keberuntungan atau ketidakberuntungan.
14. Ada beberapa orang yang tidak memiliki sifat baik.
- ... Selalu ada kebaikan dari tiap diri manusia.
15. Ketika saya mendapatkan apa yang saya inginkan, keberuntungan tidak berperan sama sekali dalam hal tersebut.
- ... Sering terjadi dimana kita memutuskan sesuatu dengan melempar koin.

16. Untuk menjadi seorang pemimpin, tergantung pada keberuntungan seseorang.
- ... Untuk menjadi seorang pemimpin yang baik, sangat bergantung pada kemampuan yang ia miliki, dan faktor keberuntungan tidak berperan sama sekali.
17. Kebanyakan dari kita tidak dapat mengendalikan dorongan-dorongan atau hal-hal yang ada dalam hidup.
- ... Dengan turut berperan serta dalam masalah-masalah politik dan sosial, kita dapat mengendalikan hal-hal yang terjadi di dunia.
18. Kebanyakan orang tidak menyadari bahwa hidup mereka dikendalikan oleh takdir.
- ... Di dunia ini tidak ada yang dinamakan keberuntungan.
19. Seseorang harus selalu memiliki kesadaran untuk mengakui kesalahannya.
- ... Menutupi kesalahan seseorang adalah hal yang sangat tepat.
20. Sangat susah untuk mengetahui apakah seseorang menyukai anda atau tidak.
- ... Berapa banyaknya teman yang anda miliki, tergantung dari seberapa baik anda sebagai seorang teman.
21. Seiring berjalannya waktu, hal-hal buruk yang terjadi pada kita akan diimbangi dengan hal-hal yang baik.
- ... Kebanyakan dari kegagalan itu merupakan hasil dari kurangnya kemampuan, ketidakpedulian, dan kemalasan.

22. Dengan usaha yang keras maka kita dapat menghapus korupsi di dalam politik.
... Sangat sulit bagi kita untuk dapat mengendalikan perilaku para politisi.
23. Kadang-kadang saya tidak memahami bagaimana cara para pengajar/guru memberikan nilai pada muridnya.
... Ada hubungan langsung antara seberapa keras saya belajar dengan nilai yang saya dapatkan.
24. Seorang pemimpin yang baik mengharapkan bawahannya dapat menentukan sendiri apa yang mereka harus lakukan.
... Seorang pemimpin yang baik memastikan agar bawahannya memahami apa yang harus mereka kerjakan.
25. Saya seringkali merasa bahwa saya hanya memiliki sedikit pengaruh terhadap hal-hal yang terjadi kepada saya.
... Saya tidak percaya bahwa kesempatan atau keberuntungan berperan penting dalam hidup saya.
26. Kebanyakan orang merasa kesepian karena ia tidak mau mencoba untuk bersahabat dengan oranglain.
... Tidak banyak yang bisa dilakukan untuk membuat orang menjadi senang kepada anda. Bila ada yang menyukai anda, itu berarti mereka memang suka kepada anda.
27. Ada penekanan yang berlebihan dalam memberikan pelajaran olahraga kedalam sekolah menengah atas.
... Olahraga yang mengandalkan kerjasama tim sangat berpengaruh dalam pembentukan karakter.

28. Apa yang terjadi terhadap saya merupakan urusan saya sendiri.
- ... Terkadang saya merasakan tidak memiliki kendali yang cukup untuk menentukan arah hidup saya.
29. Saya sering tidak dapat memahami mengapa para politisi bersikap seperti apa yang mereka tunjukkan.
- ... Seiring perjalanan waktu, orang-orang akan bertanggung jawab atas kinerja mereka yang tidak baik.

- Terima kasih atas partisipasi anda -

