

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Instrumen Final

#### Skala Citra Tubuh

Nama/Inisial:

Usia:

Pekerjaan:

#### KUISIONER PENELITIAN

Pernyataan-pernyataan berikut ini berkaitan tentang bagaimana penilaian anda mengenai diri anda. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jawaban yang paling baik adalah jawaban yang paling menggambarkan pandangan anda mengenai diri anda sendiri. Jawaban anda akan terjamin kerahasiaannya berdasarkan kode etik penelitian. Jawaban anda sangat bermanfaat dalam penelitian ini. Isilah angket ini dengan jujur serta penuh ketelitian sehingga semua soal dapat dijawab. Jawablah pernyataan dengan memberikan tanda ceklis pada alternatif jawaban yang telah disediakan. Terima kasih atas segala bantuan anda dalam mengisi angket ini.

Untuk pernyataan-pernyataan selanjutnya, keterangan dari pilihan jawaban yang tersedia adalah:

**SS** : Sangat Setuju      **TS** : Tidak Setuju      **R** : Ragu-ragu

**S** : Setuju      **STS** : Sangat Tidak Setuju

Berikan tanda ceklis pada jawaban yang menurut anda paling tepat, ditempat yang telah disediakan. Contoh pernyataan sebelum dijawab adalah sebagai berikut:

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya yakin apa yang saya lakukan pasti berhasil.					

Contoh pernyataan setelah dijawab adalah sebagai berikut:

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya yakin apa yang saya lakukan pasti berhasil.		√			

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Sebelum berada di depan umum, saya memperhatikan bagaimana penampilan saya.					
2.	Saya cermat dalam membeli pakaian yang membuat saya terlihat dengan penampilan terbaik.					
3.	Saya lulus pada hampir seluruh tes kebugaran tubuh.					
4.	Penting bagi saya untuk memiliki kekuatan fisik yang sangat baik.					
5.	Penampilan tubuh saya memiliki daya tarik seksual.					
6.	Saya tidak ikut terlibat dalam program latihan olahraga secara teratur.					
7.	Saya dapat mengendalikan kesehatan saya.					
8.	Saya mengetahui banyak hal yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik saya.					
9.	Saya secara sengaja telah membentuk gaya hidup yang sehat.					
10.	Saya terus menerus khawatir menjadi gemuk.					
11.	Saya menyukai penampilan tubuh saya seperti apa adanya.					
12.	Saya memeriksa/mengecek penampilan saya di cermin kapanpun saya ada kesempatan.					
13.	Sebelum keluar rumah, saya biasanya memerlukan waktu untuk bersiap-siap.					
14.	Ketahanan fisik saya tergolong baik.					
15.	Mengikuti kegiatan olah raga tidak penting bagi saya.					
16.	Saya tidak secara aktif melakukan usaha untuk menjaga ketahanan/kebugaran fisik saya.					
17.	Kesehatan saya adalah hal yang tidak dapat diperkirakan kondisinya, kadang-kadang baik atau kadang-kadang buruk.					
18.	Kesehatan yang baik adalah salah satu hal yang terpenting dalam kehidupan saya.					
19.	Saya tidak melakukan hal-hal yang saya tahu dapat mengancam kesehatan saya.					
20.	Saya sadar akan segala perubahan berat badan saya, sekecil apapun.					
21.	Kebanyakan orang menganggap bahwa penampilan tubuh saya menarik.					
22.	Adalah penting bagi saya untuk tampil menarik.					
23.	Saya sedikit menggunakan produk perawatan tubuh.					
24.	Saya mudah mempelajari berbagai keterampilan fisik.					

### Skala Kepercayaan Diri

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya yakin apa yang saya lakukan pasti berhasil.				
2.	Saya menyelesaikan apa yang menjadi tugas saya.				
3.	Saya tidak menyerah dalam menyelesaikan dalam menyelesaikan tugas-tugas meskipun harus mengorbankan waktu dan tenaga.				
4.	Saya diterima dengan baik dalam lingkungan dimana saya berada.				
5.	Di dalam sebuah kelompok, saya lebih aktif bertanya dibandingkan dengan teman-teman lainnya.				
6.	Saya senang membantu teman yang mengalami kesulitan.				
7.	Saya merasa tenang dalam keadaan sulit sekalipun.				
8.	Saya harus berbicara di depan umum, saya dapat mengemukakan pendapat saya dengan lancar.				
9.	Saya bisa memahami pendapat orang lain, tanpa kehilangan pendirian saya.				
10.	Saya takut mengalami resiko dalam mengambil keputusan.				
11.	Saya mencari-cari alasan untuk terbebas dari hukuman atas kesalahan yang saya lakukan.				
12.	Saya cepat putus asa jika mengalami sesuatu kegagalan.				
13.	Saya lebih memilih untuk menghabiskan waktu di rumah daripada berkumpul bersama teman-teman.				
14.	Dalam sebuah diskusi, saya memilih untuk mendengarkan daripada memberikan pendapat.				
15.	Saya mendahulukan kepentingan pribadi.				
16.	Saya panik jika dalam keadaan sulit.				
17.	Saat saya berbicara di depan umum, seringkali terdengar terbata-bata.				
18.	Orang lain tidak punya hak untuk menyatakan pendapat tentang saya.				
19.	Saya memiliki kelebihan-kelebihan yang mendukung keberhasilan saya di masa depan.				

Lampiran 2. Hasil uji daya diskriminasi tiap item dimensi

**Scale: AE**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 5	21,45	13,331	,242	,498
CT 11	21,50	14,974	-,014	,627
CT 21	21,28	12,461	,482	,407
CT 30	21,85	15,926	-,025	,595
CT 39	20,78	13,820	,258	,492
CT 42	20,88	12,266	,487	,401
CT 48	21,08	11,148	,615	,336

**Scale: AO**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 1	40,37	13,574	,277	,372
CT 2	40,30	13,805	,279	,376
CT 12	40,60	12,451	,445	,313
CT 13	40,28	13,589	,392	,353
CT 22	40,30	14,215	,326	,377
CT 23	41,85	16,285	-,166	,531
CT 31	41,82	14,969	,057	,439

CT 32	41,18	13,533	,242	,381
CT 40	42,07	14,635	-,024	,494
CT 41	40,80	14,626	,047	,449
CT 49	40,60	13,836	,213	,392
CT 50	40,15	14,644	,205	,401

**Scale: FE****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 24	8,03	2,025	,338	,355
CT 33	7,80	2,318	,280	,452
CT 51	7,78	2,435	,328	,379

**Scale: HE****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 7	15,73	8,256	,354	,417
CT 27	17,60	8,862	,147	,510
CT 54	16,05	7,536	,446	,363
CT 17	16,85	7,105	,345	,404
CT 36	16,48	8,307	,190	,494

CT 45	16,18	8,917	,115	,528
----------	-------	-------	------	------

**Scale: HO**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 8	24,92	7,917	,434	,231
CT 29	25,45	6,510	,532	,115
CT 52	24,92	8,328	,461	,248
CT 28	26,47	12,615	-,458	,599
CT 18	24,35	9,310	,074	,389
CT 19	25,28	9,846	-,075	,474
CT 38	25,22	7,410	,290	,269
CT 9	24,97	7,871	,353	,253

**Scale: IO**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 46	13,55	5,895	,034	,414
CT 55	13,55	5,382	,124	,352
CT 37	13,63	5,163	,217	,280
CT 56	13,98	4,589	,284	,213

CT 47	14,60	4,554	,234	,256
----------	-------	-------	------	------

**Scale: BAS****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 62	25,73	26,820	,304	,775
CT 63	25,48	31,897	-,108	,806
CT 64	25,95	25,895	,534	,742
CT 65	26,33	24,840	,533	,739
CT 66	25,88	26,728	,372	,763
CT 67	26,00	23,077	,611	,725
CT 68	26,43	23,584	,610	,726
CT 69	25,95	23,895	,537	,738
CT 70	25,68	23,866	,611	,727

**Scale: OP****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 10	11,23	9,769	,366	,713
CT 20	10,45	12,510	,257	,724

CT 57	11,15	9,926	,584	,607
CT 58	12,08	9,917	,566	,613
CT 59	12,30	9,549	,582	,603

**Scale: SCFW****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CT 60	3,15	1,054	,815	.
CT 61	3,32	,687	,815	.

**Scale: A****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD 1	33,85	14,490	,450	,718
KD 19	33,95	13,331	,618	,693
KD 2	33,60	15,528	,363	,730
KD 20	33,78	16,230	,138	,753
KD 10	34,15	15,362	,254	,743
KD 28	34,03	13,717	,447	,718



KD 11	34,05	15,382	,255	,743
KD 29	33,93	13,404	,583	,698
KD 3	33,63	15,010	,455	,720
KD 21	33,53	16,204	,178	,747
KD 12	33,70	15,241	,267	,742
KD 30	33,73	14,307	,532	,709

**Scale: D**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD 4	34,48	16,358	,448	,756
KD 22	34,68	15,866	,412	,757
KD 5	34,75	15,115	,507	,746
KD 23	34,58	16,046	,537	,749
KD 13	34,85	15,310	,298	,779
KD 31	34,50	16,308	,378	,761
KD 14	34,78	14,794	,519	,744
KD 32	34,55	15,126	,534	,743
KD 6	34,45	17,023	,316	,767
KD 24	34,30	16,933	,304	,767
KD 15	34,98	14,333	,470	,752
KD 33	34,38	16,651	,342	,764

Scale: P

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD 7	31,58	16,661	,464	,734
KD 25	31,08	16,840	,605	,726
KD 8	31,45	15,997	,566	,721
KD 26	31,23	16,076	,627	,717
KD 9	31,33	17,763	,208	,763
KD 27	32,00	22,154	-,424	,836
KD 16	31,45	15,946	,576	,720
KD 34	31,05	16,562	,492	,731
KD 17	31,70	16,472	,369	,745
KD 35	31,15	15,054	,649	,707
KD 36	31,35	15,003	,659	,706
KD 18	31,40	17,221	,321	,749

## Lampiran 3. Korelasi antar dimensi (Skor Komposit)

Dimensi	N	W	A	SD	W2xSD2	W2xSD2 $\alpha$
AE	7	0,1	0,529	4,115	0,16933225	0,08957676
AO	12	0,171428571	0,431	4,006	0,471615752	0,203266389
FE	3	0,042857143	0,497	2,015	0,007457556	0,003706405
FO	13	0,185714286	0,738	6,017	1,248678539	0,921524762
HE	6	0,085714286	0,502	3,27	0,078560082	0,039437161
HO	8	0,114285714	0,382	3,236	0,136773172	0,052247352
IO	5	0,071428571	0,36	2,625	0,03515625	0,01265625
BAS	9	0,128571429	0,773	5,615	0,521180862	0,402872807
OP	5	0,071428571	0,704	3,878	0,076729	0,054017216
SCFW	2	0,028571429	0,887	1,768	0,002551693	0,002263352

TOTAL	70	2,748035156	1,781568453
-------	----	-------------	-------------

KORELASI DIMENSI	C	W1xW2xSD1xSD2xC
AE-AO	-0,35	-0,09890814
AE-FE	0,224	0,007960056
AE-FO	-0,063	-0,028969147
AE-HE	0,254	0,029295743
AE-HO	0,238	0,036219901
AE-IO	0,445	0,034334531
AE-BAS	0,424	0,125959209
AE-OP	-0,199	-0,022683115
AE-SCFW	-0,455	-0,009457916
AO-FE	-0,024	-0,001423324
AO-FO	0,468	0,359141281
AO-HE	0,178	0,03426219
AO-HO	0,199	0,050541449
AO-IO	0,14	0,018027
AO-BAS	-0,086	-0,042637019
AO-OP	0,311	0,059160837
AO-SCFW	0,156	0,005411691
FE-FO	0,441	0,042556135
FE-HE	0,534	0,012925296
FE-HO	0,348	0,011114194
FE-IO	0,051	0,00082579
FE-BAS	0,271	0,01689514
FE-OP	-0,182	-0,004353609
FE-SCFW	-0,124	-0,000540921
FO-HE	0,528	0,35830454
FO-HO	0,392	0,16199882
FO-IO	0,145	0,030380478
FO-BAS	0,183	0,147628648
FO-OP	0,133	0,041167712
FO-SCFW	0,037	0,002088533
HE-HO	0,473	0,049030076
HE-IO	0,173	0,009091768
HE-BAS	0,35	0,070821193
HE-OP	0,058	0,00450307
HE-SCFW	-0,003	-4,24753E-05
HO-IO	0,59	0,040912286
HO-BAS	0,303	0,080897913
HO-OP	0,264	0,027044824
HO-SCFW	-0,297	-0,005548443

IO-BAS	0,168	0,02274075
IO-OP	0,323	0,016775813
IO-SCFW	-0,172	-0,001629086
BAS-OP	-0,332	-0,066391439
BAS-SCFW	-3,373	-0,123005573
OP-SCFW	0,45	0,006296606
TOTAL		-0,092611534
Reliabilitas	0,622888	

Lampiran 4. Hasil uji reliabilitas dimensi

<b>Dimensi</b>	<b>Koefisien Reliabilitas</b>
<i>Appearance Evaluation</i>	0.775
<i>Appearance Orientation</i>	0.431
<i>Fitness Evaluation</i>	0,497
<i>Fitness Orientation</i>	0,738
<i>Health Evaluation</i>	0,502
<i>Health Orientation</i>	0,382
<i>Illness Orientation</i>	0,360
<i>Body Areas Satisfaction</i>	0,773
<i>Over-Weight Preoccupation</i>	0,704
<i>Self-Classified Weight</i>	0,887

Lampiran 5. Frekuensi data secara umum

Instrumen MBSRQ dan Kepercayaan Diri

**Statistics**

	CT_TO	KD_TO
	T	T

N	Valid	100	100
	Missing	2	2
Mean		184,19	93,19
Median		183,50	92,50
Mode		187	90
Std. Deviation		16,000	10,286
Variance		255,99	105,81
		4	2
Skewness		,049	,194
Std. Error of Skewness		,241	,241
Kurtosis		,797	,142
Std. Error of Kurtosis		,478	,478
Range		97	53
Minimum		134	68
Maximum		231	121
Sum		18419	9319

**CT\_TOT**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	134	1	1,0	1,0	1,0
	148	1	1,0	1,0	2,0
	151	1	1,0	1,0	3,0
	153	1	1,0	1,0	4,0
	161	1	1,0	1,0	5,0
	163	2	2,0	2,0	7,0
	165	2	2,0	2,0	9,0
	166	1	1,0	1,0	10,0
	167	2	2,0	2,0	12,0
	168	1	1,0	1,0	13,0
	170	5	4,9	5,0	18,0
	171	1	1,0	1,0	19,0
	172	3	2,9	3,0	22,0
	173	3	2,9	3,0	25,0
	174	3	2,9	3,0	28,0
	175	3	2,9	3,0	31,0

177	3	2,9	3,0	34,0
178	2	2,0	2,0	36,0
179	5	4,9	5,0	41,0
180	2	2,0	2,0	43,0
182	3	2,9	3,0	46,0
183	4	3,9	4,0	50,0
184	2	2,0	2,0	52,0
185	2	2,0	2,0	54,0
186	3	2,9	3,0	57,0
187	6	5,9	6,0	63,0
188	3	2,9	3,0	66,0
189	2	2,0	2,0	68,0
190	3	2,9	3,0	71,0
191	1	1,0	1,0	72,0
192	1	1,0	1,0	73,0
193	1	1,0	1,0	74,0
194	1	1,0	1,0	75,0
196	2	2,0	2,0	77,0
197	1	1,0	1,0	78,0
198	3	2,9	3,0	81,0
199	1	1,0	1,0	82,0
200	2	2,0	2,0	84,0
202	1	1,0	1,0	85,0
203	1	1,0	1,0	86,0
204	3	2,9	3,0	89,0
205	5	4,9	5,0	94,0
208	2	2,0	2,0	96,0
213	1	1,0	1,0	97,0
217	1	1,0	1,0	98,0
224	1	1,0	1,0	99,0
231	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	98,0	100,0	
Missing System	2	2,0		
Total	102	100,0		

## KD\_TOT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	68	1	1,0	1,0	1,0
	70	1	1,0	1,0	2,0
	75	1	1,0	1,0	3,0
	76	2	2,0	2,0	5,0
	77	1	1,0	1,0	6,0
	78	1	1,0	1,0	7,0
	79	1	1,0	1,0	8,0
	80	1	1,0	1,0	9,0
	81	1	1,0	1,0	10,0
	82	6	5,9	6,0	16,0
	83	2	2,0	2,0	18,0
	84	2	2,0	2,0	20,0
	85	2	2,0	2,0	22,0
	86	4	3,9	4,0	26,0
	87	5	4,9	5,0	31,0
	88	2	2,0	2,0	33,0
	89	2	2,0	2,0	35,0
	90	9	8,8	9,0	44,0
	91	3	2,9	3,0	47,0
	92	3	2,9	3,0	50,0
	93	2	2,0	2,0	52,0
	94	1	1,0	1,0	53,0
	95	7	6,9	7,0	60,0
	96	7	6,9	7,0	67,0
	98	5	4,9	5,0	72,0
	100	1	1,0	1,0	73,0
	101	2	2,0	2,0	75,0
	102	5	4,9	5,0	80,0
	103	4	3,9	4,0	84,0
	104	2	2,0	2,0	86,0
	105	3	2,9	3,0	89,0
	106	4	3,9	4,0	93,0
	107	1	1,0	1,0	94,0
	108	2	2,0	2,0	96,0

111	1	1,0	1,0	97,0
117	1	1,0	1,0	98,0
121	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	98,0	100,0	
Missing System	2	2,0		
Total	102	100,0		

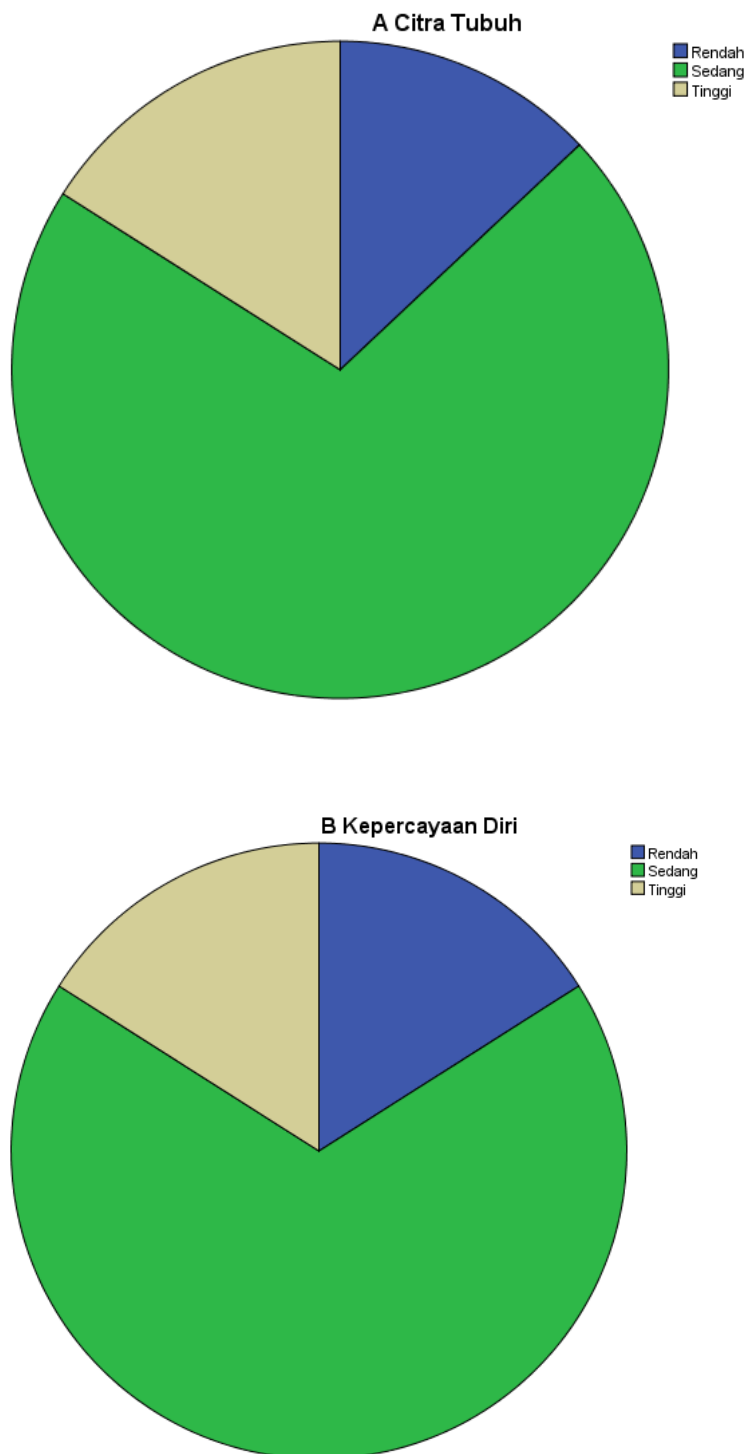
### A Citra Tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	13	13,0	13,0	13,0
Sedang	71	71,0	71,0	84,0
Tinggi	16	16,0	16,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

### A Citra Tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	13	13,0	13,0	13,0
Sedang	71	71,0	71,0	84,0
Tinggi	16	16,0	16,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	





Lampiran 6. Hasil uji normalitas dan uji korelasi

### **One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		CT_TO T	KD_TO T
N		100	100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	184,19	93,19
	Std. Deviation	16,000	10,286
	Most Extreme Differences		
	Absolute	,068	,062
	Positive	,068	,062
	Negative	-,058	-,054
Test Statistic		,068	,062
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

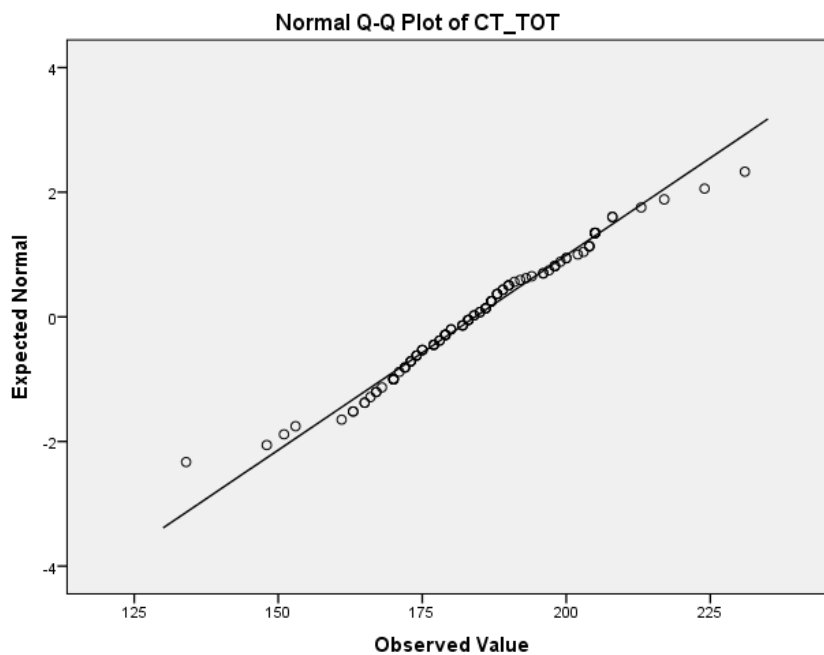
a. Test distribution is Normal.

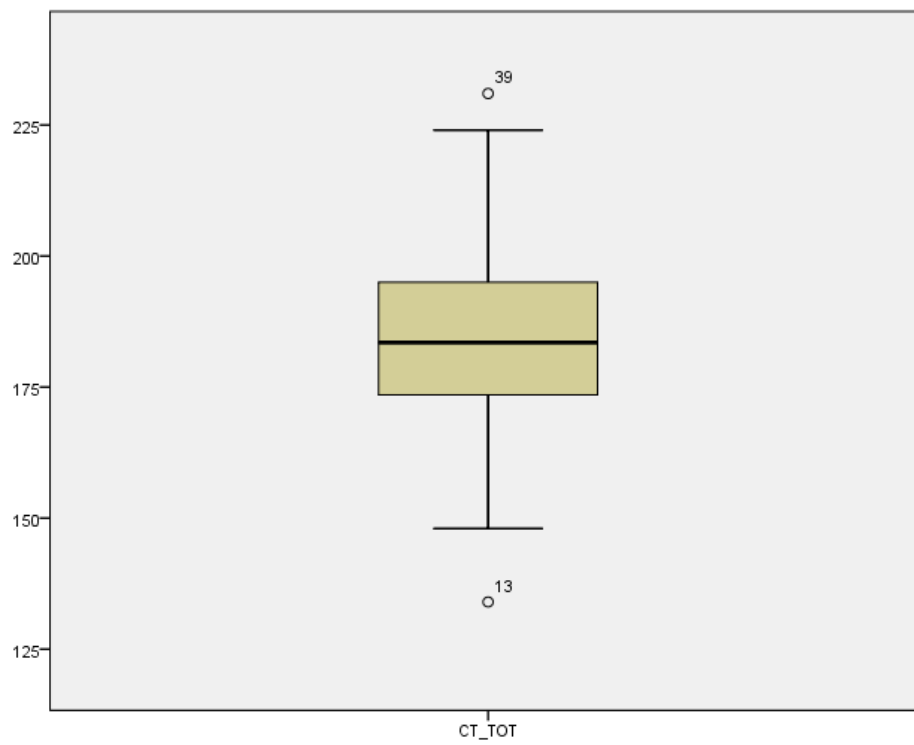
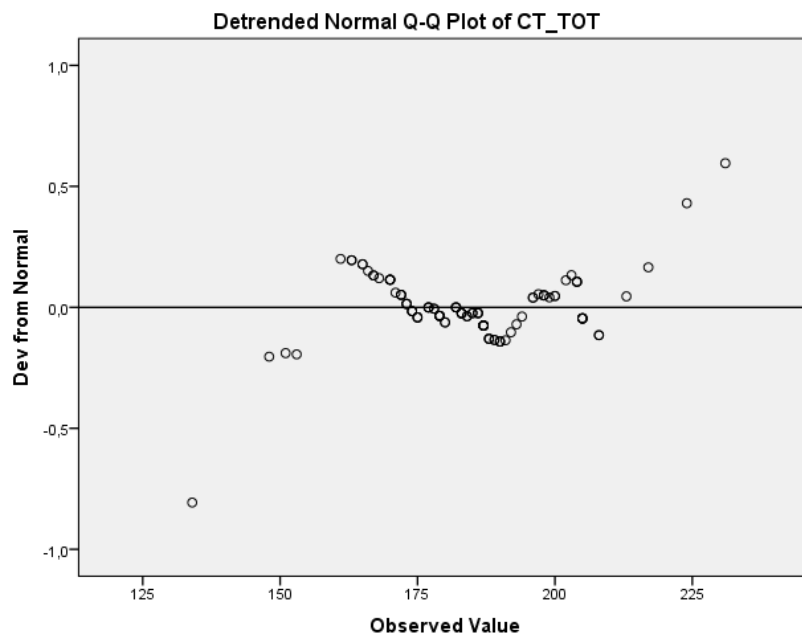
b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

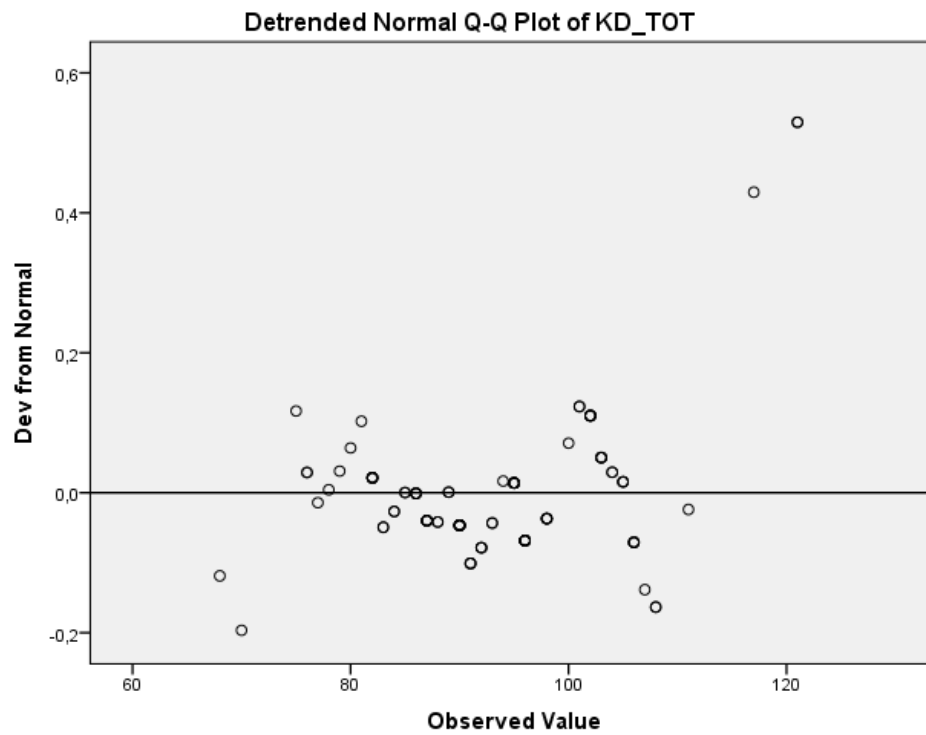
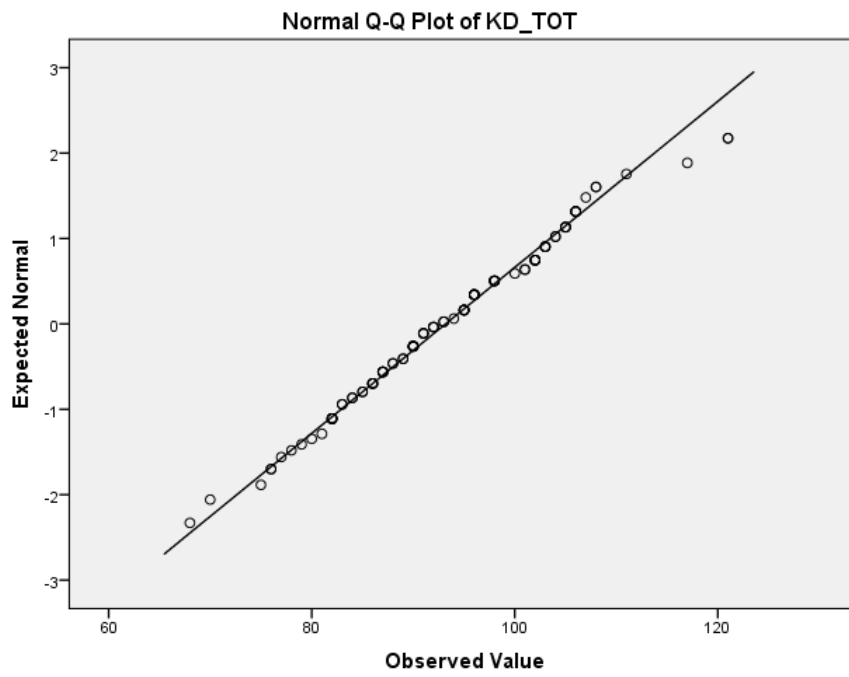
d. This is a lower bound of the true significance.

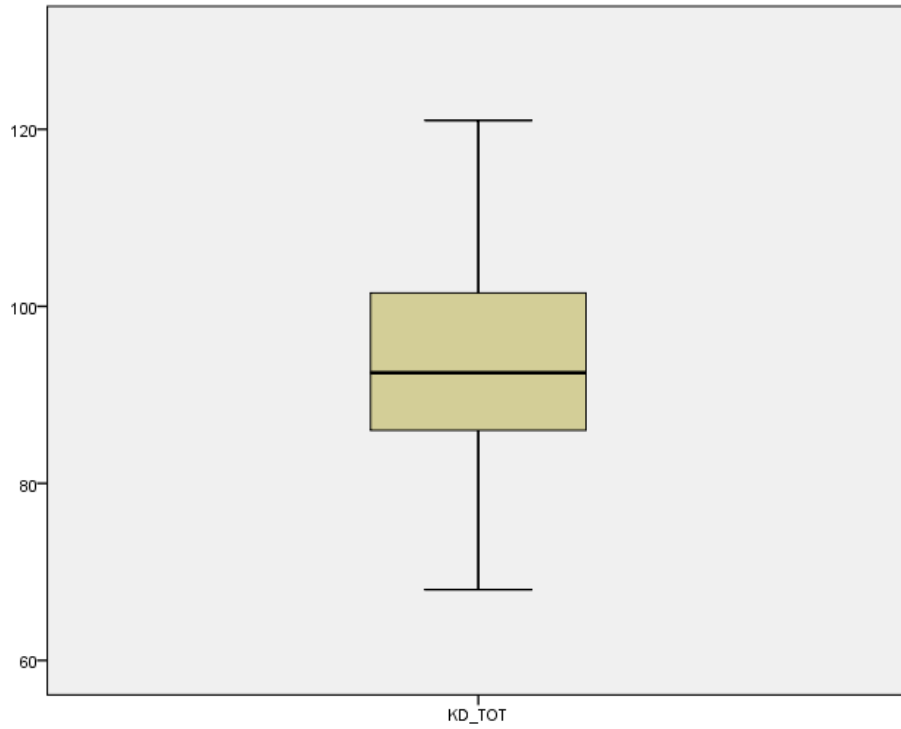
### Citra Tubuh





**Kepercayaan Diri**





### Correlations

		CT_TO T	KD_TO T
CT_TO T	Pearson Correlation	1	,381**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
KD_TO T	Pearson Correlation	,381**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).