

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KONTROL DIRI PADA  
POLA MAKAN REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 2 GODEAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

**Disusun oleh:**

**Aprilia Dewi Rahmawati**

**(07710022)**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2013**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571  
YOGYAKARTA 55281

**PENGESAHAN SKRIPSI**

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/ /2013  
0764.6

Skripsi/ Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH  
DAN KONTROL DIRI PADA POLA  
MAKAN REMAJA PUTRI DI SMK  
NEGERI 2 GODEAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Aprilia Dewi Rahmawati  
NIM : 07710022

Telah dimunaqosyahkan pada : Jumat, tanggal: 7 Juni 2013  
dengan nilai : 84/13+

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN  
Sunan Kalijaga

**PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :**

Ketua Sidang

Nur Sa'adah, S.Psi., M.Si, Psi  
NIP. 19741120 200003 2 003

Penguji I

Satih Saidiyah Dipl.Psy. M.Si  
NIP.19760805 200501 2 003

Penguji II

R. Rachmy Diana, MA  
NIP.19750910 200501 2 003

Yogyakarta, 23-7-2013  
UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
DEKAN



Prof. Dr. Dudung Abdurahman, M.Hum  
NIP. 19630306 198903 1 010

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aprilia Dewi Rahmawati

NIM : 07710022

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri, bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain. Dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 27 Juni 2013  
Yang Menyatakan



Aprilia Dewi Rahmawati  
NIM : 07710022

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, M.Hum  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan  
Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi Saudara :

Nama : Aprilia Dewi Rahmawati  
NIM : 07710022  
Prodi : Psikologi  
Judul : Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kontrol Diri Pada Pola Makan Remaja Di SMK Negeri 2 Godean

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Saya mengharapkan semoga Saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Yogyakarta, 27 Juni 2013  
Dosen Pembimbing



Nur Sa'adah, S.Psi. ,M.Si. Psi  
NIP. 19741120 2000 03 2003

## MOTTO

Mengerah adalah hal termudah untuk dilakukan. Namun tak terus  
bertahan ketika semua orang mengerti jika kamu mengerah,  
itulah kekuatan sejati.

(Aprilia, psikologi '07)

Doa adalah senjata orang mukmin, tiang agama serta cahaya  
langit dan bumi.

(Nabi Muhammad ﷺ)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas berkah rahmat, hidayah, dan kemudahan yang diberikan.*

*Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :*

### **ALMAMATERKU**

*Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

### **KELUARGAKU TERCINTA**

*Mama & Papa, Almh. Ibu Suprapti & Bp. Dahroni*

*Yang tiada habisnya mendoakanku di setiap sholat malam dan di sepanjang hidup mereka, mencintaiku tanpa syarat, selalu ada untukku, mendukungku, memanjakanku, serta telah menjadi sahabat terbaikku. Senyum dan nasehat kalian adalah semangatku.*

*Suamiku, Tanto Kurniawan*

*Yang selalu mencintaiku dengan caranya yang luar biasa, selalu mendukungku dalam kebaikan serta telah menjadi imam yang baik dalam sholatku maupun dalam hidupku.*

*Anakku, Aurora Queensya Islamadina*

*Tumbuh sehat ya nak.. Mama sangat mencintaimu.*

*Kakak-kakakku,*

*Hendra Kurniawan, Lina Ekawati, Lilyana Mayawati, Denny Prasetyo Hadi & Rochmat Adiwijaya. Kalian semua adalah saudara terbaikku.*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Alhamdulillah, tiada kata yang pantas terucap kecuali puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan jalan kebenaran dan menuntun manusia menuju tali agama Allah SWT yang mulia.

Selanjutnya, dengan kerendahan hati penulis ingin menghaturkan penghargaan dan rasa terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan partisipasi berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. DR. Dudung Abdurohman M.Hum, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Zidni Immawan Muslimin, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi.
3. Ibu Satih Saidiyah selaku dosen Pembimbing Akademik, terimakasih telah memberi banyak masukan, arahan serta nasehat-nasehat selama penulis menjalani masa kuliah.
4. Ibu Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si. Psi selaku dosen Pembimbing Skripsi, terima kasih atas kesediaan waktunya membimbing penulis dengan kesabaran dan segala kebaikannya. *"terimakasih ibu, atas senyum,*

*perhatian, dan support luar biasa yang ibu berikan selama membimbingku selama ini..”*

5. Ibu R.Rachmy Diana,M.A.,Psi selaku dosen Penguji Skripsi yang telah banyak memberi masukan, petunjuk, dan saran-saran dalam skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi dan seluruh karyawan di Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, atas segala kesempatan, ilmu pengetahuan, dan fasilitas yang diberikan.
7. Kepala sekolah SMK Negeri 2 Godean, Ibu Martha Tuti Puji Rahayu atas ijin yang diberikan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 2 Godean.
8. Seluruh guru di SMK Negeri 2 Godean, terima kasih atas kesedian waktu yang diberikan sehingga dapat memperlancar jalannya penelitian ini, serta segenap pegawai di bagian administrasi atas keramahan dan pelayanan yang diberikan secara baik.
9. Orangtuaku Bp. Dahroni dan Almh. Ibu Suprapti, mertuaku Bp. Dulrachman dan Ibu Harjo Sumarto, suamiku mas Tanto Kurniawan, anakku Aurora Queensya Islamadina, kakak-kakakku Hendra Kurniawan, Lina Ekawati, Lilyana Mayawati, Denny Prasetyo Hadi, dan Rochmat Adiwijaya. Keponakan-keponakan yang lucu-lucu, Kalila Cinta Alindra, Nadin Agita Aishanaya, Saluna Cinta Alindra, dan Razka Arkana Nayotama. Serta seluruh keluarga besarku, terimakasih yang tak terhingga atas semua doa dan dukungannya.



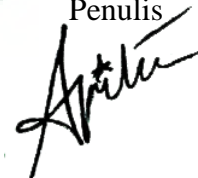
10. Sahabat – sahabatku Psikologi 2007 : Hazna (*makasih..sudah menjadi sahabat terbaikku dan selalu ada disaat aku senang maupun sedih ^\_^*), jenk Lutfi & jenk Dian (*makasih jenk untuk kasur dan bantalnya, disetiap menunggu waktu jeda kuliah dulu*), Yoga, Rizky, Zahro, Malika, Liza, Ulyy, Kiki, Zaenal, Ilham, Ridwan, Gunawan, Bagus, Anisa, Dita, Ifa, Nia, Ella, Hunter, Andi, Hident, Fitri, Indah, Fatima, Miftah, Widya, Hany, Fadli, Fared, Fatur, Kurniadi, Abbas, Yanto, dan semua teman – teman yang mungkin terlewatkan. “*will always miss you guys..*”

Terimakasih untuk semua pihak yang telah dengan setulus hati membantu kelancaran penelitian dan menjadikan skripsi ini ada. Semoga Allah membalas kebaikan kalian. Amin.

Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, 27 Juni 2013

Penulis



Appilia Dewi Rahmawati  
NIM. 07710022

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PENGESAHAN SKRIPSI .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Keaslian Penelitian .....	11

BAB II. LANDASAN TEORI .....	14
A. Citra Tubuh .....	14
1. Pengertian Citra Tubuh .....	14
2. Perkembangan Citra Tubuh .....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....	18
4. Objek Citra Tubuh .....	22
5. Aspek-Aspek Citra Tubuh .....	24
B. Kontrol Diri .....	27
1. Pengertian Kontrol Diri .....	27
2. Manifestasi Kontrol Diri .....	29
3. Perkembangan Kontrol Diri .....	30
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	34
5. Jenis-Jenis Kontrol Diri .....	36
6. Kontrol Diri Pada Pola Makan .....	37
7. Faktor-faktor Hilangnya Kontrol Diri dalam Pola Makan .....	37
8. Aspek-Aspek Kontrol Diri Pada Pola Makan .....	39
C. Remaja .....	43
D. Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri Pada Pola Makan Remaja .....	47
E. Hipotesis Penelitian .....	50

BAB III. METODE PENELITIAN .....	51
A. Identifikasi Variabel .....	51
B. Definisi Operasional .....	51
1. Kontrol Diri pada Pola Makan .....	51
2. Citra Tubuh .....	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	52
D. Metode Pengumpulan Data .....	53
1. Skala Kontrol Diri Pada Pola Makan .....	55
2. Skala Citra Tubuh .....	56
E. Validitas dan Reliabilitas .....	57
1. Validitas .....	57
2. Reliabilitas .....	58
F. Metode Analisis Data .....	59
BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN .....	60
A. Orientasi Kancha .....	60
B. Persiapan Penelitian .....	61
1. Proses Perijinan .....	61
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i> .....	61
3. Hasil <i>Try Out</i> .....	61
a. Skala Kontrol Diri .....	62
b. Skala Citra Tubuh .....	63
C. Pelaksanaan Penelitian .....	64

D. Analisis Data .....	65
1. Uji Normalitas .....	65
2. Uji Linearitas .....	66
3. Kategori Kondisi Individu Pada Masing-Masing Skala .....	66
a. Kategori Skor Kontrol Diri.....	68
b. Kategori Skor Citra Tubuh .....	68
4. Uji Hipotesis .....	69
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	69
BAB V. PENUTUP .....	72
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran .....	72
C. Keterbatasan Penelitian .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala kontrol diri pada pola makan sebelum uji coba .....	55
Tabel 2. Skala citra tubuh sebelum uji coba sebelum uji coba .....	56
Tabel 3. Distribusi aitem skala kontrol diri setelah uji coba .....	62
Tabel 4. <i>Blue print</i> akhir kontrol diri .....	63
Tabel 5. distribusi aitem skala citra tubuh setelah uji coba .....	64
Tabel 6. <i>Blue print</i> akhir citra tubuh .....	64
Tabel 7. Uji normalitas data .....	65
Tabel 8. deskripsi statistik skor skala citra tubuh dan kontrol diri pada pola makan remaja .....	66
Tabel 9. Kategori skor skala skor kontrol diri .....	68
Tabel 10. Kategori skor skala skor citra tubuh.....	68

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KONTROL DIRI PADA POLA MAKAN REMAJA DI SMK NEGERI 2 GODEAN

Aprilia Dewi Rahmawati

07710022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan remaja di SMK Negeri 2 Godean. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan remaja di SMK Negeri 2 Godean. Sampel penelitian adalah 80 orang siswi kelas XI SMK Negeri 2 Godean. Alat pengumpulan data menggunakan skala citra tubuh dan skala kontrol diri pada pola makan. Analisis data dengan menggunakan teknik korelasi dari *Pearson's product moment* dengan program *SPSS 16.00 for Windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan, yang memiliki koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,792 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula kontrol diri pada pola makan remaja tersebut. Sebaliknya jika semakin rendah citra tubuh maka semakin rendah pula kontrol diri pada pola makannya. Citra tubuh mempengaruhi kontrol diri pada pola makan sebesar ( $r^2$ ) = 62,7 %.

**Kata Kunci** : Citra Tubuh, Kontrol Diri pada Pola Makan

## ABSTRACT

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-CONTROL ON ADOLESCENT EATING PATTERNS IN SMK NEGERI 2 GODEAN***

Aprilia Dewi Rahmawati

07710022

*This study aims to determine the relationship between body image with self-control on adolescent eating patterns in SMK Negeri 2 Godean. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between body image with self-control on adolescent eating patterns in SMK Negeri 2 Godean. The sample was 80 students of class XI SMK Negeri 2 Godean. Scale data collection tool using body image and self-control scale on diet. Analysis of the data by using the technique of Pearson's correlation product moment with SPSS 16.00 for Windows.*

*The results showed no significant positive relationship between body image with self-control in the diet, which has a correlation coefficient ( $r$ ) = 0,792 and  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). The higher the body image of teens owned the higher the self-control on adolescent eating patterns. Conversely, if the lower body image then the lower the self-control on this diet. Body image affects self-control in eating patterns of ( $r^2$ ) = 62,7 %.*

**Keyword :** *Body Image, self-control on diet*



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kontrol diri merupakan kemampuan yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang individu. Karena dengan kontrol diri seorang individu dapat mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilakunya berdasarkan proses kognitif dan psikologis. Sehingga kontrol diri yang baik akan menghasilkan perilaku yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu tersebut.

Setiap individu pasti mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan yang ada di dalam dirinya. Tetapi di sisi lain individu tidak cukup hidup sendiri, tetapi hidup bersama dan berdampingan dengan orang lain. Itulah alasan mengapa dalam diri individu perlu adanya kontrol diri secara terus menerus, yaitu agar pemenuhan keinginan dan kebutuhan yang ada di dalam dirinya tidak mengganggu dan melanggar kenyamanan dan keselamatan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu individu harus mengontrol perilakunya dengan wajar sesuai peraturan dan norma etika yang ada di dalam masyarakat, sehingga masyarakat dapat menerimanya.

Kontrol diri dapat mencakup berbagai bidang perilaku. Diantaranya adalah kontrol diri terhadap pola makan. Kontrol diri terhadap pola makan merupakan kemampuan untuk mengontrol keinginan, menjaga, dan mengatur perilaku makan. Kontrol diri terhadap pola makan merupakan suatu gaya hidup sehat dan juga dijadikan upaya untuk mengontrol berat badan.

Dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk meneliti kontrol diri terhadap pola makan. Kontrol diri pada pola makan di dalam masyarakat sering dikenal dengan istilah diet. Dewasa ini secara tidak langsung masyarakat sering diperlihatkan tentang fenomena diet. Iklan-iklan di media cetak maupun media elektronik seringkali menggunakan sosok wanita cantik yang berkulit putih, bertubuh langsing, berambut panjang, hitam dan tebal, serta berwajah halus mulus tanpa jerawat untuk iklan produk pelangsing tubuh yang mereka tawarkan.

Infotainment yang ditayangkan pun seringkali mengupas berita tentang gaya hidup para artis wanita yang berlomba-lomba tampil cantik dan gaya hidup sehari-hari yang mereka lakukan. Misalnya saja berita tentang Syahrini yang melakukan facial mahal di salon untuk mendapatkan wajah yang putih dan mulus, dan makan nasi putih hanya tiga sendok makan setiap harinya (detik.com, 2011). Atau berita tentang Krisdayanti yang melakukan operasi plastik pada wajah dan tubuhnya agar sesuai dengan keinginannya tampil cantik dan menarik (detik.com, 2011). Selebriti yang melakukan sedot lemakpun banyak yang ditayangkan di televisi, misalnya saja berita tentang operasi sedot lemak yang dilakukan oleh Ivan Gunawan dan Titi DJ (detik.com, 2011).

Iklan mengenai produk pelangsing maupun produk kecantikanpun banyak ditayangkan di televisi, diantaranya obat pelangsing, alat perias wajah, alat untuk membakar dan mengeluarkan lemak tubuh, dan alat olahraga untuk merampingkan badan. Pada dasarnya iklan-iklan tersebut berusaha mencari mangsa pasar untuk produk-produk mereka, sehingga iklan-iklanpun dibuat sedemikian rupa agar menarik minat penonton untuk membeli produk yang

mereka tawarkan. Produsen mengerti benar bahwa pada masa kini mangsa pasar produk mereka mayoritas adalah para remaja. Para remaja jaman sekarang, khususnya remaja putri, begitu memperhatikan penampilan fisiknya. Faktor lingkungan serta faktor teman sebaya semakin membuat para remaja putri berusaha dan berlomba-lomba untuk tampil cantik dan menarik. Iklan-iklan dan berita mengenai sosok wanita cantik yang ditayangkanpun sedikit banyak mempengaruhi persepsi remaja putri mengenai kecantikan. Berita tentang artis yang mengontrol pola makan ataupun membatasi asupan makannya agar memiliki tubuh langsingpun banyak ditiru oleh para remaja putri saat ini.

Perilaku kontrol diri pada pola makan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah karena tuntutan pekerjaan. Beberapa perusahaan memiliki peraturan yang mengharuskan karyawannya memiliki bentuk badan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan perusahaan (Bara, 2010). Saat ini terdapat berbagai perusahaan yang mengharuskan karyawan wanita untuk berpenampilan menarik, dan salah satu kriteria penampilan menarik yang ditetapkan oleh perusahaan adalah berat badan yang ideal. Peraturan tersebut mengharuskan karyawan yang ingin tetap bekerja untuk dapat mengatur pola makannya.

Faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri pada pola makan adalah faktor usia dan faktor penyakit. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka kesadaran mengenai kesehatan pun semakin bertambah. Semakin bertambahnya usia seseorang maka seseorang tersebut menyadari tidak bisa lagi dengan sesuka hati mengkonsumsi makanan apapun yang diinginkan karena semakin menua

tubuh menjadi semakin mudah terkena berbagai jenis penyakit, oleh karena itu seseorang perlu untuk memilih asupan makanannya agar tetap memiliki tubuh yang sehat di hari tuanya.

Kontrol diri pada pola makan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian ataupun pandangan subjektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri (citra tubuh). Terdapat banyak cara untuk memenuhi keinginan dalam memiliki gambaran tubuh yang ideal, salah satunya adalah kecenderungan remaja putri untuk diet (Hartantri, 1998). Diet merupakan salah satu perilaku dalam mengatur asupan makan dan pola makan seseorang. Diet dilakukan saat seseorang yang memiliki citra tubuh negatif cenderung merasa cemas terhadap berat badannya (Sandayanti, 2009). Kecemasan terhadap berat badan terjadi saat seseorang tidak puas dengan gambaran tubuhnya, oleh karena itu individu tersebut akan memodifikasi tubuhnya sehingga sesuai dengan gambaran tubuh yang diinginkan. Bentuk modifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya saja dengan cara melakukan olahraga (fitnes), maupun mengatur pola makan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan remaja.

Tubuh adalah bagian utama dalam penampilan fisik setiap manusia dan merupakan cermin diri dari semua manusia yang mendambakan penampilan fisik yang menarik. Dalam kehidupan sosial bentuk tubuh menjadi representasi diri yang pertama dan paling mudah terlihat. Hal ini menyebabkan orang kemudian menjadi terdorong untuk memiliki tubuh yang ideal. Citra tubuh merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan, ataupun aspek-aspek lain dari tubuh

yang berhubungan dengan penampilan fisik mereka yang dipengaruhi oleh standar penilaian mengenai penampilan menarik yang berlaku di masyarakat dimana seseorang itu berada, terlebih pada apa yang dirasakan oleh seseorang mengenai apa yang orang lain pikirkan mengenai dirinya (Fallon dalam Cans & Pruzinsky, 1990).

Ada dua pendapat yang mendukung bahwa memiliki citra tubuh yang baik itu sangat penting. Yang pertama, citra tubuh itu sangat penting karena berkaitan erat dengan *self esteem* atau rasa penghargaan kita terhadap diri sendiri (Baumrind, Harter dalam Sternberg & Kolligan, Jr, 1991). Yang kedua, menurut Goffman (1959), citra tubuh merupakan bagian dari gambaran diri yang kita buat, yang dapat meningkatkan *self esteem*. Ini berhubungan dengan *impressiion management*, yaitu suatu proses dimana orang mengontrol apa yang mereka rasakan tentang dirinya dan dinilai oleh orang lain. Dengan mengontrol apa yang dirasakan tentang penampilan fisik yang dimiliki, maka dengan sendirinya *self esteem*-nya akan meningkat diikuti oleh rasa percaya diri yang baik serta jati diri yang lebih tegas (Adams dalam Rodin, 1993).

Bagaimana wanita mengekspresikan identitasnya sebagai individu, perasaannya, sifat kewanitaannya, serta cara pandangnya sendiri tentang apa yang mereka lihat indah, cantik dan menarik untuk tubuhnya atau penampilannya (female identity, 2002) ialah melalui kontrol dan modifikasi terhadap penampilan tubuh mereka. Kontrol dan modifikasi terhadap penampilan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti olahraga, diet, dan sebagainya. Dalam penelitian ini modifikasi terhadap penampilan tubuh dilakukan dengan kontrol diri terhadap

pola makan. Terkadang remaja putri menjadi lebih banyak makan, atau malah cenderung mengurangi makan. Apakah remaja putri melakukan kontrol diri pada pola makan sekedar mengikuti mode, ataukah ada hubungannya dengan citra tubuh, menarik minat peneliti untuk meneliti lebih lanjut.

Sejauh ini penulis belum pernah menemukan penelitian yang menghubungkan antara citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan, padahal penulis menemukan fakta di lapangan bahwa upaya untuk mengontrol pola makan dapat terjadi disebabkan karena keinginan untuk berpenampilan menarik ataupun keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Data diperoleh dari hasil wawancara pada tanggal 4 januari 2012 dengan salah satu remaja putri berinisial AQ berusia 17 tahun. Peneliti bertemu dengan AQ di kantin sekolah, saat itu AQ hanya memesan minum dan tidak memesan makanan. Lalu peneliti menanyakan kenapa AQ hanya memesan minuman saja.

*“iya mbak aku jarang makan siang di sekolah, soalnya aku memang jarang makan siang sama nasi, biasanya aku cuma makan dua kali sehari, pagi sama sore. Kalo paginya sarapan di rumah, terus siangnya paling cuma makan snack sama minum aja, biar ga gendut mbak, kan malu sama temen-temen kalo gendut, ntar ndak pada diejekin, hehe..”*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek mengontrol perilaku dan pola makannya agar memiliki tubuh yang menurutnya ideal. Subjek wawancara menyadari bahwa menjaga tubuh tetap menarik dan tidak sampai mengalami kegemukan akan mempengaruhi daya tarik fisik terhadap orang-orang di sekitarnya.

Subjek wawancara mengkhawatirkan bila bentuk tubuhnya sudah tidak menarik maka akan mempengaruhi penampilan dan perlakuan di lingkungan

keluarga dan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu subjek menjadi sangat memperhatikan bentuk tubuhnya agar sesuai dengan gambaran yang subjek inginkan dengan berbagai cara, termasuk dengan menahan keinginannya untuk makan.

Hasil wawancara tersebut semakin membuat peneliti tertarik untuk menggabungkan citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan.

Penelitian ini menggunakan subjek remaja, karena banyak anak terutama remaja sangat memperhatikan bagaimana bentuk tubuh mereka dan khawatir mengenainya. Hal ini terutama saat mereka mengalami masa pubertas dan mengalami perubahan fisik dan tekanan sosial dari relasi pertemanan. Perubahan-perubahan pada diri remaja membuat mereka semakin menyadari akan penampilan fisiknya, mereka mulai membandingkan penampilan fisik mereka dengan gambaran fisik ideal yang ada di masyarakat, pada masa ini remaja mulai membentuk citra tubuhnya. Citra tubuh yaitu evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai penampilan fisiknya dan berbagai aspek dari tubuhnya. Kemudian pada saat anak beranjak remaja, kekhawatiran ini dapat berkembang menjadi obsesi yang bisa mengakibatkan gangguan makan. Gangguan makan melibatkan perasaan dan pikiran negatif mengenai berat badan, sehingga makanan yang diasup maupun pola makan menjadi berubah dari pola makan biasanya. Beberapa remaja membatasi asupan makanan dengan diet, puasa, maupun olahraga berlebihan. Mereka menjadi jarang makan dan berusaha sesedikit mungkin mengkonsumsi kalori.

Namun jika membandingkan hasrat untuk berpenampilan menarik, terlihat lebih besar pada remaja putri daripada remaja putra. Kecenderungan tersebut terjadi karena remaja putri lebih terpengaruh oleh bayangan atau citra tubuh ideal yang diajarkan oleh kebudayaan atau lingkungan mereka (Rice, 1990). Beberapa penelitian menduga citra media juga turut berkontribusi meningkatkan gangguan makan pada remaja putri. Selebriti di film, televisi, dan bintang iklan yang sangat kurus dapat mengarahkan para remaja perempuan untuk berpikir bahwa kecantikan yang ideal adalah yang sangat kurus. Dengan kata lain wanita seringkali ditempatkan pada posisi yang ditekankan untuk menjadi seseorang dengan penampilan menarik.

Lebih besarnya hasrat remaja putri untuk berpenampilan menarik saling terkait dan juga merupakan penunjang bagi terbentuknya pandangan wanita tentang dirinya (citra tubuh). Pandangan remaja putri terhadap citra tubuh dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tingkah laku (Arkoff, 1993), sehingga remaja putri memandang perlu untuk memberi perhatian terhadap citra tubuhnya.

Evaluasi seseorang tentang citra tubuhnya akan menghasilkan kepuasan citra tubuh (*body image satisfaction*) sebagai penggambaran suatu derajat atau tingkat perasaan positif yang dimiliki seseorang tentang aspek-aspek dari tubuhnya (Mintz & Betz dalam Davis & Twamley, 1991; Schlundt & Johnson, 1990). Dengan kata lain, individu yang memiliki *body image satisfaction* yang tinggi, maka individu tersebut bisa dikatakan memiliki citra tubuh yang positif.

Schlundt dan Jhonson (1990) mengatakan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan gambaran mental yang tertuju kepada perasaan yang kita alami



tentang tubuh dan bentuk tubuh kita yang berupa penilaian positif dan penilaian negatif. Citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan penilaian negatif (Cash & Pruzinsky dalam Thompson dkk, 1999). Berscheid (Papalia & Olds, 2008) menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh lebih mampu menghargai dirinya. Remaja tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif, dan menyenangkan. Dacey dan Kenny (1994) mengemukakan bahwa persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain.

Peneliti tertarik mengambil subjek siswa SMK karena berdasarkan observasi dan wawancara, para siswa di SMK, khususnya SMK Negeri 2 Godean mendapatkan bekal tentang tata rias dan bekal dalam merawat diri. Selain itu, para siswi sadar bahwa penampilan mereka sangat penting saat berada di dunia industri nanti. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada penampilan mereka, para siswi menjadi lebih perhatian terhadap penampilan mereka. Dari yang sebelumnya kurang memperhatikan penampilan menjadi sangat peduli dengan penampilan, yang sebelumnya tidak pernah menilai tubuhnya sendiri menjadi mulai membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain dan mulai memiliki gambaran tubuh ideal yang mereka inginkan. Bahkan yang sebelumnya tidak peduli dengan berat badan, menjadi mulai berusaha untuk memperhatikan dan memiliki berat badan yang dipandang ideal oleh dirinya sendiri maupun oleh lingkungan.

Perubahan-perubahan tersebut membuktikan bahwa pengaruh pelajaran yang diberikan para guru serta pelajaran yang diambil dari dunia industri membuat siswi-siswi SMK mengerti dan sadar bahwa penampilan dirilah yang menjadi hal utama dalam bekerja. Mereka dituntut harus memiliki penampilan serta *attitude* yang baik untuk dapat diterima dengan baik oleh masyarakat.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan pertanyaan permasalahan, apakah kecenderungan kontrol diri pada pola makan yang dialami oleh remaja di SMK Negeri 2 Godean kemungkinan berkaitan dengan citra tubuh yang mereka miliki?

Mengacu dari pertanyaan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin membuktikan secara empirik dengan mengadakan penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut dan mengambil judul “Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kontrol Diri pada Pola Makan Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Godean”

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kontrol diri terhadap pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Godean.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan bisa diambil dari penelitian ini adalah:

##### 1. Secara teoritis

Dari penelitian ini dapat memberikan bukti empiris tentang adanya hubungan antara citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan remaja, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi psikologi terutama psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

##### 2. Secara praktis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan bagi para remaja putri khususnya dalam hal mempersepsi diri sendiri dan juga mengontrol pola makan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi remaja agar tidak menyalahkan diri sendiri mengenai kondisinya.
- c. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan atau informasi yang berguna orang yang membaca hasil penelitian ini, dan memberi pemahaman kepada peneliti mengenai hubungan citra tubuh terhadap kontrol diri pada pola makan remaja putri.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Menurut sepengetahuan penulis, penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri pada Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean" sejauh ini belum pernah diteliti.

Penelitian tentang citra tubuh dilakukan oleh Vira Sandayanti (2009) dengan judul hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan terhadap kegemukan pada remaja, dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek sebanyak 90 orang. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecemasan terhadap kegemukan pada remaja.

Minauli dan Syahputri (2006) dengan judul hubungan antara obesitas dengan *body image* dan kecenderungan bulimia nervosa pada remaja putri. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 70 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami obesitas memiliki citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mengalami obesitas. Selain itu mereka juga memiliki kecenderungan untuk mengalami bulimia nervosa. Dalam penelitian ini juga dibuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara citra tubuh dan kecenderungan bulimia nervosa. Oleh karena itu, tampaknya tingkat kecenderungan bulimia nervosa dapat dikendalikan dengan meningkatkan citra tubuh yang positif dan sehat.

Ananda Rizka Rahmania (2009) dengan judul hubungan antara *body image* dengan tipe motivasi dalam melakukan olahraga kebugaran di fitness centre pada wanita, dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dan dengan jumlah subjek sebanyak 60 orang. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dengan tipe motivasi dalam melakukan olahraga kebugaran di fitness centre pada wanita.

Banfield dan Mc Cabe (2002) dengan judul *an evaluation of the construct of body image*. Hasil penelitian menunjukkan keberagaman dalam pembentukan citra tubuh dan kesulitan dalam pembentukan citra tubuh itu sendiri.

Penelitian tentang kontrol diri pada pola makan dilakukan oleh Nurfika (2007) dengan judul hubungan stres terhadap kontrol diri pada pola makan perempuan yang mengalami obesitas. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara stres dan kontrol diri pada pola makan perempuan yang mengalami obesitas

Penelitian tentang perilaku makan dilakukan oleh Azmia Khaerun Nisa (2007) dengan judul hubungan harga diri dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja putri. Peneliti tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 100 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara harga diri dan perilaku makan tidak sehat pada remaja putri.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara kontrol diri dengan citra tubuh. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki remaja, maka kontrol diri yang dimiliki remaja juga semakin tinggi/baik. Berarti hipotesis yang diajukan bahwa ada korelasi positif antara citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan remaja diterima. Karena hasil analisis data menunjukkan bahwa angka koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,792 dengan peluang kesalahan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi remaja putri

Bagi remaja putri hendaknya lebih mampu untuk menerima keadaan fisiknya dan tidak mudah terpengaruh dengan penampilan fisik orang lain ataupun penampilan fisik teman sebayanya. Karena dengan kemampuan menerima penampilan tubuhnya, seorang remaja bisa menjadi dirinya sendiri dengan nyaman tanpa perlu memaksakan diri untuk memodifikasi penampilan tubuh.

Untuk mampu menerima dan puas dengan keadaan fisiknya aspek-aspek dalam citra tubuh maupun aspek dalam kontrol diri sangat penting untuk

diketahui oleh para remaja. Aspek *perceptual*, *affective*, *cognitive*, dan *behavior* penting untuk diketahui sehingga seorang remaja mampu menilai dirinya sendiri tanpa terpengaruh pendapat orang lain.

## 2. Bagi para peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian ini dengan tema yang sama, disarankan mempertimbangkan faktor lain yang ikut mempengaruhi kontrol diri terhadap pola makan seperti tuntutan kerja, pola asuh, konsep diri, stress, harga diri, dll. Selain itu juga peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini dikaitkan dengan variabel-variabel yang lain, memperbaiki dan menyempurnakan alat ukur variabel bebas serta memperbanyak teori yang mendukung. Peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian dengan subjek dengan karakteristik yang lebih luas, karena terbatasnya ciri atau kriteria subjek dalam penelitian ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini. Dikarenakan adanya keterbatasan waktu, pengambilan subjek tidak bisa menyeluruh pada semua siswa kelas XI SMK Negeri 2 Godean. Sehingga hasil penelitian tidak bisa digeneralisasikan kepada seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 2 Godean.

## DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J.R., (1973). *Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress*. Psychological Bulletin, No. 80. p. 286-303.
- Azmia, K. N. (2007). *Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Azwar, S. (1997). *Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (1997). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar Offset.
- Banfield, S. S. & McCabe, M. P. (2002). *An Evaluation of The Construct of Body Image*. Adolescence. Vol 37, No 146 page 374-375
- Bazner, J. (2002). *Attitudes About Cosmetic Surgery: Gender and Body Experience*. McNair Scholar Journal, Vol 6, Issue 1, Article 3 (<http://www.google.com>)
- Berndt, T. J. (1992). *Child Development*. New York : John Willey & Sons Inc.
- Blyth, A. D., Simmons, G. R., and Zakin, F. D. (1985). *Satisfaction With Body Image for Early Adolescence Female : The Impact of Pubertal Timing Within Different School Environment*. Journal of Youth and Adolescence. Vol 14, No 3, page 207-223.
- Burns, R. B. (1979). *The Self Concept*. Longmans.
- Colhoun, J. F, Acocella, J. R. (1990). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemabusiaan*. Edisi Ketiga. Semarang: IKIP Semarang Press
- Davis, C., Claridge, G., and Brewer, G. (1994). *The Two Focus of Narcissism : Personality Dynamics of Body Esteem*. Journal of Social and Clinical Psychology. Vol 15, No 2, hal 153-166.
- Detik.com. 2011. <http://detik.ulasan/khusus/tentang/fenomena/diet/para/artis-27/06/11>.
- Dimbleby, B. & Borton, D. (1985). *More Than Words*. New York: John Willey Inc.



- Eysenk, H. J., Arnold, W., and Brewer, G. (1972). *Encyclopedia of Psychology*. New York : Herder and Herder.
- Gardner, R. M. (1996). *Methodological Issues in Assessment of the Perceptual Component of Body Image Disturbance*. *British Journal of Psychology*, 87, 327-337 (<http://www.proquest.com>)
- Gunarsa & Singgih. (1993). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Cetakan Pertama. BPK. Guning Mulia.
- Gunarsa, Y. S. D., dan Gunarsa, S. D. (1986). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Gustinawati., (1990). *Peranan Kontrol Pribadi Dalam Kesesakan Pada Penghuni Perumahan Dengan Kepadatan Tinggi di Kota Bandung*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Hadi, S. (1997). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Adi Offset.
- Hadiwibowo, V. (2002). *Gambar Diri*. <http://sinarharapan.co.id.27/4/11>
- Hardy, M. & Heyes, S. (1988). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hartantri. (1998). *Citra Raga dan Kecenderungan Perilaku Diet pada Remaja Putri*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent Development*. Tokyo : Mc Graw Hill Kogakusha Ltd.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1990). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi Perkembangan Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Isywarah Mahendratto. (2005). *Anoreksia Nervosa* <http://klinikservo.wordpress.com/anoreksia-nervosa.27/4/11>
- Jersild, A. T. (1979). *Psychology of Adolescence*. New York : Mc Millan Company.
- Jones, D. C. (2004). *Body Image Among Adolescent Girl and Boys : A Longitudinal Study*. *American Psychological Association*. Vol 4. No 5. Hal 825-835.

- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of Adjustment*. Tokyo: Mc Graw Hill Koyakusha, Ltd.
- Maimon, K. (2008). *Body Image In Preadolescence Girls*. Tesis. South Africa: University of South Africa (<http://www.google.com>)
- Medinus, G. R. & Johnson, R. C. (1976). *Child and Adolescence Psychology*. New York: John Willey Inc.
- Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Minauli, I. & Syahputri, C. (2006). *Hubungan Antara Obesitas dan Body Image dan Kecenderungan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri*. Intelektual. Vol.1, No 1 page 5-6
- Murandari, N. (2004). *Hubungan Stres Terhadap Kontrol Diri Terhadap Pola Makan pada Perempuan yang Obesitas*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Newman. (1979). *Development Through Life : A Psychological Approach*. The Dorsey Press.
- Nurfika. (2007). *Hubungan Stres Terhadap Kontrol Diri Pada Pola Makan Perempuan Yang Mengalami Obesitas*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Paludi, M. A. (1992). *The Psychology of Women*. USA : Wm. C. Brown and Benchmark, Inc.
- Purwadi. (2004). *Proses Pembentukan Identitas Diri Remaja*. Psikologika 5/1/2004. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Rahmania, R. (2009). *Hubungan Antara Body Image dengan Tipe Motivasi Dalam Melakukan Olahraga Kebugaran di Fitness Centre pada Wanita*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UII.
- Reas, D. L. (2002). *Relationship Between Weight Loss and Body image in Obesitas Individual Shocking Weight Loss Treatment*. Disertasi. Louisiana: Louisiana State University (<http://www.google.com>)
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). *Cognitif Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder*. Journal Consulting & Clinical Psychology. Vol 63, No 2, hal 263-269.

- Rusiemi. (1993). *Peranan Citra Raga Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja di SMA N 1 Lamongan Jawa Timur*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Sandayanti, V. (2009). *Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kecemasan Terhadap Kegemukan pada Remaja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UII.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Edisi IV. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Willy & Sons, Inc.
- Singer, R. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance*. Second Edition. USA : Mc Milan Publishing Co, Inc.
- Strickland, A. (2004). *Body Image and Self-Esteem : A Study of Relationship and Comparisons Between More and Less Physically Active College Women*. Disertasi. Florida: The Florida State University College of Education.(<http://google.com>)
- Suryabrata, S. (2000). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi.
- Taylor, S. E. (1996). *Health Psychology*. Singapura: Mc Graw Hill.
- Thornburg, H. D. (1982). *Development in Adolescence*. Second Edition. California : Brooks Cole Publishing Company.
- Tsukada, K. Y. (2003). *How You Look Depends On Where You Are: Individual and Situational Factors in Body Image*. Disertasi. (<http://www.google.com>)
- Vasta, R dkk. (1992). *Child Psychology: The Modern Science*. New York : John Willey & Sons Publisher.
- Yuliani, W. A. (2002). *Studi Tentang Citra Raga Dikaitkan Dengan Kematangan Beragama*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- \_\_\_\_\_, 2008. <http://psikosomatik.blogspot.com/gangguan-citra-tubuh.27/4/11>

## Reliability Kontrol Diri

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	40

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	3.2667	1.04826	30
Item2	3.4333	.85836	30
Item3	3.0000	.69481	30
Item4	3.5000	.77682	30
Item5	3.3000	.83666	30
Item6	3.6667	.60648	30
Item7	3.5000	.73108	30
Item8	2.9333	1.04826	30
Item9	3.3333	.84418	30
Item10	3.4000	.85501	30
Item11	2.9667	1.03335	30
Item12	3.1333	.97320	30
Item13	3.1667	.91287	30
Item14	3.5667	.56832	30
Item15	2.8667	1.07425	30
Item16	3.4667	.77608	30
Item17	3.2000	.88668	30
Item18	3.4000	.85501	30
Item19	3.4667	.86037	30
Item20	3.0000	.90972	30
Item21	3.4667	.86037	30
Item22	3.4333	.77385	30
Item23	3.0333	1.09807	30
Item24	2.8333	1.05318	30
Item25	3.1333	1.10589	30
Item26	3.1000	.80301	30
Item27	2.7667	1.27802	30
Item28	2.9333	1.14269	30
Item29	3.0000	.90972	30
Item30	3.2333	.89763	30
Item31	3.2333	.97143	30
Item32	3.4667	.77608	30
Item33	3.0333	1.09807	30
Item34	3.2000	.88668	30
Item35	3.3000	.95231	30
Item36	3.4000	.96847	30
Item37	3.0000	.90972	30
Item38	3.2000	.96132	30
Item39	3.1000	.92289	30
Item40	3.1333	.97320	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	125.3000	340.700	.300	.927
Item2	125.1333	336.740	.506	.925
Item3	125.5667	340.392	.490	.925
Item4	125.0667	337.651	.531	.924
Item5	125.2667	334.409	.599	.924
Item6	124.9000	346.645	.284	.926
Item7	125.0667	344.478	.310	.926
Item8	125.6333	333.757	.485	.925
Item9	125.2333	333.978	.607	.924
Item10	125.1667	332.764	.639	.923
Item11	125.6000	342.248	.264	.927
Item12	125.4333	341.013	.319	.927
Item13	125.4000	339.834	.379	.926
Item14	125.0000	339.379	.655	.924
Item15	125.7000	334.493	.452	.925
Item16	125.1000	332.990	.700	.923
Item17	125.3667	330.792	.677	.923
Item18	125.1667	332.764	.639	.923
Item19	125.1000	336.852	.501	.925
Item20	125.5667	336.323	.488	.925
Item21	125.1000	336.852	.501	.925
Item22	125.1333	343.706	.318	.926
Item23	125.5333	346.051	.151	.929
Item24	125.7333	345.306	.179	.928
Item25	125.4333	331.909	.504	.925
Item26	125.4667	342.671	.340	.926
Item27	125.8000	335.407	.350	.927
Item28	125.6333	335.482	.397	.926
Item29	125.5667	336.323	.488	.925
Item30	125.3333	333.609	.580	.924
Item31	125.3333	331.195	.602	.924
Item32	125.1000	332.990	.700	.923
Item33	125.5333	330.602	.541	.924
Item34	125.3667	330.792	.677	.923
Item35	125.2667	335.237	.496	.925
Item36	125.1667	336.420	.452	.925
Item37	125.5667	337.771	.443	.925
Item38	125.3667	332.378	.574	.924
Item39	125.4667	331.775	.619	.923
Item40	125.4333	329.633	.646	.923

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
128.5667	353.426	18.79964	40

## Reliability Citra Tubuh

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	56

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	3.1333	1.16658	30
Item2	3.4000	1.03724	30
Item3	3.1667	.87428	30
Item4	3.7333	.73968	30
Item5	3.2333	.93526	30
Item6	3.0333	.76489	30
Item7	3.3333	.99424	30
Item8	2.9000	1.26899	30
Item9	3.8667	.34575	30
Item10	3.5667	.72793	30
Item11	3.0333	1.15917	30
Item12	2.9000	1.26899	30
Item13	3.8000	.48423	30
Item14	3.6667	.54667	30
Item15	3.0333	1.18855	30
Item16	2.3333	1.15470	30
Item17	3.1000	.88474	30
Item18	3.2333	.93526	30
Item19	2.9333	.78492	30
Item20	3.4333	.89763	30
Item21	3.1333	.77608	30
Item22	3.4000	.89443	30
Item23	3.3000	.74971	30
Item24	2.5000	1.25258	30
Item25	3.0333	.92786	30
Item26	3.1333	1.13664	30
Item27	3.2000	1.18613	30
Item28	2.9333	1.17248	30
Item29	3.3000	.74971	30
Item30	2.3000	1.14921	30
Item31	3.1000	.88474	30
Item32	3.7667	.56832	30
Item33	3.1667	1.17688	30
Item34	3.1333	1.13664	30
Item35	3.2000	1.15669	30
Item36	2.9333	1.17248	30
Item37	3.7333	.73968	30
Item38	3.2667	1.14269	30
Item39	2.9333	1.17248	30
Item40	3.7333	.73968	30
Item41	3.1667	1.17688	30

	Mean	Std. Deviation	N
Item42	2.3333	.99424	30
Item43	3.1667	1.05318	30
Item44	3.7667	.56832	30
Item45	2.2667	1.14269	30
Item46	3.0333	.88992	30
Item47	3.0667	1.11211	30
Item48	3.1667	1.20583	30
Item49	3.0000	1.11417	30
Item50	3.7333	.73968	30
Item51	3.1333	1.13664	30
Item52	3.2000	1.15669	30
Item53	2.9333	1.17248	30
Item54	3.7333	.73968	30
Item55	2.9000	1.26899	30
Item56	3.7667	.56832	30

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	175.2667	691.444	.197	.939
Item2	175.0000	686.897	.311	.938
Item3	175.2333	683.978	.440	.937
Item4	174.6667	687.816	.425	.938
Item5	175.1667	678.695	.519	.937
Item6	175.3667	687.551	.417	.938
Item7	175.0667	683.168	.399	.938
Item8	175.5000	661.362	.642	.936
Item9	174.5333	703.499	.068	.939
Item10	174.8333	685.661	.490	.937
Item11	175.3667	668.999	.576	.936
Item12	175.5000	661.362	.642	.936
Item13	174.6000	696.938	.301	.938
Item14	174.7333	689.926	.510	.937
Item15	175.3667	668.585	.567	.936
Item16	176.0667	670.823	.547	.937
Item17	175.3000	691.321	.274	.938
Item18	175.1667	678.695	.519	.937
Item19	175.4667	686.326	.436	.937
Item20	174.9667	684.723	.412	.938
Item21	175.2667	689.789	.355	.938
Item22	175.0000	684.138	.426	.937
Item23	175.1000	687.403	.430	.937
Item24	175.9000	683.886	.296	.939
Item25	175.3667	689.137	.305	.938
Item26	175.2667	675.789	.470	.937
Item27	175.2000	675.476	.454	.937
Item28	175.4667	670.189	.549	.937
Item29	175.1000	687.403	.430	.937
Item30	176.1000	669.266	.577	.936
Item31	175.3000	691.321	.274	.938
Item32	174.6333	689.068	.519	.937
Item33	175.2333	671.495	.524	.937
Item34	175.2667	675.789	.470	.937
Item35	175.2000	675.890	.460	.937
Item36	175.4667	669.223	.565	.937
Item37	174.6667	685.402	.488	.937
Item38	175.1333	676.051	.463	.937
Item39	175.4667	669.223	.565	.937

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item40	174.6667	685.402	.488	.937
Item41	175.2333	671.495	.524	.937
Item42	176.0667	682.754	.407	.938
Item43	175.2333	702.599	.021	.940
Item44	174.6333	689.068	.519	.937
Item45	176.1333	669.154	.582	.936
Item46	175.3667	691.137	.277	.938
Item47	175.3333	675.057	.494	.937
Item48	175.2333	675.426	.447	.937
Item49	175.4000	670.248	.579	.936
Item50	174.6667	685.402	.488	.937
Item51	175.2667	675.789	.470	.937
Item52	175.2000	675.890	.460	.937
Item53	175.4667	669.223	.565	.937
Item54	174.6667	685.402	.488	.937
Item55	175.5000	661.362	.642	.936
Item56	174.6333	689.068	.519	.937

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
178.4000	704.869	26.54937	56



## Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kontrol Diri	Citra Tubuh
N		80	80
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	110.2250	147.3125
	Std. Deviation	7.36219	10.50448
Most Extreme Differences	Absolute	.071	.106
	Positive	.071	.106
	Negative	-.057	-.088
Kolmogorov-Smirnov Z		.631	.948
Asymp. Sig. (2-tailed)		.820	.330

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kontrol Diri * Citra Tubuh	Between Groups	(Combined)	3417.602	32	106.800	5.807	.000
		Linearity	2684.375	1	2684.375	145.966	.000
		Deviation from Linearity	733.228	31	23.653	1.286	.214
	Within Groups		864.348	47	18.390		
	Total		4281.950	79			

## Frequencies

### Statistics

		Kontrol Diri	Citra Tubuh
N	Valid	80	80
	Missing	0	0
Mean		110.2250	147.3125
Std. Deviation		7.36219	10.50448
Minimum		94.00	124.00
Maximum		134.00	179.00
Sum		8818.00	11785.00

### Kategori Kontrol Diri

Max	144
Min	36
SD	18
Mean	90
Tinggi	109 s/d 144
Sedang	72 s/d 108
Rendah	36 s/d 71

### Kategori Citra Tubuh

Max	196
Min	49
SD	24.5
Mean	122.5
Tinggi	148 s/d 196
Sedang	98s/d 147
Rendah	49 s/d 97

### Kontrol Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	45	56.3	56.3	56.3
	Sedang	35	43.8	43.8	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

### Citra Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	38	47.5	47.5	47.5
	Sedang	42	52.5	52.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

## Correlations

Correlations

		Kontrol Diri	Body Image
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	.792**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
Citra Tubuh	Pearson Correlation	.792**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

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



### Data Uji Coba Skala Kontrol Diri

Subj	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23
1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1
2	2	1	2	3	3	4	3	2	4	2	2	1	2	3	3	3	3	2	1	2	1	4	2
3	1	3	4	3	3	4	4	4	2	1	1	3	4	3	3	3	3	1	3	4	3	3	1
4	2	1	2	3	1	4	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	4	1
5	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4
6	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3
7	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
8	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4
9	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3
10	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3
11	4	4	1	2	2	4	4	1	2	4	4	4	1	2	2	2	2	4	4	1	4	2	3
12	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3
13	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1
14	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3
15	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2
16	3	4	2	1	2	3	4	2	1	3	2	4	4	3	2	1	2	3	4	2	4	3	4
17	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	1	3	3	3	1	3	4	4	4	3	4	4	4
18	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
19	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4
20	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3
21	4	4	3	4	3	2	4	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	4	2	4	2	4
22	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4
23	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
24	2	4	3	2	3	4	4	2	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4
25	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3
26	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
27	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
28	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4
29	2	4	3	4	4	4	3	1	4	4	3	2	2	3	2	4	4	4	3	1	3	4	3
30	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	2	4

Subj	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40
1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3
3	2	1	1	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3
4	1	4	4	3	1	2	3	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1
5	1	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
6	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
7	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	3	4	3	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2
9	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4
10	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4
11	4	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2
12	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
13	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
14	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	2
15	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4
16	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	4	2	1	2	2
17	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4
18	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3
19	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
20	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
21	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2
22	3	4	4	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
23	4	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3
24	2	4	4	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
25	3	4	3	1	1	3	1	4	4	1	3	3	3	3	4	3	3
26	4	4	3	1	3	4	3	4	4	1	3	4	1	1	1	2	3
27	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4
28	4	4	2	1	4	4	2	4	4	1	2	4	4	4	2	2	2
29	1	4	4	4	4	1	4	1	4	3	4	3	3	4	2	2	4
30	3	3	3	1	2	3	4	2	3	4	3	2	4	3	2	4	1



### Data Uji Coba Skala Citra Tubuh

Subj	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28
1	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	1	4	4	4	4
2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3
3	4	1	3	4	3	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	1	3
4	4	4	1	4	4	2	4	1	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	2	4	2	4	3	1	3	4	4	1
5	4	3	1	4	4	2	4	1	4	3	4	1	4	3	4	1	4	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	1
6	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4
7	3	3	4	4	4	2	4	1	4	3	1	1	4	3	1	1	1	4	2	4	2	4	2	4	3	3	3	4
8	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	1	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4
9	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	1	4	3
10	4	1	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	1	3
11	1	4	1	2	1	1	4	1	4	4	1	1	4	4	1	2	3	1	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1
12	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4
13	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4
14	2	4	3	1	3	3	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	4	3
15	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	3
16	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	1	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	1	4	3
18	1	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	1	4	3
19	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3
20	1	1	3	4	1	3	2	2	4	2	1	2	4	2	1	1	4	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1	3
21	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3
22	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4
23	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	4	3	4	2	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	1
25	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4
26	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	4
27	4	4	3	4	1	3	1	3	4	3	3	3	2	4	3	1	2	1	3	1	3	1	2	3	3	2	1	1
28	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	1	4	1
29	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	1
30	4	4	3	4	3	4	1	3	4	1	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	1	4	4	1	3



Subj	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54	A55	A56
1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4
3	3	1	3	2	4	4	1	3	4	1	3	4	4	1	3	2	1	3	4	1	3	4	4	1	3	4	1	2
4	3	2	3	3	4	4	4	1	4	4	1	4	4	2	3	3	2	3	4	4	1	4	4	4	1	4	1	3
5	3	1	4	4	2	4	3	1	4	3	1	4	2	1	4	4	1	4	4	3	1	4	4	3	1	4	1	4
6	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
7	2	1	1	2	1	3	3	4	4	3	4	4	1	1	1	2	1	1	3	3	4	4	3	3	4	4	1	2
8	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
9	3	4	2	4	2	4	1	4	4	1	4	4	2	4	2	4	2	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4
10	4	4	3	4	2	4	1	3	4	1	3	4	2	4	3	4	4	3	4	1	3	4	4	1	3	4	4	4
11	4	2	3	4	1	1	4	1	2	4	1	2	1	2	3	4	2	3	1	4	1	2	1	4	1	2	1	4
12	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
14	3	1	2	4	2	2	4	3	1	4	3	1	2	1	2	4	1	2	2	4	3	1	2	4	3	1	1	4
15	3	3	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
16	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	4	2	3	4	4	1	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	1	4	3	4	1	4	3	4	4	4
18	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	1	4	3	4	2	4
19	4	1	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	3	4	1	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4
20	2	1	4	3	1	1	3	4	1	3	4	1	1	4	3	1	4	1	1	3	4	1	1	3	4	1	3	4
21	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4
22	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	3	1	3	4	4	3	3	1	4	3	1	4	4	3	4	4	1	3	3	3	1	4	3	3	1	4	2	4
25	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
26	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
27	2	1	2	3	4	2	1	1	3	1	1	3	4	3	4	3	1	2	2	1	1	3	2	1	1	3	3	3
28	4	1	3	4	1	1	4	1	4	4	1	4	1	2	4	4	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	3	4
29	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	2	4	3	1	4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	4
30	4	3	4	4	2	4	2	1	4	2	1	4	2	2	4	4	3	4	3	1	3	4	4	2	1	4	3	4



### Data Skala Kontrol Diri

Subj	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23
1	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	1	4	4
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3
3	1	4	3	4	3	3	4	4	1	2	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	3
5	4	4	3	4	4	3	3	1	1	3	2	4	2	2	4	2	4	2	4	3	1	4	3
6	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	1	4	4
7	1	4	3	4	4	3	1	3	1	3	2	4	2	2	4	4	1	4	4	3	3	4	2
8	4	4	3	4	4	4	4	1	1	2	4	4	4	3	4	4	2	1	3	2	3	4	2
9	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	4	3
10	1	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	3	4	2	2	3	2	1	4	4
11	2	4	3	1	1	4	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	1	3	4	1	2	4	4
12	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	1	3	4
13	3	1	2	3	2	4	3	1	4	3	3	4	2	1	4	4	2	2	3	1	4	3	4
14	2	4	3	4	3	3	4	3	1	4	3	4	2	4	3	4	1	4	4	2	1	2	3
15	2	1	3	3	4	4	2	1	4	4	3	4	2	2	4	4	4	1	4	2	1	3	3
16	4	4	3	4	3	4	2	1	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	1	1	1	4	4
17	1	3	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4
18	1	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	3
19	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	2	1	3	4
20	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	4
21	4	4	3	3	3	4	4	1	4	4	3	4	3	2	4	4	4	1	3	2	1	2	4
22	4	3	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
23	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
24	4	3	4	2	4	4	2	1	2	2	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	1	4	3
25	2	4	4	4	3	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	4	2	3	4	1	1	4	4
26	1	4	3	4	4	4	1	1	4	4	3	4	1	2	4	2	2	3	3	3	1	4	2
27	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
28	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	2	2	3	2	4	4	4
29	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	2	4	1	3	4	3
30	4	4	3	4	3	3	4	1	3	4	2	1	3	2	4	3	2	4	4	1	1	4	4
31	4	2	3	4	4	3	4	1	1	2	3	4	3	2	3	4	1	3	4	4	1	3	2
32	1	4	3	4	3	4	4	1	4	4	1	3	2	2	4	4	2	1	4	4	1	4	4
33	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	1	2	4	4	4	4	3
34	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	2
35	4	1	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	2	1	4	4	4	2	3	2	4	4	4
36	2	1	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	1	3	2	4
37	4	3	4	4	3	4	1	3	3	3	2	4	3	4	4	2	2	3	4	3	1	4	3
38	4	4	4	2	3	4	4	1	3	2	2	3	1	3	4	3	4	3	3	4	1	2	4
39	1	1	3	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	4	3	1	4	4
40	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	3	2	4	4	4



Subj	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	Jumlah
1	3	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	120
2	3	4	4	3	2	3	4	1	4	1	3	3	3	122
3	1	4	2	4	2	3	3	1	1	3	4	1	3	102
4	1	4	3	4	1	3	3	1	4	1	4	4	1	112
5	4	4	4	3	4	3	3	1	3	2	4	3	1	106
6	3	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	120
7	4	4	2	3	4	3	3	1	1	2	3	3	4	103
8	4	4	4	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	117
9	4	4	4	1	4	1	4	1	3	1	4	1	4	114
10	3	4	4	3	1	3	3	4	4	1	4	1	3	106
11	4	4	4	1	1	4	4	2	4	4	1	4	1	95
12	3	4	4	1	2	3	4	2	3	1	4	4	4	118
13	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	109
14	4	4	4	1	1	1	2	1	4	3	2	4	3	102
15	4	4	4	1	1	1	3	3	3	2	4	4	3	102
16	4	3	4	3	4	4	3	1	1	4	4	4	4	115
17	4	4	4	3	4	3	4	1	3	2	1	4	3	113
18	3	4	4	3	3	4	4	1	3	2	1	4	3	109
19	3	4	4	1	2	3	3	1	4	2	4	3	3	111
20	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	113
21	4	4	4	1	4	3	3	1	3	4	3	4	3	112
22	1	4	4	4	3	3	3	3	4	1	4	4	4	124
23	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	134
24	1	3	4	3	1	4	2	1	4	4	3	3	1	105
25	1	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	116
26	3	4	4	3	2	4	3	4	2	4	3	4	4	108
27	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116
28	3	4	4	1	4	3	3	1	1	1	1	4	1	107
29	3	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	2	3	116
30	3	4	4	1	1	4	4	3	4	4	4	2	1	107
31	3	4	4	3	3	4	1	2	4	4	3	2	1	103
32	3	4	4	1	3	3	3	3	4	2	4	1	3	106
33	3	4	4	1	3	3	3	1	3	2	3	4	3	114
34	1	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	116
35	4	4	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4	3	114
36	4	3	4	1	1	1	3	4	4	2	4	4	4	111
37	3	4	4	1	1	1	3	1	4	1	3	1	3	101
38	4	4	4	3	2	4	3	4	4	1	4	2	4	111
39	3	4	4	3	4	4	4	1	4	2	4	4	3	114
40	4	4	4	1	4	3	3	1	3	4	3	1	3	117

Subj	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23
41	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	2	3	4	2	2	1	4	1	3	4
42	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	3	4	1	3	3
43	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	1	1	4	3
44	3	4	3	1	2	3	4	4	3	3	1	4	3	2	4	4	2	2	4	3	2	4	4
45	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	1	4	4	1	2	1	4	4	4	1	4	4	4
46	1	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	4
47	2	4	3	4	4	2	2	1	1	3	2	3	4	2	4	3	1	4	4	1	1	4	3
48	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	2	3	4	2	3	4	1	1	4	4
49	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	2	3	4	2	4	2	3	3	4	1	4	3
50	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	3
51	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	1	4	3	2	3	4	2	4	4	1	1	4	3
52	4	4	3	2	1	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	3	1	1	3	3
53	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	2	4	4	3	2	1	3	1	4	2
54	1	3	3	4	4	4	4	4	1	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	1	2	4	2
55	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3
56	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	2	2	4	4	3	4	1	1	3	4
57	1	4	3	4	3	4	2	2	3	3	2	4	2	2	3	4	4	4	4	1	4	3	3
58	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	1	4	4
59	1	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	1	3	4	4	4	2	4	4	2	1	4	1
60	4	4	3	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	4	3
61	3	4	3	3	2	4	4	4	1	2	4	3	2	2	4	4	1	2	4	2	1	4	4
62	4	4	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4
63	3	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	2	3	2	2	4	4	3	1	4	3
64	1	1	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	1	3	4	4	1	4	4
65	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	2	4	4	1	3	4	1	1	3	2
66	3	4	3	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	1	1	4	4	2	3	3
67	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	1	2	4	4	2	3	2	1	4	4
68	1	4	3	4	4	3	4	1	3	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	1	1	4	4
69	4	3	3	4	3	4	4	1	3	3	1	3	2	3	3	1	4	4	1	4	1	4	3
70	3	4	3	3	4	3	4	1	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	4	3	1	2	3
71	1	4	3	1	3	2	4	1	4	3	2	4	3	1	4	4	3	3	4	4	3	2	3
72	4	1	3	4	3	4	4	3	4	3	1	4	2	2	4	4	1	3	1	3	1	4	2
73	4	4	3	4	3	4	4	3	1	4	2	1	2	2	3	4	1	2	4	1	1	4	3
74	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
75	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4
76	4	4	3	1	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	2	3	1	1	1	4	3
77	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3
78	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	4	1	1	4	2
79	4	3	3	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	3	4	4	1	3	4
80	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3



## Data Skala Citra Tubuh

Subj	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28
1	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	1	1
2	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	1
3	3	4	3	4	3	4	4	1	3	3	3	2	4	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	3	3	1
4	3	4	4	4	4	2	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	3	1	1
5	3	4	3	4	4	3	1	1	2	4	2	2	4	3	4	2	2	3	2	4	4	2	3	4	4	3	1	1
6	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	1	1
7	3	4	3	4	4	1	3	1	2	4	2	2	4	3	1	4	1	3	2	4	4	4	3	2	4	3	3	1
8	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1
9	1	4	3	3	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	1	4	2	4	4	1
10	3	4	3	3	3	3	4	4	1	3	4	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4
11	4	4	3	1	1	1	1	1	4	3	3	4	4	4	1	3	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	2	2
12	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	4	4	4	1	2
13	4	1	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	4	4	2	2	3	1	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4
14	1	4	3	4	3	4	3	1	3	4	2	4	3	3	1	4	2	2	3	2	4	4	1	4	2	2	1	1
15	1	1	3	3	4	2	1	4	2	4	2	2	4	4	4	1	4	2	3	3	4	4	1	4	4	3	1	3
16	4	4	3	4	3	2	1	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	4	3	1	1
17	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1
18	4	3	3	4	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	4	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1
19	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	4	4	4	2	4	2	3	3	4	3	1	4	4	3	1	1
20	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3
21	3	4	3	3	3	4	1	4	4	4	3	2	4	4	4	1	4	2	3	2	4	4	1	4	4	3	1	1
22	3	3	3	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
23	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
24	4	3	4	2	4	2	1	2	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2	1	1
25	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4
26	4	4	3	4	4	1	1	4	4	4	1	2	4	4	2	3	4	3	3	4	4	2	3	4	1	3	1	4
27	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
28	3	4	3	4	3	4	4	3	1	4	2	2	4	4	2	2	1	2	2	4	4	4	1	4	4	3	4	1
29	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	1	2	4	4	4	3	4	3	4	3	1
30	4	4	3	4	3	4	1	3	4	1	3	2	4	3	2	4	2	1	2	4	4	3	1	4	3	4	1	3
31	4	2	3	4	4	4	1	1	4	4	3	2	3	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	1	1	1	2
32	3	4	3	4	3	4	1	4	2	3	2	2	4	4	2	1	2	4	1	4	4	4	1	4	3	3	1	3
33	3	4	3	2	4	4	4	3	2	4	3	2	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	1
34	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	3
35	4	1	3	2	3	4	3	3	4	4	2	1	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1
36	1	1	3	4	4	4	1	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4
37	1	3	4	4	3	1	3	3	1	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	4	4	2	1	4	1	3	1	1
38	4	4	4	2	3	4	1	3	1	3	1	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	3	4	1	3	1	4
39	4	1	3	4	3	4	1	4	2	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1
40	3	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	1	4	1	3	4	1

Subj	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	JUMLAH
1	4	3	1	4	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	160
2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	1	4	2	4	3	2	3	2	4	1	2	1	154
3	3	1	3	4	4	1	3	4	1	4	4	2	4	2	1	2	1	3	4	2	1	142
4	3	1	4	2	4	4	1	4	1	1	4	2	4	2	2	2	2	3	4	2	4	144
5	3	4	4	2	4	3	1	4	2	4	4	2	2	3	1	3	1	4	4	2	1	137
6	4	3	1	4	3	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	160
7	2	4	3	4	3	3	4	4	1	1	4	2	1	3	1	3	1	1	3	2	3	132
8	2	4	2	4	4	4	4	4	3	1	4	2	4	4	2	4	2	3	4	2	4	155
9	3	4	3	1	4	1	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	4	2	4	2	1	146
10	4	3	2	4	4	1	3	4	3	4	4	1	2	2	4	2	4	3	3	1	4	148
11	4	4	1	4	1	4	1	2	1	2	4	4	1	4	2	4	2	3	2	4	4	132
12	4	3	3	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	3	2	3	3	2	2	4	155
13	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	155
14	3	4	3	3	2	4	3	1	3	3	4	3	2	3	1	3	1	2	2	3	4	132
15	3	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3	1	1	3	1	141
16	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	4	4	3	161
17	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	2	4	3	2	3	2	3	4	2	4	159
18	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	2	4	159
19	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	4	3	4	4	1	4	1	3	4	3	4	151
20	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	160
21	4	4	2	4	3	4	3	4	3	1	4	2	4	3	2	3	2	3	4	2	4	149
22	4	1	3	2	4	4	4	4	1	1	4	3	4	2	2	2	2	3	4	3	4	160
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	1	179
24	3	1	4	2	3	3	1	4	3	4	4	3	4	3	1	3	1	3	4	3	4	145
25	4	1	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	154
26	2	3	2	3	3	4	4	4	4	1	4	2	4	3	4	3	4	2	4	2	4	151
27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	156
28	4	3	4	4	1	4	1	4	2	4	4	2	1	2	1	2	1	3	4	2	4	140
29	3	3	3	2	4	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	1	147
30	4	3	1	4	4	2	1	4	2	3	1	2	2	4	3	4	3	4	4	2	4	142
31	2	3	2	4	3	2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	1	3	3	133
32	4	3	2	4	4	1	3	4	2	3	4	3	2	1	1	1	1	2	3	3	4	135
33	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	3	1	4	2	4	1	153
34	2	1	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	3	1	3	1	2	3	2	4	155
35	4	4	2	4	1	4	3	4	3	1	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	159
36	4	4	3	2	4	4	4	4	1	1	4	3	4	2	1	2	1	4	1	3	1	142
37	3	3	3	3	3	1	3	4	1	1	4	4	3	2	1	2	1	4	3	4	1	130
38	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	154
39	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	2	2	2	2	3	2	1	4	149
40	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	1	4	1	3	4	3	4	158

Subj	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28
41	3	4	3	4	3	4	4	1	1	3	3	2	3	4	2	2	3	4	4	3	4	4	1	4	4	1	1	1
42	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	3	1	1
43	3	3	3	4	4	4	4	3	1	2	2	2	2	3	4	4	4	1	2	4	4	4	1	3	3	3	1	1
44	3	4	3	1	2	4	4	3	1	4	3	2	4	3	2	2	2	3	1	4	4	4	1	4	2	3	2	1
45	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	1	2	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	3	4	1
46	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	3	4	1	1
47	3	4	3	4	4	2	1	1	2	3	4	2	4	2	1	4	3	1	2	4	4	3	1	4	1	3	1	1
48	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	4	4	4	4	4	1	2	1	4
49	4	3	3	4	4	4	4	4	1	2	3	4	2	4	2	3	2	4	1	4	4	4	1	4	2	4	1	1
50	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	1	3	3	4	4	3	4	1
51	4	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	1	1	1
52	3	4	3	2	1	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	2	2	3	4	2	1	3
53	3	3	3	4	4	2	4	3	1	4	4	2	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	4	2	3	1	1
54	4	3	3	4	4	4	4	1	2	3	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	1	3	4	4	2	3
55	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	1	4	1	4	4	3	4	1
56	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	4	4	3	4	1	3	3	4	1	4	1	4	1	3	1
57	3	4	3	4	3	2	2	3	1	4	2	2	3	4	4	4	4	1	2	3	4	4	1	4	4	3	4	1
58	3	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	1	1
59	1	4	3	4	3	2	3	2	2	1	3	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	3	4	1	3	1	1
60	3	4	3	4	3	4	3	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	1	3	3	4	1	1
61	3	4	3	3	2	4	4	1	4	3	2	2	4	4	1	2	4	2	4	4	4	4	1	3	4	2	1	1
62	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	1	1
63	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	2	3	4	2	4	3	3	4	4	4	2	1	3	2	3	1	3
64	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	1	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	1	1
65	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	1	3	4	1	2	3	4	4	1	4	4	3	1	1
66	3	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	1	1	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3
67	3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	1	2	3	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	1	1	1
68	4	4	3	4	4	4	1	3	3	4	4	1	4	3	2	4	4	1	2	4	4	4	2	2	3	4	1	3
69	3	3	3	4	3	4	1	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	3	3	2	1	4
70	3	4	3	3	4	4	1	4	3	4	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	4	4	1	4	1	3	1	1
71	3	4	3	1	3	4	1	4	3	4	3	1	4	2	3	3	4	4	2	2	1	4	4	4	1	3	3	3
72	4	1	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	1	3	4	3	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4
73	3	4	3	4	3	4	3	1	4	1	2	2	3	4	1	2	3	1	2	4	4	4	1	4	1	4	1	1
74	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3
75	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4
76	4	4	3	1	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3	2	3	4	1	2	4	4	4	3	4	1	2	1	1
77	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
78	3	4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	1	2	4	4	3	1	3	4	4	1	3
79	3	3	3	4	4	2	2	4	1	4	4	2	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	1	4	3	3	1	4
80	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3

Subj	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	JUMLAH	
41	4	4	1	3	3	1	1	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	145	
42	3	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	3	2	1	156	
43	3	4	2	4	3	3	3	4	2	1	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	1	137	
44	4	3	3	4	4	3	2	4	2	1	3	3	2	2	1	2	1	4	4	3	1	132	
45	4	3	1	1	3	1	3	4	2	1	4	4	4	4	2	4	2	1	4	4	4	142	
46	4	2	3	4	4	4	1	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	159	
47	3	1	2	3	2	3	1	1	2	3	4	2	3	3	1	3	1	4	4	2	4	124	
48	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	162	
49	3	3	2	2	3	4	1	4	4	4	3	2	2	3	1	3	1	3	4	2	1	138	
50	3	4	1	4	3	1	1	4	3	4	4	2	2	1	4	1	4	4	4	2	1	147	
51	3	4	3	4	1	4	4	4	3	4	2	1	4	2	4	2	4	4	1	1	2	141	
52	3	3	3	4	4	1	1	4	3	4	4	3	4	3	1	3	1	3	2	3	1	141	
53	2	2	3	1	3	4	4	3	1	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	136	
54	2	4	3	4	4	2	2	4	2	1	4	2	4	2	1	2	1	2	3	2	1	142	
55	3	3	4	1	4	1	1	4	3	3	4	1	4	2	3	2	3	3	4	1	4	152	
56	4	3	1	4	4	1	1	4	4	3	4	2	4	3	1	3	1	4	4	2	4	142	
57	3	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	155	
58	4	4	2	4	4	3	4	4	3	1	4	1	4	2	2	2	2	3	3	1	1	151	
59	1	1	4	4	4	3	3	4	1	3	2	4	4	3	1	3	1	3	4	4	4	138	
60	3	3	4	4	1	3	3	4	1	3	4	2	4	2	1	2	1	4	1	2	2	141	
61	4	1	3	2	3	4	3	4	1	1	4	2	4	2	3	2	3	3	4	2	4	139	
62	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	160	
63	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	4	1	3	2	1	2	1	4	2	1	1	137	
64	4	2	2	4	4	1	1	4	1	1	4	2	4	3	1	3	1	4	2	2	4	141	
65	2	4	2	4	4	4	3	2	3	3	4	1	4	2	2	2	2	3	4	1	4	145	
66	3	2	3	2	4	4	4	4	2	1	4	2	2	1	1	1	1	3	4	2	2	137	
67	4	3	4	4	4	3	1	4	1	3	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	148	
68	4	3	3	4	4	3	1	4	1	1	2	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	149	
69	3	2	3	3	3	4	4	4	2	1	2	3	4	3	1	3	1	3	1	3	4	142	
70	3	3	1	2	4	4	3	4	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	4	2	2	129	
71	3	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	2	4	1	3	1	3	3	2	2	1	138	
72	2	4	4	2	3	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	3	154	
73	3	3	3	2	3	3	3	4	1	2	4	3	3	2	1	2	1	3	3	3	4	130	
74	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	165		
75	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	2	4	4	3	1	167	
76	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	1	3	1	4	2	2	4	146	
77	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	156	
78	2	1	3	4	2	1	3	4	1	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	1	141	
79	4	1	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	1	146	
80	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	160	
																					Max	196	
																						Min	49
																						SD	24.5
																						Mean	122.5
																						Tinggi	148 s/d 196
																						Sedang	98 s/d 147
																						Rendah	49 s/d 97

## IDENTITAS

Nama (boleh inisial) : .....  
Usia : ..... tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan  
Berat dan Tinggi Badan : .....  
Pendidikan : .....

---

### Petunjuk Mengerjakan Angket

- Berikut ini terdapat beberapa kelompok pernyataan mengenai beberapa hal yang berhubungan dengan pendapat anda.
- Untuk setiap pernyataan, anda dimohon untuk memilih jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan pendapat anda dan berilah tanda centang ( √ ).  
Pilihlah: **SS** apabila pernyataan **Sangat Sesuai** dengan pendapat anda.  
**S** apabila pernyataan **Sesuai** dengan pendapat anda.  
**TS** apabila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan pendapat anda.  
**STS** apabila pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan pendapat anda.
- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada jawaban yang salah, semua yang anda tulis adalah benar. Karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.
- Anda dimohon untuk menjawab semua pernyataan tersebut dengan **JUJUR** dan jangan sampai ada yang terlewat.
- Jawaban anda tidak akan menimbulkan akibat apapun yang dapat merugikan anda.
- Apapun yang anda isi dalam angket ini akan **terjamin kerahasiaannya**.
- Terima kasih atas kesediaan anda mengisi angket ini.



### Skala 1

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Penampilan tubuh saya menarik				
2.	Saya puas dengan penampilan saya				
3.	Saya mempunyai kelebihan fisik yang dapat dibanggakan				
4.	Saya tampil percaya diri karena tubuh saya ideal				
5.	Penampilan tubuh saya kurang menarik				
6.	Saya merasa takut jika berat badan saya akan naik setiap kali saya akan makan				
7.	Saya sering berfikir ingin mempunyai penampilan fisik yang menarik seperti yang dimiliki orang lain				
8.	Saya mencoba tips-tips yang ada di media massa selama dapat membantu untuk memperoleh penampilan yang menarik				
9.	Bentuk kaki saya sesuai dengan keinginan saya				
10.	Saya tidak pernah mengkhawatirkan bagaimana penampilan fisik saya				
11.	Saya menyukai penampilan saya saat ini				
12.	Saya tidak mempunyai pantangan dalam hal makanan				
13.	Bentuk tubuh bagian atas dan bagian bawah saya kurang proporsional				
14.	Saya sering merasa cemas terhadap berat badan saya				
15.	Saya fikir teman-teman akan mencela penampilan saya bila saya tidak tampil sempurna mungkin				
16.	Saya sering membeli produk baik kosmetik maupun obat yang dapat menjanjikan saya memperoleh penampilan yang lebih baik				
17.	Rambut saya indah dan menarik				
18.	Saya merasa orang lain menyukai penampilan fisik saya				
19.	Saya tidak memikirkan apa yang dikatakan orang lain tentang kekurangan fisik saya				
20.	Saya percaya diri untuk bertemu dan berkenalan dengan orang baru				

21.	Berat badan saya tidak sesuai dengan keinginan saya				
22.	Saya tidak puas terhadap keadaan fisik saya secara keseluruhan				
23.	Saya kira orang dengan wajah yang menarik akan lebih diterima di lingkungan sosial				
24.	Saya lebih memuji penampilan orang lain dan mencela penampilan saya sendiri				
25.	Perut saya rata dan tidak buncit				
26.	Saya tidak terlalu mengkhawatirkan berat badan saya				
27.	Penampilan fisik yang menarik bukanlah hal yang paling penting dalam hidup saya				
28.	Saya percaya diri berada di tengah keramaian				
29.	Bentuk hidung saya tidak sesuai dengan harapan saya				
30.	Saya merasa tidak puas dengan beberapa bagian dari tubuh saya				
31.	Mempunyai penampilan fisik yang menarik akan mendukung kehidupan sosial saya				
32.	Saya berusaha menutupi bagian-bagian tubuh saya yang kurang menarik di depan orang lain				
33.	Bentuk hidung saya sesuai dengan harapan saya				
34.	Saya merasa puas dengan ukuran tubuh saya				
35.	Saya tidak pernah ambil pusing untuk menjaga penampilan saya setiap waktu				
36.	Saya percaya diri dengan bentuk tubuh saya jika harus tampil di depan umum				
37.	Saya tidak mempunyai kelebihan fisik yang dapat dibanggakan				
38.	Saya merasa kelebihan berat badan				
39.	Menurut saya daya tarik seseorang paling utama terletak pada penampilan fisik yang dimilikinya				
40.	Saya sering diet untuk mengurangi berat badan saya				
41.	Saya mempunyai leher yang jenjang				
42.	Saya merasa fisik saya menarik				
43.	Saya merasa bentuk badan saya ideal				
44.	Saya nyaman dengan bentuk tubuh saya saat orang lain memperhatikan penampilan saya				
45.	Teman-teman mencela penampilan saya				
46.	Saya merasa kurang percaya diri bila belum tampil semenarik mungkin				

47.	Saya pikir orang akan lebih suka berinteraksi dengan orang yang mempunyai penampilan fisik menarik				
48.	Saya sengaja menahan lapar untuk mengurangi berat badan saya				
49.	Saya bangga dengan keadaan fisik saya				
50.	Saya merasa nyaman jika melihat penampilan saya di depan cermin				
51.	Saya merasa mempunyai warna kulit yang bagus				
52.	Saya merasa biasa saja jika berada di tempat yang orang lain dapat memperhatikan bentuk tubuh saya dengan jelas				
53.	Saya bosan dengan penampilan saya				
54.	Saat ada orang lain yang mengomentari kekurangan fisik saya, saya menjadi tidak percaya diri				
55.	Saya mendambakan penampilan fisik yang lebih ideal dibandingkan saat ini				
56.	Saya berpantang makan makanan tertentu agar tubuh saya tetap terjaga				



## Skala 2

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Jika di meja makan ada banyak makanan saya akan menghindari meja makan dan masuk kamar.				
2.	Saya akan menghindari jalan yang banyak orang menjual makanan yang bisa membuat saya tergoda untuk membeli.				
3.	Akan lebih baik jika saya masak sendiri daripada harus makan makanan siap saji di restoran.				
4.	Saya melakukan senam secara teratur agar tubuh saya sehat.				
5.	Saya lebih memilih tidak makan daripada saya makan malam dengan mie instant yang tidak bagus untuk kesehatan.				
6.	Di suatu pesta yang pertama kali saya cari dan perhatikan adalah makanannya.				
7.	Bila di suatu pesta saya akan berdiri tidak jauh dari hidangan supaya mudah mengambilnya.				
8.	Saya merasa tidak masalah jika saya harus susah payah diet untuk menurunkan berat badan saya yang terlanjur berlebihan.				
9.	Saya merasa tidak masalah jika makan makanan berlemak.				
10.	Jika tidak ada makanan di rumah, saya lebih memilih membeli makanan siap saji daripada harus memasak sendiri.				
11.	Saya menyingkirkan semua makanan di rumah agar saya tidak ngemil.				
12.	Saya akan langsung memindahkan <i>channel</i> televisi bila salah satu dari stasiun televisi menayangkan iklan tentang makanan.				
13.	Untuk menurunkan berat badan saya akan merasa lebih baik teratur berolah raga daripada sedot lemak.				
14.	Bila saya tidak memikirkan bahayanya merokok saya akan menghisap rokok untuk mengurangi berat badan saya dengan cepat.				
15.	Untuk minum saya akan lebih memilih fanta daripada aqua.				

16.	Ketika mengobrol saya tidak memperhatikan sudah berapa banyak makanan yang sudah saya makan.				
17.	Saya tidak akan menutup telinga saat mendengar suara musik yang menjual <i>ice cream</i> .				
18.	Terkadang saya tidak menyadari akibat terlalu banyak makan makanan siap saji bagi kesehatan tubuh saya.				
19.	Saat makan, saya tidak pernah memikirkan kolesterol.				
20.	Saya lebih suka ikut teman-teman makan pizza daripada harus repot-repot memasak sendiri.				
21.	Untuk melancarkan pencernaan saya mengunyah makanan sebanyak 32 kali				
22.	Jika melewati warung makan saya akan menutup hidung agar tidak mencium bau sedap makanan dari warung yang saya lewati.				
23.	Akan lebih baik jika saya menjaga asupan makan sejak dini agar nantinya saya tidak mempunyai banyak penyakit.				
24.	Agar terhindar dari penyakit diabetes, saya akan berusaha untuk tidak terlalu banyak makan makanan manis.				
25.	Untuk makan, saya lebih suka makan sayuran dan buah-buahan daripada harus makan 1 piring penuh nasi dan lauk pauknya.				
26.	Dalam keadaan marah saya makan lebih banyak dari pada biasanya				
27.	Saya akan duduk senang bila di meja penuh dengan makanan.				
28.	Untuk menurunkan berat badan saya akan lebih memilih cara cepat dengan mengkonsumsi obat-obat pelangsing daripada harus berolahraga secara teratur.				
29.	Seandainya teman-teman saya mengajak saya makan di restoran siap saji saya tidak akan bisa menolaknya walaupun saya tahu itu tidak bagus bagi kesehatan.				
30.	Saya lebih suka makanan yang digoreng daripada yang direbus.				
31.	Saya membiasakan diri makan di meja makan supaya bisa mengontrol makanan				

32.	Jika melewati outlet makanan saya tidak akan memandang makanan-makanan yang dipajang agar saya tidak tergoda untuk membelinya.				
33.	Akan lebih baik jika saya mengkonsumsi sayuran dari pada makan makanan siap saji.				
34.	Saya berusaha menghindari makanan yang berlemak agar tidak kelebihan kolesterol.				
35.	Saat makan di restoran saya akan memesan makanan yang menurut saya sehat daripada memesan makanan yang menurut saya lezat.				
36.	Saya akan marah-marah pada orang rumah bila saya tidak menemukan satu makananpun di meja makan.				
37.	Bila saya berada di sebuah restoran saya akan memesan makanan yang digambar menu kelihatan lezat sekali.				
38.	Saya akan merasa terganggu apabila di saat saya sedang belajar ada yang makan di depan saya.				
39.	Saat di sbuah restoran saya akan lebih memilih makan makanan siap saji, tanpa harus memikirkan resiko kadar kolesterolnya.				
40.	Saya lebih memilih makan daging daripada makan sayuran.				



### Skala Citra Tubuh

<b>Aspek</b>	<i>Aitem Favorable</i>	<i>Aitem Unfavorable</i>
<i>perceptual</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan tubuh saya menarik</li> <li>• Bentuk kaki saya sesuai dengan keinginan saya</li> <li>• Rambut saya indah dan menarik</li> <li>• Perut saya rata dan tidak buncit</li> <li>• Bentuk hidung saya sesuai dengan harapan saya</li> <li>• Saya mempunyai leher yang jenjang</li> <li>• Saya bangga dengan keadaan fisik saya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan tubuh saya kurang menarik</li> <li>• Bentuk tubuh bagian atas dan bagian bawah saya kurang proporsional</li> <li>• Berat badan saya tidak sesuai dengan keinginan saya</li> <li>• Bentuk hidung saya tidak sesuai dengan harapan saya</li> <li>• Saya tidak mempunyai kelebihan fisik yang dapat dibanggakan</li> <li>• Teman-teman mencela penampilan saya</li> <li>• Saya bosan dengan penampilan saya</li> </ul>
<i>affective</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya puas dengan penampilan saya</li> <li>• Saya tidak pernah mengkhawatirkan bagaimana penampilan fisik saya</li> <li>• Saya merasa orang lain menyukai penampilan fisik saya</li> <li>• Saya tidak terlalu mengkhawatirkan berat badan saya</li> <li>• Saya merasa puas dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa takut jika berat badan saya akan naik setiap kali saya akan makan</li> <li>• Saya sering merasa cemas terhadap berat badan saya</li> <li>• Saya tidak puas terhadap keadaan fisik saya secara keseluruhan</li> <li>• Saya merasa tidak puas dengan beberapa bagian dari tubuh saya</li> </ul>

	<p>ukuran tubuh saya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa fisik saya menarik</li> <li>• Saya merasa nyaman jika melihat penampilan saya di depan cermin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa kelebihan berat badan</li> <li>• Saya merasa kurang percaya diri bila belum tampil semenarik mungkin</li> <li>• Saat ada orang lain yang mengomentari kekurangan fisik saya, saya menjadi tidak percaya diri</li> </ul>
<i>cognitive</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mempunyai kelebihan fisik yang dapat dibanggakan</li> <li>• Saya menyukai penampilan saya saat ini</li> <li>• Saya tidak memikirkan apa yang dikatakan orang lain tentang kekurangan fisik saya</li> <li>• Penampilan fisik yang menarik bukanlah hal yang paling penting dalam hidup saya</li> <li>• Saya tidak pernah ambil pusing untuk menjaga penampilan saya setiap waktu</li> <li>• Saya merasa bentuk badan saya ideal</li> <li>• Saya merasa mempunyai warna kulit yang bagus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya sering berfikir ingin mempunyai penampilan fisik yang menarik seperti yang dimiliki orang lain</li> <li>• Saya fikir teman-teman akan mencela penampilan saya bila saya tidak tampil sesempurna mungkin</li> <li>• Saya kira orang dengan wajah yang menarik akan lebih diterima di lingkungan sosial</li> <li>• Mempunyai penampilan fisik yang menarik akan mendukung kehidupan sosial saya</li> <li>• Menurut saya daya tarik seseorang paling utama terletak pada penampilan fisik yang dimilikinya</li> <li>• Saya pikir orang akan lebih suka berinteraksi dengan orang</li> </ul>



		<p>yang mempunyai penampilan fisik menarik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mendambakan penampilan fisik yang lebih ideal dibandingkan saat ini</li> </ul>
<i>behavior</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tampil percaya diri karena tubuh saya ideal</li> <li>• Saya tidak mempunyai pantangan dalam hal makanan</li> <li>• Saya percaya diri untuk bertemu dan berkenalan dengan orang baru</li> <li>• Saya percaya diri berada di tengah keramaian</li> <li>• Saya percaya diri dengan bentuk tubuh saya jika harus tampil di depan umum</li> <li>• Saya nyaman dengan bentuk tubuh saya saat orang lain memperhatikan penampilan saya</li> <li>• Saya merasa biasa saja jika berada di tempat yang orang lain dapat memperhatikan bentuk tubuh saya dengan jelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya sengaja menahan lapar untuk mengurangi berat badan saya</li> <li>• Saya mencoba tips-tips yang ada di media massa selama dapat membantu untuk memperoleh penampilan yang menarik</li> <li>• Saya sering membeli produk baik kosmetik maupun obat yang dapat menjanjikan saya memperoleh penampilan yang lebih baik</li> <li>• Saya lebih memuji penampilan orang lain dan mencela penampilan saya sendiri</li> <li>• Saya berusaha menutupi bagian-bagian tubuh saya yang kurang menarik di depan orang lain</li> <li>• Saya sering diet untuk mengurangi berat badan saya</li> <li>• Saya berpantang makan makanan tertentu agar tubuh saya tetap terjaga</li> </ul>

### Skala Kontrol Diri Pada Pola Makan

Aspek	<i>Aitem Favorable</i>	<i>Aitem Unfavorable</i>
Mengontrol perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika di meja makan ada banyak makanan saya akan menghindari meja makan dan masuk kamar.</li> <li>• Saya menyingkirkan semua makanan di rumah agar saya tidak ngemil.</li> <li>• Untuk melancarkan pencernaan saya mengunyah makanan sebanyak 32 kali</li> <li>• Saya membiasakan diri makan di meja makan supaya bisa mengontrol makanan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Di suatu pesta yang pertama kali saya cari dan perhatikan adalah makanannya.</li> <li>• Ketika mengobrol saya tidak memperhatikan sudah berapa banyak makanan yang sudah saya makan.</li> <li>• Dalam keadaan marah saya makan lebih banyak dari pada biasanya</li> <li>• Saya akan marah-marah pada orang rumah bila saya tidak menemukan satu makananpun di meja makan.</li> </ul>
Mengontrol stimulus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya akan menghindari jalan yang banyak orang menjual makanan yang bisa membuat saya tergoda untuk membeli.</li> <li>• Saya akan langsung memindahkan <i>channel</i> televisi bila salah satu dari stasiun televisi menayangkan iklan tentang makanan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bila di suatu pesta saya akan berdiri tidak jauh dari hidangan supaya mudah mengambilnya.</li> <li>• Saya tidak akan menutup telinga saat mendengar suara musik yang menjual <i>ice cream</i>.</li> <li>• Saya akan duduk senang bila di meja penuh dengan makanan.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika melewati warung makan saya akan menutup hidung agar tidak mencium bau sedap makanan dari warung yang saya lewati.</li> <li>• Jika melewati outlet makanan saya tidak akan memandangi makanan-makanan yang dipajang agar saya tidak tergoda untuk membelinya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bila saya berada di sebuah restoran saya akan memesan makanan yang digambarkan menu kelihatan lezat sekali.</li> </ul>
<p>Mengantisipasi peristiwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akan lebih baik jika saya masak sendiri daripada harus makan makanan siap saji di restoran.</li> <li>• Untuk menurunkan berat badan saya akan merasa lebih baik teratur berolahraga daripada sedot lemak.</li> <li>• Akan lebih baik jika saya menjaga asupan makan sejak dini agar nantinya saya tidak mempunyai banyak penyakit.</li> <li>• Akan lebih baik jika saya mengkonsumsi sayuran daripada makan makanan siap saji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa tidak masalah jika saya harus susah payah diet untuk menurunkan berat badan saya yang terlanjur berlebihan.</li> <li>• Terkadang saya tidak menyadari akibat terlalu banyak makan makanan siap saji bagi kesehatan tubuh saya.</li> <li>• Untuk menurunkan berat badan saya akan lebih memilih cara cepat dengan mengkonsumsi obat-obat pelangsing daripada harus berolahraga secara teratur.</li> <li>• Saya akan merasa terganggu apabila di saat</li> </ul>

		saya sedang belajar ada yang makan di depan saya.
Menafsirkan suatu peristiwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya melakukan senam secara teratur agar tubuh saya sehat.</li> <li>• Bila saya tidak memikirkan bahayanya merokok saya akan menghisap rokok untuk mengurangi berat badan saya dengan cepat.</li> <li>• Agar terhindar dari penyakit diabetes, saya akan berusaha untuk tidak terlalu banyak makan makanan manis.</li> <li>• Saya berusaha menghindari makanan yang berlemak agar tidak kelebihan kolesterol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa tidak masalah jika makan makanan berlemak.</li> <li>• Saat makan, saya tidak pernah memikirkan kolesterol.</li> <li>• Saat di sebuah restoran saya akan lebih memilih makan makanan siap saji, tanpa harus memikirkan resiko kadar kolesterolnya.</li> <li>• Seandainya teman-teman saya mengajak saya makan di restoran siap saji saya tidak akan bisa menolaknya walaupun saya tahu itu tidak bagus bagi kesehatan.</li> </ul>
Mengambil keputusan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya lebih memilih tidak makan daripada saya makan malam dengan mie instant yang tidak bagus untuk kesehatan.</li> <li>• Untuk minum saya akan lebih memilih fanta daripada aqua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika tidak ada makanan di rumah, saya lebih memilih membeli makanan siap saji daripada harus memasak sendiri.</li> <li>• Saya lebih suka ikut teman-teman makan pizza daripada harus repot-repot</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Untuk makan, saya lebih suka makan sayuran dan buah=buahan daripada harus makan 1 piring penuh nasi dan lauk pauknya.</li><li>• Saat makan di restoran saya akan memesan makanan yang menurut saya sehat daripada memesan makanan yang menurut saya lezat.</li></ul>	<p>memasak sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saya lebih suka makanan yang digoreng daripada yang direbus.</li><li>• Saya lebih memilih makan daging daripada makan sayuran.</li></ul>
--	--	--



## IDENTITAS

Nama (boleh inisial) : .....  
Usia : ..... tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan  
Berat dan Tinggi Badan : .....  
Pendidikan : .....

---

### Petunjuk Mengerjakan Angket

- Berikut ini terdapat beberapa kelompok pernyataan mengenai beberapa hal yang berhubungan dengan pendapat anda.
- Untuk setiap pernyataan, anda dimohon untuk memilih jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan pendapat anda dan berilah tanda centang ( √ ).  
Pilihlah: **SS** apabila pernyataan **Sangat Sesuai** dengan pendapat anda.  
**S** apabila pernyataan **Sesuai** dengan pendapat anda.  
**TS** apabila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan pendapat anda.  
**STS** apabila pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan pendapat anda.
- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada jawaban yang salah, semua yang anda tulis adalah benar. Karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.
- Anda dimohon untuk menjawab semua pernyataan tersebut dengan **JUJUR** dan jangan sampai ada yang terlewat.
- Jawaban anda tidak akan menimbulkan akibat apapun yang dapat merugikan anda.
- Apapun yang anda isi dalam angket ini akan **terjamin kerahasiaannya**.
- Terima kasih atas kesediaan anda mengisi angket ini.

### Skala 1

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Perut saya rata dan tidak buncit				
2.	Saya puas dengan penampilan saya				
3.	Saya mempunyai kelebihan fisik yang dapat dibanggakan				
4.	Saya tampil percaya diri karena tubuh saya ideal				
5.	Penampilan tubuh saya kurang menarik				
6.	Saya merasa takut jika berat badan saya akan naik setiap kali saya akan makan				
7.	Saya sering berfikir ingin mempunyai penampilan fisik yang menarik seperti yang dimiliki orang lain				
8.	Saya mencoba tips-tips yang ada di media massa selama dapat membantu untuk memperoleh penampilan yang menarik				
9.	Bentuk hidung saya sesuai dengan harapan saya				
10.	Saya tidak pernah mengkhawatirkan bagaimana penampilan fisik saya				
11.	Saya menyukai penampilan saya saat ini				
12.	Saya tidak mempunyai pantangan dalam hal makanan				
13.	Bentuk tubuh bagian atas dan bagian bawah saya kurang proporsional				
14.	Saya sering merasa cemas terhadap berat badan saya				
15.	Saya fikir teman-teman akan mencela penampilan saya bila saya tidak tampil sempurna mungkin				
16.	Saya sering membeli produk baik kosmetik maupun obat yang dapat menjanjikan saya memperoleh penampilan yang lebih baik				
17.	Saya mempunyai leher yang jenjang				
18.	Saya merasa orang lain menyukai penampilan fisik saya				
19.	Saya tidak memikirkan apa yang dikatakan orang lain tentang kekurangan fisik saya				
20.	Saya percaya diri untuk bertemu dan berkenalan dengan orang baru				

21.	Berat badan saya tidak sesuai dengan keinginan saya				
22.	Saya tidak puas terhadap keadaan fisik saya secara keseluruhan				
23.	Saya kira orang dengan wajah yang menarik akan lebih diterima di lingkungan sosial				
24.	Saya berusaha menutupi bagian-bagian tubuh saya yang kurang menarik di depan orang lain				
25.	Saya bangga dengan keadaan fisik saya				
26.	Saya tidak terlalu mengkhawatirkan berat badan saya				
27.	Penampilan fisik yang menarik bukanlah hal yang paling penting dalam hidup saya				
28.	Saya percaya diri berada di tengah keramaian				
29.	Bentuk hidung saya tidak sesuai dengan harapan saya				
30.	Saya merasa tidak puas dengan beberapa bagian dari tubuh saya				
31.	Menurut saya daya tarik seseorang paling utama terletak pada penampilan fisik yang dimilikinya				
32.	Saya sering diet untuk mengurangi berat badan saya				
33.	Saya merasa puas dengan ukuran tubuh saya				
34.	Saya tidak pernah ambil pusing untuk menjaga penampilan saya setiap waktu				
35.	Saya percaya diri dengan bentuk tubuh saya jika harus tampil di depan umum				
36.	Saya tidak mempunyai kelebihan fisik yang dapat dibanggakan				
37.	Saya merasa kelebihan berat badan				
38.	Saya pikir orang akan lebih suka berinteraksi dengan orang yang mempunyai penampilan fisik menarik				
39.	Saya sengaja menahan lapar untuk mengurangi berat badan saya				
40.	Saya merasa fisik saya menarik				
41.	Saya merasa mempunyai warna kulit yang bagus				
42.	Saya nyaman dengan bentuk tubuh saya saat orang lain memperhatikan penampilan saya				
43.	Teman-teman mencela penampilan saya				
44.	Saat ada orang lain yang mengomentari kekurangan fisik saya, saya menjadi tidak percaya diri				



45.	Saya mendambakan penampilan fisik yang lebih ideal dibandingkan saat ini				
46.	Saya berpantang makan makanan tertentu agar tubuh saya tetap terjaga				
47.	Saya merasa nyaman jika melihat penampilan saya di depan cermin				
48.	Saya merasa biasa saja jika berada di tempat yang orang lain dapat memperhatikan bentuk tubuh saya dengan jelas				
49.	Saya bosan dengan penampilan saya				



## Skala 2

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Jika di meja makan ada banyak makanan saya akan menghindari meja makan dan masuk kamar.				
2.	Saya akan menghindari jalan yang banyak orang menjual makanan yang bisa membuat saya tergoda untuk membeli.				
3.	Akan lebih baik jika saya masak sendiri daripada harus makan makanan siap saji di restoran.				
4.	Saya melakukan senam secara teratur agar tubuh saya sehat.				
5.	Saya lebih memilih tidak makan daripada saya makan malam dengan mie instant yang tidak bagus untuk kesehatan.				
6.	Ketika mengobrol saya tidak memperhatikan sudah berapa banyak makanan yang sudah saya makan.				
7.	Bila di suatu pesta saya akan berdiri tidak jauh dari hidangan supaya mudah mengambilnya.				
8.	Saya merasa tidak masalah jika saya harus susah payah diet untuk menurunkan berat badan saya yang terlanjur berlebihan.				
9.	Saya merasa tidak masalah jika makan makanan berlemak.				
10.	Jika tidak ada makanan di rumah, saya lebih memilih membeli makanan siap saji daripada harus memasak sendiri.				
11.	Untuk melancarkan pencernaan saya mengunyah makanan sebanyak 32 kali				
12.	Saya akan langsung memindahkan <i>channel</i> televisi bila salah satu dari stasiun televisi menayangkan iklan tentang makanan.				
13.	Untuk menurunkan berat badan saya akan merasa lebih baik teratur berolah raga daripada sedot lemak.				
14.	Bila saya tidak memikirkan bahayanya merokok saya akan menghisap rokok untuk mengurangi berat badan saya dengan cepat.				
15.	Untuk minum saya akan lebih memilih fanta				

	daripada aqua.				
16.	Dalam keadaan marah saya makan lebih banyak dari pada biasanya				
17.	Saya tidak akan menutup telinga saat mendengar suara musik yang menjual <i>ice cream</i> .				
18.	Terkadang saya tidak menyadari akibat terlalu banyak makan makanan siap saji bagi kesehatan tubuh saya.				
19.	Saat makan, saya tidak pernah memikirkan kolesterol.				
20.	Saya lebih suka ikut teman-teman makan pizza daripada harus repot-repot memasak sendiri.				
21.	Saya membiasakan diri makan di meja makan supaya bisa mengontrol makanan				
22.	Jika melewati warung makan saya akan menutup hidung agar tidak mencium bau sedap makanan dari warung yang saya lewati.				
23.	Akan lebih baik jika saya mengkonsumsi sayuran dari pada makan makanan siap saji.				
24.	Saya berusaha menghindari makanan yang berlemak agar tidak kelebihan kolesterol.				
25.	Untuk makan, saya lebih suka makan sayuran dan buah-buahan daripada harus makan 1 piring penuh nasi dan lauk pauknya.				
26.	Saya akan marah-marah pada orang rumah bila saya tidak menemukan satu makananpun di meja makan.				
27.	Saya akan duduk senang bila di meja penuh dengan makanan.				
28.	Untuk menurunkan berat badan saya akan lebih memilih cara cepat dengan mengkonsumsi obat-obat pelangsing daripada harus berolahraga secara teratur.				
29.	Seandainya teman-teman saya mengajak saya makan di restoran siap saji saya tidak akan bisa menolaknya walaupun saya tahu itu tidak bagus bagi kesehatan.				
30.	Saya lebih suka makanan yang digoreng daripada yang direbus.				
31.	Jika melewati outlet makanan saya tidak akan memandang makanan-makanan yang dipajang agar saya tidak tergoda untuk membelinya.				

32.	Saat makan di restoran saya akan memesan makanan yang menurut saya sehat daripada memesan makanan yang menurut saya lezat.				
33.	Bila saya berada di sebuah restoran saya akan memesan makanan yang digambar menu kelihatan lezat sekali.				
34.	Saya akan merasa terganggu apabila di saat saya sedang belajar ada yang makan di depan saya.				
35.	Saat di sebuah restoran saya akan lebih memilih makan makanan siap saji, tanpa harus memikirkan resiko kadar kolesterolnya.				
36.	Saya lebih memilih makan daging daripada makan sayuran.				



### Skala Citra Tubuh

<b>Aspek</b>	<i>Aitem Favorable</i>	<i>Aitem Unfavorable</i>
<i>perceptual</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perut saya rata dan tidak buncit</li> <li>• Bentuk hidung saya sesuai dengan harapan saya</li> <li>• Saya mempunyai leher yang jenjang</li> <li>• Saya bangga dengan keadaan fisik saya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan tubuh saya kurang menarik</li> <li>• Bentuk tubuh bagian atas dan bagian bawah saya kurang proporsional</li> <li>• Berat badan saya tidak sesuai dengan keinginan saya</li> <li>• Bentuk hidung saya tidak sesuai dengan harapan saya</li> <li>• Saya tidak mempunyai kelebihan fisik yang dapat dibanggakan</li> <li>• Teman-teman mencela penampilan saya</li> <li>• Saya bosan dengan penampilan saya</li> </ul>
<i>affective</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya puas dengan penampilan saya</li> <li>• Saya tidak pernah mengkhawatirkan bagaimana penampilan fisik saya</li> <li>• Saya merasa orang lain menyukai penampilan fisik saya</li> <li>• Saya tidak terlalu mengkhawatirkan berat badan saya</li> <li>• Saya merasa puas dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa takut jika berat badan saya akan naik setiap kali saya akan makan</li> <li>• Saya sering merasa cemas terhadap berat badan saya</li> <li>• Saya tidak puas terhadap keadaan fisik saya secara keseluruhan</li> <li>• Saya merasa tidak puas dengan beberapa bagian dari tubuh saya</li> </ul>

	<p>ukuran tubuh saya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa fisik saya menarik</li> <li>• Saya merasa nyaman jika melihat penampilan saya di depan cermin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa kelebihan berat badan</li> <li>• Saat ada orang lain yang mengomentari kekurangan fisik saya, saya menjadi tidak percaya diri</li> </ul>
<i>cognitive</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mempunyai kelebihan fisik yang dapat dibanggakan</li> <li>• Saya menyukai penampilan saya saat ini</li> <li>• Saya tidak memikirkan apa yang dikatakan orang lain tentang kekurangan fisik saya</li> <li>• Penampilan fisik yang menarik bukanlah hal yang paling penting dalam hidup saya</li> <li>• Saya tidak pernah ambil pusing untuk menjaga penampilan saya setiap waktu</li> <li>• Saya merasa mempunyai warna kulit yang bagus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya sering berfikir ingin mempunyai penampilan fisik yang menarik seperti yang dimiliki orang lain</li> <li>• Saya fikir teman-teman akan mencela penampilan saya bila saya tidak tampil sesempurna mungkin</li> <li>• Saya kira orang dengan wajah yang menarik akan lebih diterima di lingkungan sosial</li> <li>• Menurut saya daya tarik seseorang paling utama terletak pada penampilan fisik yang dimilikinya</li> <li>• Saya pikir orang akan lebih suka berinteraksi dengan orang yang mempunyai penampilan fisik menarik</li> <li>• Saya mendambakan penampilan fisik yang lebih ideal dibandingkan saat ini</li> </ul>
<i>behavior</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tampil percaya diri karena tubuh saya ideal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya sengaja menahan lapar untuk mengurangi berat badan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tidak mempunyai pantangan dalam hal makanan</li> <li>• Saya percaya diri untuk bertemu dan berkenalan dengan orang baru</li> <li>• Saya percaya diri berada di tengah keramaian</li> <li>• Saya percaya diri dengan bentuk tubuh saya jika harus tampil di depan umum</li> <li>• Saya nyaman dengan bentuk tubuh saya saat orang lain memperhatikan penampilan saya</li> <li>• Saya merasa biasa saja jika berada di tempat yang orang lain dapat memperhatikan bentuk tubuh saya dengan jelas</li> </ul>	<p>saya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mencoba tips-tips yang ada di media massa selama dapat membantu untuk memperoleh penampilan yang menarik</li> <li>• Saya sering membeli produk baik kosmetik maupun obat yang dapat menjanjikan saya memperoleh penampilan yang lebih baik</li> <li>• Saya berusaha menutupi bagian-bagian tubuh saya yang kurang menarik di depan orang lain</li> <li>• Saya sering diet untuk mengurangi berat badan saya</li> <li>• Saya berpantang makan makanan tertentu agar tubuh saya tetap terjaga</li> </ul>
--	---	--

### Skala Kontrol Diri Pada Pola Makan

Aspek	<i>Aitem Favorable</i>	<i>Aitem Unfavorable</i>
Mengontrol perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika di meja makan ada banyak makanan saya akan menghindari meja makan dan masuk kamar.</li> <li>• Untuk melancarkan pencernaan saya mengunyah makanan sebanyak 32 kali</li> <li>• Saya membiasakan diri makan di meja makan supaya bisa mengontrol makanan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika mengobrol saya tidak memperhatikan sudah berapa banyak makanan yang sudah saya makan.</li> <li>• Dalam keadaan marah saya makan lebih banyak dari pada biasanya</li> <li>• Saya akan marah-marah pada orang rumah bila saya tidak menemukan satu makananpun di meja makan.</li> </ul>
Mengontrol stimulus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya akan menghindari jalan yang banyak orang menjual makanan yang bisa membuat saya tergoda untuk membeli.</li> <li>• Saya akan langsung memindahkan <i>channel</i> televisi bila salah satu dari stasiun televisi menayangkan iklan tentang makanan.</li> <li>• Jika melewati warung makan saya akan menutup hidung agar tidak mencium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bila di suatu pesta saya akan berdiri tidak jauh dari hidangan supaya mudah mengambilnya.</li> <li>• Saya tidak akan menutup telinga saat mendengar suara musik yang menjual <i>ice cream</i>.</li> <li>• Saya akan duduk senang bila di meja penuh dengan makanan.</li> <li>• Bila saya berada di sebuah restoran saya akan memesan makanan yang</li> </ul>



	<p>bau sedap makanan dari warung yang saya lewati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika melewati outlet makanan saya tidak akan memandangi makanan-makanan yang dipajang agar saya tidak tergoda untuk membelinya.</li> </ul>	<p>digambar menu kelihatan lezat sekali.</p>
<p>Mengantisipasi peristiwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akan lebih baik jika saya masak sendiri daripada harus makan makanan siap saji di restoran.</li> <li>• Untuk menurunkan berat badan saya akan merasa lebih baik teratur berolahraga daripada sedot lemak.</li> <li>• Akan lebih baik jika saya mengonsumsi sayuran daripada makan makanan siap saji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa tidak masalah jika saya harus susah payah diet untuk menurunkan berat badan saya yang terlanjur berlebihan.</li> <li>• Terkadang saya tidak menyadari akibat terlalu banyak makan makanan siap saji bagi kesehatan tubuh saya.</li> <li>• Untuk menurunkan berat badan saya akan lebih memilih cara cepat dengan mengonsumsi obat-obat pelangsing daripada harus berolahraga secara teratur.</li> <li>• Saya akan merasa terganggu apabila di saat saya sedang belajar ada yang makan di depan saya.</li> </ul>

<p>Menafsirkan suatu peristiwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya melakukan senam secara teratur agar tubuh saya sehat.</li> <li>• Bila saya tidak memikirkan bahayanya merokok saya akan menghisap rokok untuk mengurangi berat badan saya dengan cepat.</li> <li>• Saya berusaha menghindari makanan yang berlemak agar tidak kelebihan kolesterol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa tidak masalah jika makan makanan berlemak.</li> <li>• Saat makan, saya tidak pernah memikirkan kolesterol.</li> <li>• Saat di sebuah restoran saya akan lebih memilih makan makanan siap saji, tanpa harus memikirkan resiko kadar kolesterolnya.</li> <li>• Seandainya teman-teman saya mengajak saya makan di restoran siap saji saya tidak akan bisa menolaknya walaupun saya tahu itu tidak bagus bagi kesehatan.</li> </ul>
<p>Mengambil keputusan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya lebih memilih tidak makan daripada saya makan malam dengan mie instant yang tidak bagus untuk kesehatan.</li> <li>• Untuk minum saya akan lebih memilih fanta daripada aqua.</li> <li>• Untuk makan, saya lebih suka makan sayuran dan buah=buahan daripada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika tidak ada makanan di rumah, saya lebih memilih membeli makanan siap saji daripada harus memasak sendiri.</li> <li>• Saya lebih suka ikut teman-teman makan pizza daripada harus repot-repot memasak sendiri.</li> <li>• Saya lebih suka makanan yang digoreng daripada</li> </ul>

	<p>harus makan 1 piring penuh nasi dan lauk pauknya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saat makan di restoran saya akan memesan makanan yang menurut saya sehat daripada memesan makanan yang menurut saya lezat.</li></ul>	<p>yang direbus.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saya lebih memilih makan daging daripada makan sayuran.</li></ul>
--	---	--





**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/259/V/1/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Yk Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/0034/2013  
Tanggal : 10 Januari 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : APRILIA DEWI RAHMAWATI NIP/NIM : 07710022  
Alamat : Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta  
Judul : HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN KONTROL DIRI PADA POLA MAKAN REMAJA DI SMK NEGERI 2 GODEAN  
Lokasi : SMK N 2 Godean Kec. GODEAN, Kota/Kab. SLEMAN  
Waktu : 11 Januari 2013 s/d 11 April 2013

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 11 Januari 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perencanaan dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Yk
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2 GODEAN**  
Terakreditasi: SK No. 22.01/BAP/ TU/XI/2008, Nilai Tata Boga A – Nilai Tata  
Busana A Alamat : Jalan Jae Sumantoro Godean, Sleman, Yogyakarta  
Telepon/Fax. (0274) 798008, Kode Pos : 55564

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 023

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Godean :

Nama : Dra. Martha Tuti Puji Rahayu  
NIP : 19600705 198602 2 001  
Pangkat/Gol : Pembina / IV.a.  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMK Negeri 2 Godean.

**Menerangkan bahwa :**

Nama : APRILIA DEWI RAHMAWATI  
NIM : 07710022  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Program Studi : Psikologi UIN Sunan Kalijaga

Bahwa saudara tersebut diatas telah melakukan Penelitian di SMK Negeri 2 Godean, dari tanggal 11 Januari s/d 11 April 2013 dengan judul : " **HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN KONTROL DIRI PADA POLA MAKAN REMAJA DI SMK NEGERI 2 GODEAN** "

Surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Godean, 22 Januari 2013

Kepala Sekolah



Dra. Martha Tuti Puji Rahayu

NIP. 19600705 198602 2 001