

## **LAMPIRAN**

*Lampiran 1. Expert Judgement Alat Ukur MBSRQ-AS*

<b>No Aitem</b>	<b>Aitem Translasi</b>	<b>Expert Judgement</b>
2	Saya berhati-hati ketika membeli pakaian agar saya memiliki penampilan baik.	Saya berhati-hati ketika membeli pakaian agar saya memiliki penampilan terbaik.
4	Saya khawatir akan menjadi gemuk.	Saya terus menerus khawatir akan menjadi gemuk.
11	Saya menggunakan produk skincare.	Saya hanya menggunakan beberapa produk skincare.
22	Saya melakukan diet penurunan berat badan.	Saya sedang diet ketat untuk menurunkan berat badan saya.
23	Saya merasa puas dengan wajah saya (bentuk dan warna kulit wajah).	Saya merasa puas dengan wajah saya (bentuk dan/atau warna kulit wajah).
24	Saya menyukai rambut asli saya (warna, ketebalan, tekstur).	Saya merasa puas dengan rambut asli saya (warna, ketebalan, dan/atau tekstur).
25	Saya merasa puas dengan bagian tubuh bawah saya (pinggul sampai kaki).	Saya merasa puas dengan bagian tubuh bawah saya (punggung, pinggul, paha, dan/atau kaki)
26	Saya merasa puas dengan bagian tubuh tengah (pinggang, perut).	Saya merasa puas dengan bagian tubuh tengah (pinggang dan/atau perut).
27	Saya merasa puas dengan bagian tubuh atas saya (dada, bahu, lengan).	Saya merasa puas dengan bagian tubuh atas saya (dada, bahu, payudara dan/atau lengan).
32	Saya telah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet ketat.	Saya pernah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet ketat.

Lampiran 2. Hasil Translasi Alat Ukur MBSRQ-AS

No Aitem	Dimensi	Versi Malaysia	Versi Indonesia
1	<i>Appearance Orientation</i>	Sebelum keluar ke tempat awam, saya selalu peka terhadap rupa paras saya.	Saya memperhatikan bagaimana penampilan saya sebelum bepergian.
2	<i>Appearance Orientation</i>	Saya berhati-hati membeli pakaian yang akan membuatkan saya kelihatan terbaik.	Saya berhati-hati ketika membeli pakaian agar saya memiliki penampilan terbaik.
3	<i>Appearance Evaluation</i>	Tubuh badan saya menarik secara seksual.	Saya memiliki tubuh yang menarik.
4	<i>Overweight Preoccupation</i>	Saya sentiasa risau sekiranya saya nampak gemuk atau menjadi gemuk.	Saya terus menerus khawatir akan menjadi gemuk.
5	<i>Appearance Evaluation</i>	Saya suka rupa paras saya seadanya.	Saya menyukai penampilan saya apa adanya.
6	<i>Appearance Orientation</i>	Saya sering memeriksa penampilan saya di cermin setiap kali ada peluang.	Saya memeriksa penampilan saya di depan cermin setiap ada kesempatan.
7	<i>Appearance Orientation</i>	Sebelum keluar saya kebiasaannya akan meluangkan banyak masa untuk bersiap sedia	Saya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi keluar rumah.
8	<i>Overweight Preoccupation</i>	Saya sangat peka akan perubahan berat badan saya, walaupun perubahan kecil.	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan saya.
9	<i>Appearance Evaluation</i>	Kebanyakan orang menganggap saya berpenampilan menarik	Kebanyakan orang menganggap saya berpenampilan menarik.
10	<i>Appearance Orientation</i>	Hanya penting untuk saya sentiasa kelihatan menarik	Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik.
11	<i>Appearance Orientation</i>	Saya hanya menggunakan beberapa produk kecantikan	Saya hanya menggunakan beberapa produk skincare.
12	<i>Appearance Evaluation</i>	Saya suka rupa saya tanpa berpakaian	Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian.
13	<i>Appearance Orientation</i>	Saya sangat peka sekiranya penampilan saya tidak betul	Saya sangat menyadari jika penampilan saya tidak tepat.
14	<i>Appearance Orientation</i>	Saya biasanya pakai apa yang mudah tanpa peduli bagaimana ia kelihatan	Saya biasanya memakai apapun yang praktis tanpa mempedulikan penampilan setelahnya.
15	<i>Appearance Evaluation</i>	Saya suka bagaimana pakaian saya sesuai dengan saya	Saya menyukai bagaimana pakaian yang saya kenakan cocok untuk saya.
16	<i>Appearance Orientation</i>	Saya tidak peduli apa yang orang lain fikir tentang penampilan saya.	Saya tidak peduli apa yang orang pikirkan tentang penampilan saya.
17	<i>Appearance Orientation</i>	Saya menjaga rapi dandanan rambut saya	Saya memiliki perawatan khusus untuk rambut saya.
18	<i>Appearance Evaluation</i>	Saya tidak suka rupa fizikal saya	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya.

<b>No Aitem</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Versi Malaysia</b>	<b>Versi Indonesia</b>
19	<i>Appearance Evaluation</i>	Saya tidak menarik daripada segi fizikal.	Bentuk tubuh saya terlihat tidak menarik.
20	<i>Appearance Orientation</i>	Saya tidak memikirkan tentang penampilan saya	Saya tidak berpikir tentang penampilan saya.
21	<i>Appearance Orientation</i>	Saya sentiasa berusaha untuk menambahbaik penampilan fizikal saya.	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya.
22	<i>Overweight Preoccupation</i>	Saya sedang diet untuk menurunkan berat badan saya	Saya sedang diet untuk menurunkan berat badan saya.
23	<i>Body Area Satisfaction</i>	Muka (ciri-ciri muka, kulit muka)	Saya merasa puas dengan wajah saya (bentuk dan/atau warna kulit wajah).
24	<i>Body Area Satisfaction</i>	Rambut (warna, ketebalan, tekstur)	Saya merasa puas dengan rambut asli saya (warna, ketebalan, dan/atau tekstur).
25	<i>Body Area Satisfaction</i>	Bahagian bawah badan (punggung, pinggul, paha, kaki)	Saya merasa puas dengan bagian tubuh bawah saya (punggung, pinggul, paha, dan/atau kaki).
26	<i>Body Area Satisfaction</i>	Bahagian tengah badan (pinggang, perut)	Saya merasa puas dengan bagian tubuh tengah (pinggang dan/atau perut).
27	<i>Body Area Satisfaction</i>	Bahagian atas badan (dada atau payudara, bahu, lengan)	Saya merasa puas dengan bagian tubuh atas saya (dada, bahu, payudara dan/atau lengan).
28	<i>Body Area Satisfaction</i>	Otot	Saya merasa puas dengan bentuk otot saya.
29	<i>Body Area Satisfaction</i>	Berat badan	Saya merasa puas dengan berat badan yang saya miliki.
30	<i>Body Area Satisfaction</i>	Ketinggian	Saya merasa puas dengan tinggi badan yang saya miliki.
31	<i>Body Area Satisfaction</i>	Penampilan keseluruhan	Saya merasa puas dengan penampilan keseluruhan tubuh saya.
32	<i>Overweight Preoccupation</i>	Saya pernah coba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau dengan melalui diet mendadak	Saya pernah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet mendadak.
33	<i>Self-classified Weight</i>	Saya fikir saya seseorang... (sangat kurang berat badan – sangat berlebihan berat badan)	Saya berpikir saya adalah seseorang yang sangat berlebihan berat badan.
34	<i>Self-classified Weight</i>	Berdasarkan penampilan saya, kebanyakan orang akan fikir saya adalah... (sangat kurang berat badan – sangat berlebihan berat badan)	Ketika menatap saya, kebanyakan orang lain berpikir bahwa saya sangat berlebihan berat badan.

*Lampiran 3. Reliabilitas Alat Ukur MBSRQ-AS*

<b>Reliabilitas</b>	<b><i>Cronbach's <math>\alpha</math></i></b>	
	<b>Sebelum Analisis Aitem</b>	<b>Sesudah Analisis Aitem</b>
MBSRQ-AS	0,772	0,867

Lampiran 4. Hasil Analisis Aitem Alat Ukur MBSRQ-AS

Nomor Aitem	Aitem	Item-rest Correlation	
		Sebelum	Sesudah
AO1*	Saya memperhatikan bagaimana penampilan saya sebelum bepergian.	-0,065	-
AO2*	Saya berhati-hati ketika membeli pakaian agar saya memiliki penampilan terbaik.	-0,031	-
AE3	Saya memiliki tubuh yang menarik.	0,242	-
OP4*	Saya terus menerus khawatir akan menjadi gemuk.	0,388	0,436
AE5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya.	0,434	0,351
AO6*	Saya memeriksa penampilan saya di depan cermin setiap ada kesempatan.	0,256	0,394
AO7*	Saya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi keluar rumah.	0,094	0,311
OP8*	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan saya.	0,333	0,394
AE9	Kebanyakan orang menganggap saya berpenampilan menarik.	5,173e-4	-
AO10*	Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik.	0,103	0,227
AO11	Saya hanya menggunakan beberapa produk skincare.	-0,126	-
AE12	Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian.	-0,054	-
AO13*	Saya sangat menyadari jika penampilan saya tidak tepat.	0,088	0,261
AO14	Saya biasanya memakai apapun yang praktis tanpa mepedulikan penampilan setelahnya.	0,200	-
AE15	Saya menyukai bagaimana pakaian yang saya kenakan cocok untuk saya.	-0,010	-
AO16	Saya tidak peduli apa yang orang pikirkan tentang penampilan saya.	0,288	-
AO17	Saya memiliki perawatan khusus untuk rambut saya.	-0,157	-
AE18*	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya.	0,538	0,624
AE19*	Bentuk tubuh saya terlihat tidak menarik.	0,428	0,536
AO20	Saya tidak berpikir tentang penampilan saya.	-0,121	-
AO21*	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya.	0,384	0,453
OP22*	Saya sedang diet untuk menurunkan berat badan saya.	0,349	0,476
BAS23	Saya merasa puas dengan wajah saya (bentuk dan/atau warna kulit wajah).	0,234	0,225
BAS24	Saya merasa puas dengan rambut asli saya (warna, ketebalan, dan/atau tekstur).	0,288	0,325
BAS25	Saya merasa puas dengan bagian tubuh bawah saya (punggung, pinggul, paha, dan/atau kaki).	0,677	0,596
BAS26	Saya merasa puas dengan bagian tubuh tengah (pinggang dan/atau perut).	0,697	0,675
BAS27	Saya merasa puas dengan bagian tubuh atas saya (dada, bahu, payudara dan/atau lengan).	0,696	0,693
BAS28	Saya merasa puas dengan bentuk otot saya.	0,502	0,493
BAS29	Saya merasa puas dengan berat badan yang saya miliki.	0,677	0,647
BAS30	Saya merasa puas dengan tinggi badan yang saya miliki.	0,580	0,553
BAS31	Saya merasa puas dengan penampilan keseluruhan tubuh saya.	0,616	0,599
OP32*	Saya pernah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet mendadak.	0,174	-

Nomor Aitem	Aitem	<i>Item-rest Correlation</i>	
		Sebelum	Sesudah
SCW33*	Saya berpikir saya adalah seseorang yang sangat berlebihan berat badan.	0,308	0,329
SCW34*	Ketika menatap saya, kebanyakan orang lain berpikir bahwa saya sangat berlebihan berat badan.	0,262	0,348

Lampiran 5. Expert Judgement Alat Ukur SWD

No Aitem	Aitem Asli	Expert Judgement
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	Saya tidak menerima kekurangan saya.
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah.
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.	Saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.	Ketika saya kesal, saya berusaha mengontrol emosi.
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	Saya tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian yang saya butuhkan.
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.	Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia daripada saya.
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa keterbukaan.
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.	Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya.
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	Saya mencoba untuk memahami pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.

*Lampiran 6. Reliabilitas Alat Ukur SWD*

<b>Reliabilitas</b>	<b><i>Cronbach's <math>\alpha</math></i></b>	
	<b>Sebelum Analisis Aitem</b>	<b>Sesudah Analisis Aitem</b>
SWD	0,845	0,852

Lampiran 7. Hasil Analisis Aitem Alat Ukur SWD

Nomor Aitem	Aitem	Item-rest Correlation	
		Sebelum	Sesudah
SJ1*	Saya tidak menerima kekurangan saya.	0,111	-
O2*	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah.	0,282	-
CH3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.	0,436	0,412
I4*	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.	0,319	0,357
SK5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.	0,278	-
O6*	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.	0,340	0,326
CH7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.	0,499	0,445
SJ8*	Saya cenderung bersikap keras pada diri saya.	0,433	0,442
M9	Ketika saya kesal, saya berusaha mengontrol emosi.	0,471	0,500
CH10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.	0,101	-
SJ11*	Saya tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	0,493	0,530
SK12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian yang saya butuhkan.	0,344	-
I13*	Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia daripada saya.	0,315	0,357
M14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.	0,574	0,615
CH15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.	0,508	0,490
SJ16*	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.	0,454	0,493
M17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.	0,453	0,447
I18*	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.	0,423	0,453
SK19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.	0,401	0,302
O20*	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	0,372	0,349
SJ21*	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.	0,407	0,448
M22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa keterbukaan.	0,355	0,324

Nomor Aitem	Aitem	Item-rest Correlation	
		Sebelum	Sesudah
SK23	Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya.	0,516	0,543
O24*	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.	0,562	0,563
I25*	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.	0,412	0,420
SK26	Saya mencoba untuk memahami pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	0,257	0,301

Lampiran 8. Skala *Body Image* (MBSRQ-AS) Sebelum Analisis Aitem

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

N = Netral

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya memperhatikan bagaimana penampilan saya sebelum bepergian.					
2	Saya berhati-hati ketika membeli pakaian agar saya memiliki penampilan terbaik.					
3	Saya memiliki tubuh yang menarik.					
4	Saya terus menerus khawatir akan menjadi gemuk.					
5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya.					
6	Saya memeriksa penampilan saya di depan cermin setiap ada kesempatan.					
7	Saya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi keluar rumah.					
8	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan saya.					
9	Kebanyakan orang menganggap saya berpenampilan menarik.					
10	Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik.					
11	Saya hanya menggunakan beberapa produk skincare.					
12	Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian.					
13	Saya sangat menyadari jika penampilan saya tidak tepat.					
14	Saya biasanya memakai apapun yang praktis tanpa mempedulikan penampilan setelahnya.					
15	Saya menyukai bagaimana pakaian yang saya kenakan cocok untuk saya.					
16	Saya tidak peduli apa yang orang pikirkan tentang penampilan saya.					
17	Saya memiliki perawatan khusus untuk rambut saya.					
18	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya.					
19	Bentuk tubuh saya terlihat tidak menarik.					
20	Saya tidak berpikir tentang penampilan saya.					
21	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya.					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
22	Saya sedang diet untuk menurunkan berat badan saya.					
23	Saya merasa puas dengan wajah saya (bentuk dan/atau warna kulit wajah).					
24	Saya merasa puas dengan rambut asli saya (warna, ketebalan, dan/atau tekstur).					
25	Saya merasa puas dengan bagian tubuh bawah saya (punggung, pinggul, paha, dan/atau kaki).					
26	Saya merasa puas dengan bagian tubuh tengah (pinggang dan/atau perut).					
27	Saya merasa puas dengan bagian tubuh atas saya (dada, bahu, payudara dan/atau lengan).					
28	Saya merasa puas dengan bentuk otot saya.					
29	Saya merasa puas dengan berat badan yang saya miliki.					
30	Saya merasa puas dengan tinggi badan yang saya miliki.					
31	Saya merasa puas dengan penampilan keseluruhan tubuh saya.					
32	Saya pernah berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet mendadak.					
33	Saya berpikir saya adalah seseorang yang sangat berlebihan berat badan.					
34	Ketika menatap saya, kebanyakan orang lain berpikir bahwa saya sangat berlebihan berat badan.					

*Lampiran 9. Skala Self-Compassion (SWD) Sebelum Analisis Aitem*

Hampir Tidak Pernah – Hampir Selalu

No Aitem	Pernyataan
1	Saya tidak menerima kekurangan saya.
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada segala hal yang salah.
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.
8	Saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
9	Ketika saya kesal, saya berusaha mengontrol emosi.
10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.
11	Saya tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian yang saya butuhkan.
13	Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia daripada saya.
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan

---

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>
<b>Aitem</b>	

---

21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa keterbukaan.
23	Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya.
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.
26	Saya mencoba untuk memahami pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.

---

Lampiran 10. Skala *Body Image* (MBSRQ-AS) Setelah Analisis Aitem

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

N = Netral

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
4	Saya terus menerus khawatir akan menjadi gemuk.					
5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya.					
6	Saya memeriksa penampilan saya di depan cermin setiap ada kesempatan.					
7	Saya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi keluar rumah.					
8	Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan saya.					
10	Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik.					
13	Saya sangat menyadari jika penampilan saya tidak tepat.					
18	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya.					
19	Bentuk tubuh saya terlihat tidak menarik.					
21	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya.					
22	Saya sedang diet untuk menurunkan berat badan saya.					
23	Saya merasa puas dengan wajah saya (bentuk dan/atau warna kulit wajah).					
24	Saya merasa puas dengan rambut asli saya (warna, ketebalan, dan/atau tekstur).					
25	Saya merasa puas dengan bagian tubuh bawah saya (punggung, pinggul, paha, dan/atau kaki).					
26	Saya merasa puas dengan bagian tubuh tengah (pinggang dan/atau perut).					
27	Saya merasa puas dengan bagian tubuh atas saya (dada, bahu, payudara dan/atau lengan).					
28	Saya merasa puas dengan bentuk otot saya.					
29	Saya merasa puas dengan berat badan yang saya miliki.					
30	Saya merasa puas dengan tinggi badan yang saya miliki.					
31	Saya merasa puas dengan penampilan keseluruhan tubuh saya.					
33	Saya berpikir saya adalah seseorang yang sangat berlebihan berat badan.					

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
34	Ketika menatap saya, kebanyakan orang lain berpikir bahwa saya sangat berlebihan berat badan.					

*Lampiran 11. Skala Self-Compassion (SWD) Setelah Analisis Aitem*

Hampir Tidak Pernah – Hampir Selalu

No Aitem	Pernyataan
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.
8	Saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
9	Ketika saya kesal, saya berusaha mengontrol emosi.
11	Saya tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
13	Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia daripada saya.
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa keterbukaan.
23	Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya.
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.

---

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>
<b>Aitem</b>	
26	Saya mencoba untuk memahami pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.

---

Lampiran 12. Sebaran Instrumen MBSRQ-AS Setelah Analisis Aitem

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Appearance Evaluation</i>	5	18, 19	3
<i>Appearance Orientation</i>		6, 7, 10, 13, 21	5
<i>Body Area Satisfaction</i>	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31		9
<i>Overweight Preoccupation</i>		4, 8, 22	3
<i>Self-Classified Weight</i>		33, 34	2
Total	10	12	22

Lampiran 13. Sebaran Instrumen SWD Setelah Analisis Aitem

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Kindness</i> (SK)	19, 23, 26		3
<i>Self-Judgement</i> (SJ)		8, 11, 16, 21	4
<i>Common Humanity</i> (CH)	3, 7, 15		3
<i>Isolation</i> (I)		4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i> (M)	9, 14, 17, 22		4
<i>Over-identification</i> (O)		6, 20, 24	3
Total	10	11	21

Lampiran 14. Deskriptif usia, berat badan, tinggi badan, pendidikan terakhir, pekerjaan, status pernikahan, jumlah anak, durasi melihat media sosial, media sosial yang paling sering digunakan, apakah pekerjaannya menuntut untuk berpenampilan menarik, frekuensi berolahraga, dan apakah mengetahui tentang isu *body positivity* atau tidak.

#### Frequencies for Rentang Usia

Rentang Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Early Middle Age	277	78.693	78.693	78.693
Late Middle Age	75	21.307	21.307	100.000
Missing	0	0.000		
Total	352	100.000		

#### Frequencies for Kategori Berat Badan

Kategori Berat Badan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Berat Berlebih	123	34.943	34.943	34.943
Kekurangan Berat Badan	9	2.557	2.557	37.500
Normal	157	44.602	44.602	82.102
Obesitas	63	17.898	17.898	100.000
Missing	0	0.000		
Total	352	100.000		

#### Frequencies for Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Belum/tidak menikah	8	2.273	2.273	2.273
Bercerai	14	3.977	3.977	6.250
Menikah	299	84.943	84.943	91.193
Pasangan meninggal dunia	31	8.807	8.807	100.000
Missing	0	0.000		
Total	352	100.000		

#### Frequencies for Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Diploma	36	10.227	10.227	10.227
Magister	34	9.659	9.659	19.886
SD-SMA	152	43.182	43.182	63.068
Sarjana	130	36.932	36.932	100.000
Missing	0	0.000		
Total	352	100.000		

**Frequencies for Jumlah Anak**

<b>Jumlah Anak</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
1-3	284	80.682	80.682	80.682
>3	55	15.625	15.625	96.307
Tidak punya	13	3.693	3.693	100.000
Missing	0	0.000		
<b>Total</b>	<b>352</b>	<b>100.000</b>		

**Frequencies for Durasi Melihat Media Sosial/Hari**

<b>Durasi Melihat Media Sosial/Hari</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
1-3 jam	161	45.739	45.739	45.739
<1 jam	97	27.557	27.557	73.295
>3 jam	94	26.705	26.705	100.000
Missing	0	0.000		
<b>Total</b>	<b>352</b>	<b>100.000</b>		

**Frequencies for Media Sosial yang Paling Sering Digunakan**

<b>Media Sosial yang Paling Sering Digunakan</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Facebook	11	3.125	3.125	3.125
Instagram	34	9.659	9.659	12.784
TikTok	37	10.511	10.511	23.295
WhatsApp	250	71.023	71.023	94.318
YouTube	20	5.682	5.682	100.000
Missing	0	0.000		
<b>Total</b>	<b>352</b>	<b>100.000</b>		

**Frequencies for Pekerjaan**

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Buruh	1	0.284	0.284	0.284
Freelance	1	0.284	0.284	0.568
Guru	7	1.989	1.989	2.557
Ibu Rumah Tangga	169	48.011	48.011	50.568
Instruktur Yoga	1	0.284	0.284	50.852
Karyawan Swasta	54	15.341	15.341	66.193
PNS	64	18.182	18.182	84.375
Pensiunan	14	3.977	3.977	88.352
Polwan	1	0.284	0.284	88.636
Tidak Bekerja	3	0.852	0.852	89.489

**Frequencies for Pekerjaan**

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Wiraswasta	37	10.511	10.511	100.000
Missing	0	0.000		
Total	352	100.000		

**Frequencies for Apakah pekerjaan Anda menuntut Anda untuk berpenampilan menarik?**

<b>Apakah pekerjaan Anda menuntut Anda untuk berpenampilan menarik?</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Saya Tidak Bekerja	130	36.932	36.932	36.932
Tidak	93	26.420	26.420	63.352
Ya	129	36.648	36.648	100.000
Missing	0	0.000		
Total	352	100.000		

**Frequencies for Frekuensi Berolahraga/Minggu**

<b>Frekuensi Berolahraga/Minggu</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
1-3 kali	224	63.636	63.636	63.636
>3 kali	34	9.659	9.659	73.295
Tidak sama sekali	94	26.705	26.705	100.000
Missing	0	0.000		
Total	352	100.000		

**Frequencies for Apakah Anda mengetahui isu Body Positivity?**

<b>Apakah Anda mengetahui isu Body Positivity?</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Tidak	238	67.614	67.614	67.614
Ya	114	32.386	32.386	100.000
Missing	0	0.000		
Total	352	100.000		

Lampiran 15. Hasil Analisis Data

Uji Normalitas *Body Image*

**Fit Statistics**

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.042	0.566

Uji Normalitas *Self-Compassion*

**Fit Statistics**

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.048	0.401

Deskriptif Variabel *Body Image*

**Descriptive Statistics**

	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
BI Total	352	0	73.545	12.517	32.000	102.000
Appearance Evaluation	352	0	11.364	2.684	3.000	15.000
Appearance Orientation	352	0	16.142	3.672	5.000	25.000
Overweight Pre-occupation	352	0	8.577	2.613	3.000	15.000
Body Areas Satisfaction	352	0	31.662	7.204	9.000	45.000
Self-Classified Weight	352	0	4.761	2.249	2.000	10.000

Deskriptif Variabel *Self-Compassion*

**Descriptive Statistics**

	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SC Total	352	0	75.889	11.085	35.000	101.000
Self-Kindness	352	0	11.085	2.267	3.000	15.000
Self-Judgement	352	0	10.247	3.399	4.000	20.000
Common Humanity	352	0	11.205	2.517	3.000	15.000
Isolation	352	0	9.636	3.658	4.000	19.000
Mindfulness	352	0	15.102	2.848	4.000	20.000
Over-identification	352	0	7.619	2.493	3.000	14.000

Uji Regresi Linear Sederhana

**Model Summary - BI Total**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	12.517
H <sub>1</sub>	0.415	0.173	0.170	11.402

**ANOVA**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	9486.554	1	9486.554	72.969	< .001
	Residual	45502.718	350	130.008		
	Total	54989.273	351			

*Note.* The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

**Coefficients**

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H <sub>0</sub>	(Intercept)	73.545	0.667		110.241	< .001
H <sub>1</sub>	(Intercept)	37.954	4.211		9.014	< .001
	SC Total	0.469	0.055	0.415	8.542	< .001

Lampiran 16. Analisis Tambahan

Uji Beda *Body Image* Berdasarkan Durasi Melihat Media Sosial/Hari

**Descriptive Statistics**

	<b>BI Total</b>		
	<b>1-3 jam</b>	<b>&lt;1 jam</b>	<b>&gt;3 jam</b>
Valid	161	97	94
Missing	0	0	0
Mean	75.137	74.124	70.223
Std. Deviation	11.947	13.522	11.879
Shapiro-Wilk	0.992	0.982	0.980
P-value of Shapiro-Wilk	0.562	0.192	0.156
Minimum	41.000	34.000	32.000
Maximum	102.000	100.000	92.000

**Test for Equality of Variances (Levene's)**

<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
0.597	2.000	349.000	0.551

**ANOVA - BI Total**

<b>Cases</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Durasi Melihat Media Sosial/Hari	1477.455	2	738.727	4.818	0.009
Residuals	53511.818	349	153.329		

*Note.* Type III Sum of Squares

**Post Hoc Comparisons - Durasi Melihat Media Sosial/Hari**

		<b>Mean Difference</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p<sub>tukey</sub></b>
(1-3 jam)	<1 jam	1.013	1.592	0.636	0.800
	>3 jam	4.913	1.607	3.057	0.007
<1 jam	>3 jam	3.900	1.792	2.176	0.077

*Note.* P-value adjusted for comparing a family of 3

**Descriptives - BI Total**

<b>Durasi Melihat Media Sosial/Hari</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>	<b>Coefficient of variation</b>
<1 jam	97	74.124	13.522	1.373	0.182
>3 jam	94	70.223	11.879	1.225	0.169
1-3 jam	161	75.137	11.947	0.942	0.159

Lampiran 17. Kuesioner Penelitian pada Google Form



**SURVEI KONDISI WANITA DEWASA MENENGAH**

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan, saya **Intan Naqiya Rabbani** dari **Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya** sedang melakukan penelitian terhadap wanita dewasa menengah untuk menyelesaikan skripsi saya. Saya memohon kesediaan saudara yang sesuai dengan karakteristik di bawah ini untuk mengisi kuesioner:

1. Wanita berusia 40-65 tahun
2. WNI

Data yang diperoleh hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan **akan dijaga kerahasiaannya**.

**Tidak ada jawaban salah maupun benar dalam kuesioner ini**, oleh karena itu silakan saudara mengisi sesuai dengan apa yang dirasakan.

Estimasi waktu pengerjaan kuesioner: 10-15 Menit

Berdasarkan penjelasan di atas, apabila saudara setuju untuk menjadi responden dalam penelitian ini maka saudara dapat melanjutkan pengisian kuesioner di bawah ini.

Apabila saudara memiliki pertanyaan, silakan menghubungi kontak di bawah ini:  
(085155122728/intan.naqiyarabbani@student.upj.ac.id)

Terima Kasih.

Apakah Saudara Setuju untuk menjadi Responden dalam Kuesioner ini? \*

Ya

Tidak

## Data Diri

Harap diisi sesuai dengan kondisi/keadaan Anda saat ini. Semua data diri Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Nama/Inisial \*

Your answer \_\_\_\_\_

Usia \*

Dijawab hanya dengan angka (Contoh: 40)

Your answer \_\_\_\_\_

Berat Badan (dalam kg) \*

Dijawab hanya dengan angka (Contoh: 60)

Your answer \_\_\_\_\_

Tinggi Badan (dalam cm) \*

Dijawab hanya dengan angka (Contoh 155)

Your answer \_\_\_\_\_

Provinsi Tempat Tinggal Saat Ini (Contoh: Banten) \*

Your answer \_\_\_\_\_

Status Pernikahan \*

- Belum/tidak menikah
- Menikah
- Berceraai
- Pasangan meninggal dunia

Pendidikan Terakhir \*

- Tidak/belum sekolah
- SD/Sederajat
- SMP/Sederajat
- SMA/Sederajat
- S1
- S2
- S3
- Other: \_\_\_\_\_

Jumlah Anak \*

- Tidak punya
- 1-3
- >3

Durasi Melihat Media Sosial/Hari \*

- <1 jam
- 1-3 jam
- >3 jam

Media Sosial yang Paling Sering Digunakan \*

- WhatsApp
- Instagram
- TikTok
- YouTube
- Facebook

Pekerjaan \*

- PNS
- Karyawan Swasta
- Penjual
- Buruh
- Ibu Rumah Tangga
- Pensiunan
- Tidak Bekerja
- Other: \_\_\_\_\_

Apakah pekerjaan Anda menuntut Anda untuk berpenampilan menarik? \*

- Ya
- Tidak
- Saya Tidak Bekerja

Bentuk perawatan tubuh yang biasa dilakukan (Dapat memilih lebih dari satu pilihan) \*

- Hanya melakukan perawatan wajah seadanya (mencuci muka dengan sabun cuci muka)
- Merawat wajah dengan skincare khusus, selain facial wash (toner/serum/moisturizer/essence, dan/skincare lainnya)
- Menggunakan produk perawatan anti penuaan
- Merawat rambut seadanya (hanya menggunakan shampoo)
- Merawat rambut dengan perawatan rambut khusus, selain shampoo (kondisioner/minyak rambut/cream bath/ke salon)
- Melakukan sedot lemak/slimming/pembakaran lemak
- Melakukan perawatan di klinik kecantikan (Filler/Facial/Laser/Massage/dan treatment lainnya)
- Konsumsi makanan/minuman khusus diet
- Konsumsi obat khusus diet (obat penurunan berat badan/penahan rasa lapar)
- Other: \_\_\_\_\_

Frekuensi Berolahraga/Minggu \*

- Tidak sama sekali
- 1-3 kali
- >3 kali

Bentuk Olahraga yang Paling Sering Dilakukan \*

- Tidak berolahraga
- Lari
- Jogging
- Senam
- Yoga
- Poundfit
- Jalan Santai
- Other: \_\_\_\_\_

Penyakit Kronis yang Sedang Dialami Saat Ini \*

- Tidak punya
- Stroke
- Penyakit Jantung Koroner (PJK)
- Hipertensi
- Diabetes
- Penyakit Kulit (Eksim/Rosacea/Vitiligo)
- Other: \_\_\_\_\_

Apakah Anda mengetahui isu **Body Positivity**? \*

- Ya
- Tidak

**Nomor WhatsApp** (Untuk **undian 6 orang** pengisi kuesioner yang beruntung mendapatkan Ovo/Gopay masing-masing senilai Rp.50.000) \*

Your answer \_\_\_\_\_

### Petunjuk Pengerjaan

Pada Bagian I Kuesioner ini saudara diminta untuk mengisi beberapa pertanyaan mengenai kondisi diri saudara. Saudara dipersilakan untuk **memilih satu jawaban** yang sesuai dengan diri saudara dalam setiap Pertanyaan yang diberikan.

Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara karena **tidak ada** jawaban salah maupun benar dalam Pertanyaan ini. Keterangan pilihan jawaban yang disediakan dalam Pertanyaan adalah sebagai berikut:

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Netral
- 4 = Setuju
- 5 = Sangat Setuju

### Kondisi Wanita Dewasa Menengah

Bacalah pernyataan berikut dengan baik sebelum menjawab, kemudian pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara.

Saya terus menerus khawatir akan menjadi gemuk. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya menyukai penampilan saya apa adanya. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya memeriksa penampilan saya di depan cermin setiap ada kesempatan. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi keluar rumah. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan saya. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Penting bagi saya untuk selalu terlihat menarik. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya sangat menyadari jika penampilan saya tidak tepat. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Bentuk tubuh saya terlihat tidak menarik. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik saya. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya sedang diet untuk menurunkan berat badan saya. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan wajah saya (bentuk dan/atau warna kulit wajah). \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan rambut asli saya (warna, ketebalan, dan/atau tekstur). \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan bagian tubuh bawah saya (punggung, pinggul, paha, dan/atau kaki). \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan bagian tubuh tengah (pinggang dan/atau perut). \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan bagian tubuh atas saya (dada, bahu, payudara dan/atau lengan). \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan bentuk otot saya. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan berat badan yang saya miliki. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan tinggi badan yang saya miliki. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya merasa puas dengan penampilan keseluruhan tubuh saya. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Saya berpikir saya adalah seseorang yang sangat berlebihan berat badan. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

Ketika menatap saya, kebanyakan orang lain berpikir bahwa saya sangat berlebihan berat badan. \*

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju				

### Petunjuk Pengerjaan

Pada Bagian II Kuesioner ini saudara diminta untuk mengisi beberapa pernyataan mengenai kondisi diri saudara. Saudara dipersilakan untuk **memilih satu jawaban** yang sesuai dengan diri saudara dalam setiap pernyataan yang diberikan.

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara karena **tidak ada** jawaban salah maupun benar dalam pernyataan ini. Keterangan pilihan jawaban dalam pernyataan adalah **Hampir Tidak Pernah - Hampir Selalu**.

### Kondisi diri wanita dewasa menengah

Bacalah pernyataan berikut dengan baik sebelum menjawab, kemudian pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara

Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai \*  
bagian hidup yang dilewati semua orang.

1      2      3      4      5  
Hampir Tidak Pernah                        Hampir Selalu

Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya \*  
terkucil dari seisi dunia.

1      2      3      4      5  
Hampir Tidak Pernah                        Hampir Selalu

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam \*  
perasaan tidak mampu.

1      2      3      4      5  
Hampir Tidak Pernah                        Hampir Selalu

Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang \*  
di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.

1      2      3      4      5  
Hampir Tidak Pernah                        Hampir Selalu

Saya cenderung bersikap keras pada diri saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya kesal, saya berusaha mengontrol emosi. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya cenderung merasa orang lain lebih bahagia daripada saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa keterbukaan. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya bersikap toleran terhadap kekurangan saya. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Saya mencoba untuk memahami pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. \*

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	Hampir Selalu				

Lampiran 18. Tabel Isaac dan Michael (sebagaimana dikutip dalam Sugiyono, 2017)

N	F			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Lampiran 19. Formulir Pengajuan Skripsi/TA

	<b>FORMULIR PENGAJUAN SKRIPSI/TA</b>	SPT-I/03/SOP-28/F-01

Nama Mahasiswa : Intan Naqiya Rabbani  
 Prodi/NIM : Psikologi / 2020031047  
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Body Image* pada  
 (disusun dalam kalimat singkat, padat, jelas, dan menarik minat pembaca) : Wanita *Middle Adulthood*

Telah memenuhi syarat pengajuan Skripsi/TA: (mohon beri tanda V untuk syarat yang relevan)

No	Syarat	Ya	Tidak
1	Jumlah sks lulus (sesuai ketentuan Prodi)	✓	
2	Mata kuliah prasyarat (sesuai ketentuan Prodi)	✓	
3	IPK minimal 2,00	✓	
4	Tidak sedang terkena sanksi akademik/sanksi lainnya	✓	
5	Poin JSDP (sesuai ketentuan Prodi)	✓	
6	Mengumpulkan Proposal Skripsi (sesuai ketentuan Prodi)	✓	
7	MK Skripsi/TA tercantum di BRS semester berjalan	✓	

Tangerang Selatan, 8 Maret 2024

Mengajukan,	Menyetujui,	Mengetahui,
		
Intan Naqiya Rabbani Mahasiswa	Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. Dosen PA	Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. Kaprodi

Formulir dibuat rangkap 2 (dua): Asli : untuk prodi, Copy 1 : untuk mahasiswa

Lampiran 20. Formulir Persetujuan Penulisan Skripsi/TA

 Universitas Pembangunan Jaya	<b>FORMULIR PERSETUJUAN PENULISAN SKRIPSI/TA</b>	SPT-I/03/SOP-28/F-02

Nama Mahasiswa : Intan Naqiya Rabbani  
 Prodi/NIM : Psikologi / 2020031047  
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Body Image* pada Wanita *Middle Adulthood*

Telah disetujui untuk menulis Skripsi/TA.

Dosen Pembimbing Skripsi/TA yang ditugaskan Prodi adalah:

No	Nama	NIDN	JAD
1	Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog.	0420049601	Asisten Ahli
2			

Tangerang Selatan, 8 Maret 2024

Menugaskan,	Menyetujui,	Menerima,	
			
Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. Koordinator Skripsi/TA	Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. Kaprodi	Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. Dosen Pembimbing 1	Dosen Pembimbing 2

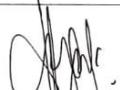
Lampiran 21. Formulir Pembimbingan Skripsi/TA

 Universitas Pembangunan Jaya	<b>FORMULIR PEMBIMBINGAN                  SKRIPSI/TA</b>	SPT-1/03/SOP-28/F-03
		rev. Revisi

Nama Mahasiswa : Intan Naqiya Rabbani  
 Prodi/NIM : Psikologi / 2020031047  
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Body Image* pada Wanita *Middle Adulthood*

No	Tanggal	Materi Pembimbingan	Paraf Mhs	Paraf Dosen Pembimbing
1	16 Februari 2024	Progress Revisi BAB I-III dan Progress Pengumpulan Responden		ell
2	7 Maret 2024	Revisi BAB I-III & permintaan TTD		ell
3	17 Maret 2024	Progress Responden dan Input Bimbingan di MY UPJ		ell
4	4 April 2024	Progress Responden dan Analisa Data Sementara		ell
5	16 April 2024	Progress Analisa Data		ell
6	23 April 2024	Progress Analisa Data dan Penulisan BAB IV		ell
7	13 Mei 2024	Progress Penyusunan BAB IV dan BAB V		ell
8	27 Mei 2024	Progress dan Revisi BAB IV dan BAB V		ell
9	29 Mei 2024	Progress dan Revisi BAB V		ell
10	31 Mei 2024	Revisi BAB V dan Review Keseluruhan Skripsi		ell

\* Jika pembimbingan lebih dari minimal 8 kali, mohon membuat salinan formulir ini

	
Intan Naqiya Rabbani Mahasiswa	Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. Dosen Pembimbing

Lampiran 22. Formulir Pengajuan Sidang Skripsi/TA

	<b>FORMULIR PENGAJUAN SIDANG SKRIPSI/TA</b>	SPT-I/04/SOP-06/F-01
		<i>Ulu, Nelayan</i>

Nama Mahasiswa : Intan Naqiya Rabbani  
 Prodi/NIM : Psikologi / 2020031047  
 Judul Skripsi/TA : Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Body Image* pada Wanita *Middle Adulthood*

Dosen Pembimbing : 1. Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. JAD: Asisten Ahli  
 Dosen Penguji : 1. Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo, JAD: Lektor M.A., M.Psi., Psikolog.  
 : 2. Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, JAD: Asisten Ahli M.Psi., Psikolog.

Jadwal Sidang : Tempat : Hari/Tanggal:

Telah memenuhi syarat Sidang Skripsi/TA: (mohon beri tanda V untuk syarat yang relevan)

No	Syarat	Ya	Tidak
1	IPK minimal 2.00	V	
2	Tidak ada nilai D untuk mata kuliah mayor/inti Prodi	V	
3	MK Skripsi/TA tercantum di BRS semester berjalan	V	
4	Lulus minimal 1 mata kuliah KOTA untuk tiap rumpun	V	
5	SPT-I/03/SOP-28/F-03 Formulir Pembimbingan Skripsi (minimal 8 x)	V	
6	Poin JSDP (minimal 75% persen dari syarat kelulusan)	V	
7	Mengumpulkan dokumen Skripsi/TA (sesuai ketentuan Prodi)	V	

Tangerang Selatan,

Mengajukan	Mengetahui	Memeriksa	Menyetujui
			
Intan Naqiya Rabbani Mahasiswa	Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. Dosen Pembimbing	Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. Koordinator Skripsi/TA	Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. Kaprodi

Lampiran 23. Hasil Cek Plagiarisme dengan Turnitin

Laporan Revisi - Intan Naqiya Rabbani - 2020031047 - 9  
jul\_removed

---

ORIGINALITY REPORT

---

<b>10</b> %	<b>9</b> %	<b>2</b> %	<b>2</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

---

PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<b>eprints.upj.ac.id</b> Internet Source	<b>3</b> %
<b>2</b>	<b>repository.unj.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>4</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Jakarta</b> Student Paper	<b>&lt;1</b> %
<b>5</b>	<b>repository.usd.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>6</b>	<b>dspace.uii.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<b>repository.ub.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<b>repository.unibos.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<b>eprints.iain-surakarta.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

---

Lampiran 24. Hasil Cek Plagiarisme dengan Plagiarismcheck.org



**6.92%**  
SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 9 JUL 2024, 5:11 PM

**Similarity report**  
Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL 0.04%   ● CHANGED TEXT 6.87%   ● QUOTES 0.1%

Report #21967367

**21** BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Individu akan menjalani beragam fase perkembangan pada rentang kehidupannya. Santrock (2019) menyatakan bahwa fase perkembangan individu dimulai dari infancy sampai dengan late adulthood . Dari semua fase perkembangan, masa dewasa dikatakan sebagai fase yang paling lama dialami oleh individu (Hidayati, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), di Indonesia sendiri, jumlah penduduk yang berusia dewasa adalah sekitar sebanyak 168,82 juta jiwa (Kusnandar, 2023). Dari jumlah total penduduk dewasa tersebut, middle adulthood merupakan usia yang paling mendominasi, yakni sebanyak 80,55 juta jiwa (Kusnandar, 2023). **19** Middle adulthood merupakan individu yang berada pada rentang usia 40-65 tahun (Santrock, 2019) . Bagi banyak orang, middle adulthood dianggap sebagai fase terjadinya penurunan kondisi fisik (Santrock, 2019). Santrock (2019) memaparkan bahwa penurunan kondisi fisik pada middle adulthood ditandai dengan adanya perubahan- perubahan fisik yang terjadi. Tanda-tanda perubahan fisik yang paling terlihat di masa middle adulthood adalah pada penampilan fisik, seperti pengerutan dan bintik-bintik penuaan pada kulit, rambut yang menipis dan beruban karena penurunan produksi melanin, dan lain sebagainya (Santrock, 2019). Selain itu, individu pada fase middle adulthood dikatakan juga mengalami penyusutan tinggi badan (Ferdiansyah & Masfufah, 2023).