

BERPIKIR POSITIF DAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Denik Fila Afriliya

14320051

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2018**

BERPIKIR POSITIF DAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Denik Fila Afriliya

14320051

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

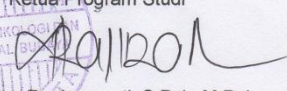
BERPIKIR POSITIF DAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA PUTRI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Mengesahkan,

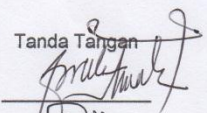
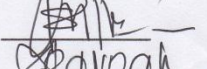
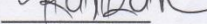
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Ketua Program Studi


Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

1. Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Drs. Sumedi P. Nugraha Ph.D., Psikolog
3. Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Denik Fila Afriliya
No. Mahasiswa : 14320051
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Berpikir Positif dan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yang menyatakan,

Yogyakarta, 30 Maret 2018

A green 6000 Rupiah postage stamp is placed over the signature. The stamp features the Indonesian national emblem (Garuda) and the text "METERAI TEMPEL", "6000", and "ENAM RIBU RUPIAH". The serial number "ED64DAEF964941816" is visible on the stamp.

Denik Fila Afriliya

HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang paling utama adalah segala puji syukur bagi Allah Subhana Wa Ta'ala
karena dengan rahmat-Nya skripsi ini dapat terselesaikan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Papa (alm) dan Ibu

(Sumijantoro dan Yati Listiyani)

Terimakasih atas segala kasih sayang, dukungan, perhatian, dan doa yang tidak
pernah berhenti selama ini.

Kakak, Kakak Ipar dan Keponakan

(Deddy Agung, Sheila Edry, Evangeline Lovina, Alexandra Nathania)

Terimakasih selalu mendukung dan menghibur

Sahabat-Sahabat Terbaikku

(Rizki Cahya, Agista Sovia, Rizqyka Endah, Ayunda Dyah, Nadya Mulindia,
Muthia Nindita, Zumitry Utami, Rizka Yuniar, Anak Kost Griya Puspita)

HALAMAN MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa” (Al-Hujurat:12)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagi kamu. Dan boleh jadi kamu mencintai sesuatu, padahal ia amat buruk bagi kamu. Allah Maha mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui” (Al-Baqarah:216)

PRAKATA

Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah Subhana Wa Ta'ala atas rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Berpikir Positif dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri* yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jenjang studi strata-1 pada Prodi Psikologi di Universitas Islam Indonesia.

Dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari dukungan dan bantuan, baik berupa bimbingan, arahan dan bantuan moril maupun materil yang diberikan kepada penulis dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.rer.nat Arief Fahmi, MA.,Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.
3. Ibu Ratna Syifa'a Rahmahana, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, perhatian, nasehat dan motivasi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
4. Ibu Endah Puspita Sari, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mendampingi, memberikan bimbingan serta nasihat-nasihat positif selama peneliti menempuh

pendidikan di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

5. Bapak dan Ibu Dosen Penguji Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji, membimbing, dan mengarahkan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen pengajar di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, terimakasih telah dengan sabar memberikan bimbingan, ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Bapak Sumijantoro (alm) dan Ibu Yati Listiyani, terimakasih atas segala doa, dukungan berupa moral dan materil, semangat, kepercayaan yang telah diberikan dan semua yang telah kalian lakukan untuk anak kalian.
8. Deddy Agung, Sheilla Edry Mustika, Evangeline Lovina Agsel dan Alexandria Nathania Agsel, terimakasih telah mendukung dan selalu menghibur
9. Muthia Nindita dan Zumitry Utami Ohorella, terimakasih telah sabar menjadi teman seperjuangan dari awal hingga akhir semester yang selalu memberikan bantuan dan dukungan.
10. Rizka Yuniar, teman seperjuangan skripsi yang selalu mengingatkan dan saling memberikan dukungan serta bantuan.
11. Teman-teman Psikologi yang saling membantu dan memberikan dukungan satu sama lain.
12. Sahabat-sahabat seperjuangan Unit 263 : Farisa Nurin, Alfina Izza, Syanindita Jane, Diandra Asaputri, Ramadhan Rezki, Reynaldi Demoane, Nur Rahmad, Rio Rahman. Terima kasih atas kerja sama dan dukungannya

selama ini Semoga kedepannya tali silaturahmi kami tidak putus sampai disini saja dan kami dapat tetap menjadi teman yang solid dan kompak.

13. Rizki Cahya Nurani dan Agista Sovia Paramidiena, sahabat berbagi suka duka sejak SMP yang selalu mendengarkan curhatan, saling mengingatkan dan memberikan masukan.
14. Rizqyka Endah, Ayunda dyah, Nadya Mulindia, sahabat sejak SMA yang selalu mendengarkan cerita, menghibur dan saling memberikan bantuan serta dukungan.
15. Teman-teman Kost Griya Puspita, Nuke Indira, Anggun Aprilia Sani, Lithaya Nida, Winda Dwi Agustina, Widhi Candra Dewi, Oriza satifa, Nurriskha, Harali Syarajiva, Syarifah Na'imi Annisa, Nafidhatul Ula, Farra, terimakasih telah berbagi suka duka bersama di kost, selalu ada untuk saling membantu dan menjadi sebuah keluarga.
16. Teman-teman lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis serta memberikan pengalaman-pengalaman dan bantuan kepada penulis.

Semoga bantuan, dukungan, bimbingan dan berbagai pelajaran yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan dari Allah Subhana Wa Ta'ala dan penulis juga dapat memberikan manfaat kepada orang lain. Penulis juga memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Wassalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakatuh

Yogyakarta, 30 Maret 2018

Penulis



Denik Fila Afriliya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
D. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	13
1. Pengertian <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	13
2. Aspek <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	15
3. Faktor <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	17
B. Berpikir Positif	21
1. Pengertian Berpikir Positif.....	21
2. Aspek Berpikir Positif	22
C. Hubungan antara Berpikir Positif dan Kecenderungan BDD	23
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
1. Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	29
2. Berpikir Positif.....	30

C. Responden Penelitian	30
D. Metode Pengumpulan Data	31
1. <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	31
2. Berpikir Positif	32
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	34
F. Metode Analisis Data	35
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	38
A. Orientasi Kancha dan Persiapan	38
1. Orientasi Kancha Penelitian	38
2. Persiapan	39
a. Persiapan Administrasi	39
b. Persiapan Alat Ukur	39
c. Uji Coba Alat Ukur	40
d. Hasil Uji Coba Alat Ukur	40
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	42
C. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Responden Penelitian	43
2. Deskripsi Data Penelitian	43
3. Hasil Uji Asumsi	45
a. Uji Normalitas	46
b. Uji Linearitas	47
4. Hasil Uji Hipotesis	47
D. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	32
Tabel 2 <i>Blueprint</i> Skala Berpikir Positif	33
Tabel 3 Kriteria Cohen untuk Interpretasi Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi.....	37
Tabel 4 Sebaran Aitem BDD Sebelum Uji Coba.....	41
Tabel 5 Sebaran Aitem BDD Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 6 Sebaran Aitem Berpikir Positif Sebelum Uji Coba	42
Tabel 7 Sebaran Aitem Berpikir Positif Setelah Uji Coba	42
Tabel 8 Deskripsi Responden Penelitian	43
Tabel 9 Deskripsi Data Penelitian	43
Tabel 10 Kategorisasi Variabel <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	44
Tabel 11 Kategorisasi Variabel Berpikir Positif	45
Tabel 12 Uji Normalitas	46
Tabel 13 Uji Linearitas	47
Tabel 14 Uji Korelasi	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Uji Coba	57
Lampiran 2 Tabulasi Data BDD Uji Coba.....	70
Lampiran 3 Tabulasi Data Berpikir Positif Uji Coba	80
Lampiran 4 Validitas dan Reliabilitas BDD Uji Coba	87
Lampiran 5 Validitas dan Reliabilitas Berpikir Positif Uji Coba	92
Lampiran 6 Skala Penelitian.....	105
Lampiran 7 Tabulasi <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	114
Lampiran 8 Tabulasi Berpikir Positif	120
Lampiran 9 Uji Normalitas	128
Lampiran 10 Uji Linearitas	130
Lampiran 11 Uji Korelasi	132
Lampiran 12 Perhitungan Persentil	134
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian	138

BERPIKIR POSITIF DAN KECENDERUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA REMAJA PUTRI

Denik Fila Afriliya

Ratna Syifa'a Rachmahana

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

INTISARI

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Latar belakang dilakukannya penelitian ini adalah masalah sosial dikalangan remaja dimana remaja saat ini berlomba-lomba untuk mendapatkan bentuk tubuh yang menurut mereka ideal. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Penelitian ini menggunakan metode penyebaran kuesioner kepada 75 siswi salah satu SMA di Yogyakarta. Skala yang digunakan adalah skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* berdasarkan aspek dari Phillips (2009) dan Skala Berpikir Positif yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Albercth (1980). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hasil ini ditunjukkan dari analisis korelasi *product moment pearson* yaitu $r = -0.456$ ($p < 0.05$), dengan sumbangan efektif sebesar 20.79%. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Berpikir Positif, Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa dimana anak mulai mencari jati dirinya yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Anak mengalami perubahan baik perubahan fisik maupun psikis pada masa remaja ini. Perubahan inilah yang membuat anak memiliki perbedaan satu sama lain. Perkembangan di masa remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial. Menurut Mueller (dalam Santrock, 2011), bagi remaja sangat penting memperhatikan serta mengembangkan citra mengenai tubuhnya. Anggapan bahwa diri seseorang mengalami kecacatan dan terjadi ketidakpuasan sangat terlihat terutama pada remaja awal dibanding dengan remaja akhir. Diantara anak laki-laki dan anak perempuan terdapat perbedaan persepsi mengenai tubuhnya. Secara umum, anak perempuan lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama masa pubertas jika dibandingkan dengan anak laki-laki (Bearman, dkk, dalam Santrock, 2011).

Memiliki tubuh yang ideal adalah impian semua orang terutama di kalangan remaja putri. Masing-masing orang memiliki tubuh idealnya sendiri sesuai dengan berat badan dan tinggi badan mereka. Kita dapat menghitung indeks masa tubuh untuk mengetahui tubuh ideal. indeks masa tubuh dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi kuadrat dari tinggi badan (m^2).

Mendapatkan tubuh yang ideal bukanlah hal yang mudah. Remaja putri berlomba-lomba melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang menurut mereka ideal mulai dari menjaga pola hidup sehat sampai melakukan hal-hal yang ekstrim yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Mereka rela menyiksa diri sendiri dengan melakukan diet ketat, meminum berbagai macam obat pelangsing, hingga melakukan operasi yang menghabiskan biaya yang tidak murah. Penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa terdapat banyak wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya. Dua peneliti di Wesleyan University di Middletown, Connecticut, melakukan survey kepada 1000 wanita yang berusia antara 18-60 tahun. Dalam survey tersebut, 91% mengatakan mereka ingin mengubah tubuhnya (Kusuma, 1999).

Seringkali dijumpai perempuan terutama remaja putri yang beranggapan bahwa dirinya memiliki kelebihan berat badan padahal menurut pandangan orang lain tubuh yang dimilikinya sudah ideal. Hal ini sering membuat remaja putri menjadi tidak percaya diri sehingga timbul citra diri yang buruk dan menjadi terobsesi untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Banyak penelitian menemukan bahwa remaja menentukan bentuk tubuhnya berdasarkan karakteristik atau kehidupan masyarakat modern sehingga meningkatkan kekhawatiran pada bentuk tubuh dan menyebabkan berbagai risiko perilaku seperti *eating disorders* (Kurniawan, dkk, 2015).

Kekhawatiran terkait bentuk tubuh yang dialami oleh remaja secara berlebihan tidak jarang menjadikan mereka mengalami *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*. BDD adalah gangguan yang dialami

seseorang terkait ketidak puasannya terhadap tubuh yang dimiliki. Orang yang memiliki kecenderungan BDD berpandangan bahwa tubuhnya memiliki kekurangan. BDD merupakan gangguan yang relatif umum dan gangguan berat yang terdiri dari membayangkan kecacatan penampilan serta menyusahkan dan merusak. Penderita BDD percaya bahwa satu atau lebih aspek dari penampilannya tidak sempurna atau bahkan rusak. Penderita BDD tidak jarang yang lebih memilih dokter kecantikan, dokter kulit, dokter gigi, maupun dokter lain yang dapat memperbaiki penampilan mereka dibandingkan datang ke psikiater (Phillips, dkk. 2008).

Ketidakpuasan remaja terhadap citra tubuhnya terkadang terlihat ketika mereka melakukan *selfie*. Gejala tren *selfie* sendiri saat ini sedang ramai di Indonesia. Hal ini dikarenakan mudahnya akses ke media sosial sehingga banyak orang yang berlomba-lomba mendapatkan foto yang bagus untuk di *share* di media sosial. *selfie* menuntut orang untuk tampil sempurna dan menumbuhkan obsesi baru. Tuntutan untuk tampil sempurna menyebabkan ketidakpuasan ekstrem terhadap penampilan.

Menurut Veale (Jadiberita.com), konsultan psikiater di The Priory Hospital, London, Inggris, *selfie* bukanlah sebuah bentuk dari kecanduan, tetapi lebih kepada gejala gangguan mental yang disebut BDD. Dua dari tiga pasien datang menemuinya dengan keluhan BDD. Para ahli telah mengaitkan *selfie* dengan penyakit mental. Obsesi *selfie* membuat seseorang berusaha untuk mendapatkan gambar yang sempurna di ponsel mereka meskipun dengan pengambilan gambar yang berulang kali. Orang bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk menghasilkan foto dengan sudut yang sempurna tanpa cacat penampilan. Mereka

beranggapan bahwa foto yang telah diambil masih memiliki kecacatan padahal orang lain tak akan melihat kecacatan tersebut. mereka sangat memperhatikan dan memperbaiki hingga detail-detail kecil wajah dan penampilan sehingga mendapatkan pose dan sudut terbaik yang sebenarnya tidak terlalu diperhatikan orang lain.

Terjadi peningkatan permintaan operasi plastic seperti yang telah dilaporkan Asosiasi bedah plastik *The American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery (AAFPRS)*. Hal ini diungkapkan oleh sepertiga dari 2.700 dokter. Alasan mendasar peningkatan orang yang ingin menjalani prosedur rekonstruksi wajah adalah karena mereka ingin mendapatkan hasil yang sempurna ketika *selfie* (kompas.com). Ketika seseorang memiliki keinginan untuk merubah sesuatu pada dirinya maka menurut Afif Kurniawan, pakar psikologi UNAIR, orang tersebut mengalami BDD (Kompasiana.com). Seperti diketahui BDD adalah sebuah gangguan dismorphik atau obsesif kompulsif pada tubuh yang membuat orang yang mengalaminya merasa ketakutan terhadap bentuk wajah atau penampilannya sendiri. Orang yang memiliki BDD akan selalu merasa ada bagian tubuhnya yang kurang sempurna dan tidak akan pernah merasa puas dengan bentuk tubuhnya sendiri. Selain itu, sangat mungkin ada hubungan antara kecenderungan narsis dengan *body image*. Orang akan beranggapan bahwa harus ada yang diperbaiki dari penampilannya apabila ketika apa yang ia harapkan tidak sesuai kenyataannya. Seperti ketika seseorang berusaha *selfie* dengan mengambil berbagai angle yang menurut harapannya banyak menerima respon positif, namun kenyataannya respon yang diterima adalah respon

negatif. Hal ini dapat menyebabkan orang tersebut akan beranjak ke tahap serius untuk merubah penampilannya. Orang akan merasa tidak percaya diri ketika melihat dirinya tidak sempurna. Hal ini dikarenakan perkembangan foto-foto selfie digunakan untuk menarik perhatian lawan jenis. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, muncullah dorongan untuk melakukan apapun, seperti melakukan operasi plastik. Saat ini, operasi plastik di Indonesia memang masih terbilang tabu, tidak seperti di Korea Selatan. Munculnya faktor seperti BDD akan memungkinkan masyarakat Indonesia akan melakukan operasi plastik juga. Kalangan remaja yang masih dalam tahap pencarian jati diri dengan kondisi kejiwaan yang masih labil sangat mungkin melakukan operasi plastik. Hal ini lah yang perlu diwaspadai terkait pengaruh *selfie* di kalangan remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nourmalita (2016), dengan responden remaja putri yang melakukan perawatan di klinik kecantikan di Bandung, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh citra tubuh terhadap gejala BDD yang dimediasi oleh harga diri. Artinya jika remaja putri tidak puas dengan bentuk tubuhnya maka citra tubuh yang muncul adalah negatif yang akan mempengaruhi harga diri remaja menjadi rendah sehingga membuat remaja putri dapat mengarah kepada gejala BDD. Sebaliknya jika remaja putri puas dengan bentuk tubuhnya maka citra tubuh yang muncul adalah positif yang dapat mempengaruhi harga dirinya menjadi tinggi dan kemungkinan untuk mengarah gejala BDD kecil.

Pasien BDD memiliki kecenderungan menjadi pasien rumah sakit jiwa (48%), pengangguran (31%), hingga kasus bunuh diri (22-24%). Pasien BDD menemukan situasi sosial yang sulit karena kecenderungan mereka yang takut bahwa orang lain akan menyadari kecacatan yang dimiliki pasien. Mereka sulit menjalin hubungan dengan teman sebaya, keluarga dan pasangan. Sekitar 30% dari pasien BDD telah melakukan isolasi sosial selama minimal satu minggu karena obsesi mereka (Nurlita & Lisiswati, 2016).

BDD berkaitan dengan cara pandang terhadap kekurangan yang dimiliki dalam tubuhnya sehingga membuat remaja putri memiliki citra tubuh yang negatif. Citra tubuh negatif dapat muncul karena kurangnya remaja putri berpikir positif terhadap apa yang telah dimilikinya. Mappiare (1982), menyatakan bahwa remaja diharapkan dapat memberi penilaian terhadap keadaan dirinya secara apa adanya. Remaja diharapkan dapat mengukur apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan pada diri mereka, serta dapat menerima, memelihara dan memanfaatkan apa yang ada pada diri mereka dengan positif. Mukhlis (2013), melakukan sebuah penelitian eksperimen dan mendapatkan hasil bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh remaja perempuan. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh 'Ula (2017), menemukan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan ketidakpuasan citra tubuh dengan hasil korelasi r_{xy} sebesar -0,177 dengan signifikansi (p) sebesar 0,050 ($p \leq 0,05$).

Berpikir positif dapat didefinisikan sebagai sebuah gaya hidup yang terlatih untuk berpikir tentang hal-hal yang baik saja, dan pikiranlah yang akan mengendalikan perasaan, perkataan, perilaku, dan penampilan kita sehari-hari ke arah yang baik bagi diri sendiri, orang lain, maupun Tuhan Sang Pencipta (Kurniawan, 2009).

Berpikir didefinisikan sebagai suatu tindakan pikiran manusia untuk mengeluarkan gagasan. Gagasan atau ide yang dilontarkan dapat berakibat positif ataupun negatif. Gagasan positif dapat memecahkan suatu permasalahan dengan kepala dingin. Sedangkan gagasan negatif akan berakibat fatal membuat masalah yang awalnya kecil dapat menjadi besar bahkan tak terpecahkan karena pandangan yang telah salah terhadap masalah yang tengah dihadapi. Seseorang yang memiliki gagasan negatif terhadap citra tubuhnya, akan selalu merasa bahwa dirinya memiliki kekurangan. Hal inilah yang menyebabkan kecenderungan BDD. Citra tubuh menjadi cermin dimana seseorang akan melihat bagaimana dirinya akan bertindak dan bersikap sesuai dengan apa yang dipikirkan diri sendiri sehingga dengan adanya berpikir positif terhadap apa yang telah dimiliki dapat menghindarkan dari kecenderungan BDD.

Seorang remaja yang berpikir positif cenderung memiliki tubuh yang sehat secara rohani dan jasmani. Remaja yang berpikir positif akan menerima bentuk tubuh yang dimilikinya, sehingga dirinya tidak memiliki kekhawatiran yang berlebihan terhadap bentuk tubuhnya dan lebih menikmati hidupnya. Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki cara berpikir positif, maka akan terus menghasilkan buah pikiran yang positif

pula, sekaligus menghimpun harapan, rasa optimis, dan daya cipta. Dengan demikian dia akan menggerakkan dunia sekelilingnya secara positif pula. Sebagai akibatnya, sangat besar kemungkinan bahwa dia akan mendapatkan hasil yang positif bagi dirinya (Peale, 2004).

Menurut 'Ula (2016), pola pikir positif perlu dimiliki dalam keseharian. Pemikiran positif akan membantu dalam mengatasi segala masalah yang dihadapi, terutama dalam menghadapi masalah citra tubuh. Dengan berpikir positif, remaja tidak hanya memperhatikan kekurangan fisiknya saja namun juga menunjukkan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya. Menurut Limbert (Kholidah & Alsa, 2012), dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin meneliti bagaimana hubungan berfikir positif dengan kecenderungan BDD pada remaja putri.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berfikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan memberikan sumber informasi yang dapat menjawab permasalahan dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat terutama dalam bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

2. Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta informasi kepada masyarakat, terutama remaja mengenai hubungan berfikir positif dengan kecenderungan *Body dysmorphic disorder* sehingga dapat terhindar dari gangguan tersebut.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai BDD telah banyak dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Ada beberapa penelitian diantaranya yang telah dilakukan oleh Winfried, R dan kawan-kawan (2006) dengan judul "The prevalence of body dysmorphic disorder: a population-based survey". Hasil dari penelitian ini adalah terdapat 27% laki-laki dan 41% perempuan yang sibuk memperhatikan setidaknya satu bagian tubuh mereka. Sekitar 10% dari laki-laki dibandingkan 15,6% perempuan setidaknya lebih puas dengan bagian tubuh mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih dialami perempuan daripada laki-laki. Penelitian ini menggunakan 2552 partisipan dari 4152 yang terpilih, dengan kisaran usia 14-99 tahun di Jerman.

Penelitian tentang kecenderungan BDD juga telah dilakukan oleh Rina, O (2013) dengan judul "Hubungan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Siswa YPAC Palembang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Siswa YPAC Palembang. Penelitian ini dilakukan pada siswa YPAC Palembang yang berusia 13-17 tahun sebanyak 83 orang.

Penelitian tentang BDD juga telah dilakukan oleh David Veale dan kawan-kawan (2003) dengan judul “Self-discrepancy in body dysmorphic disorder”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan *body dysmorphic disorder* menampilkan perbedaan yang signifikan antara *self-ideal* dan *self-should* mereka. Namun, tidak ada perbedaan signifikan pada pasien BDD antara bagian *self-actual* mereka dengan orang lain dan *self-ideal* mereka dengan orang lain. Analisa varians menggunakan skor depresi dan kecemasan sosial sebagai kovariat mengungkapkan terdapat perbedaan signifikan untuk keduanya antara perbedaan *self-ideal* dan *self-should*. Penelitian ini dilakukan dalam skala besar dengan sampel 149 orang, yang terdiri dari tiga kelompok, yaitu kelompok dengan BDD, kelompok yang sibuk dengan berat badan dan bentuk badannya dan kelompok kontrol lengkap dengan versi modifikasi dari kuesioner diri.

Penelitian tentang BDD juga telah dilakukan oleh Katharine A Phillips (2008) dengan judul “*Body Dysmorphic Disorder: Treating an Underrecognized Disorder*”.

Penelitian yang berkaitan dengan berpikir positif juga telah banyak dilakukan. Penelitian yang pertama dilakukan oleh Kiki Nurmayasari dan Hadjam Murusdi (2015) dengan judul “Hubungan antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas X SMK Koperasi Yogyakarta”. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan perilaku menyontek dengan peluang kesalahan kurang dari 1%. Koefisien korelasi yang negatif data diinterpretasikan bahwa semakin tinggi berpikir positif maka akan semakin rendah perilaku menyontek, sebaliknya semakin rendah berpikir positif

maka semakin tinggi perilaku menyontek. Penelitian ini menggunakan populasi kelas X siswa SMK Koperasi Yogyakarta.

Penelitian tentang berpikir positif juga telah dilakukan oleh Ahmad Mukhlis (2013). Penelitian ini berjudul “Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap tingkat ketidakpuasan citra tubuh.

Penelitian ketiga tentang berpikir positif dilakukan oleh Enik Nur Kholidah (2012). Penelitian ini berjudul “Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis”. Hasil dari penelitian tersebut adalah secara signifikan menyatakan pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stress pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah 48 mahasiswa sebuah universitas secara sukarela.

Penelitian keempat tentang berpikir positif dilakukan oleh Zarghuna Naseem & Ruhi Khalid (2010). Penelitian tersebut berjudul “Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review”. Hasil dari penelitian tersebut adalah berpikir positif mempengaruhi penilaian terhadap stres yang mempengaruhi *coping strategies*.

Berdasarkan penjelasan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penelitian ini berbeda terutama dari segi :

1. Keaslian topik

Topik penelitian sebelumnya tentang BDD dilakukan oleh Winfried, R dan kawan-kawan (2006) dengan judul “The prevalence of body dysmorphic disorder: a population-based survey”, Rina, O (2013)

dengan judul “Hubungan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Siswa YPAC Palembang” dan yang dilakukan oleh David Veale dan kawan-kawan (2003) dengan judul “Self-discrepancy in body dysmorphic disorder”, sedangkan topik yang dipilih peneliti adalah Hubungan berpikir positif dengan kecenderungan BDD.

2. Keaslian teori

Penelitian tentang berpikir positif menggunakan teori dari Albercth dalam jurnal Nurmayasari dan Murusdi 2015 dengan judul “Hubungan antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas X SMK Koperasi Yogyakarta”, sedangkan teori *body dysmorphic disorder* diambil dari teori Katharine A Phillips dalam jurnalnya yang berjudul “*Body Dysmorphic Disorder: Treating an Underrecognized Disorder*”. Teori yang digunakan dalam penelitian ini sama seperti teori-teori yang digunakan pada penelitian sebelumnya.

3. Keaslian alat ukur

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang dibuat sendiri berdasarkan teori dari Albercth untuk skala berpikir positif dan untuk skala BDD, peneliti menggunakan dan memodifikasi skala yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya.

4. Keaslian subjek penelitian

Penelitian ini menggunakan remaja putri sebagai subjek penelitian seperti pada penelitian sebelumnya. Kriteria yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada tempat

pengambilan subjek dan rentan usia subjek. Subjek pada penelitian ini adalah remaja putri dengan kisaran umur 15-18 tahun.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

1. Pengertian *Body Dysmorphic Disorder*

Menurut *American Psychiatric Association* (Veale, 2003), BDD adalah seseorang yang menganggap kecacatan dalam penampilannya sangat mengganggu. Apabila sedikit saja keanehan terlihat akan diperhatikan secara berlebihan. Orang dengan BDD sering menghindari situasi sosial dan umum atau bertahan dengan kesulitan yang ekstrim. Biasanya ini akan menghabiskan berjam-jam untuk memikirkan kecacatan fisik yang dirasakan, memeriksa di cermin secara kompulsif dan membandingkan diri mereka dengan orang lain (Phillips, McElroy, Keck, Jr., Paus, Jr., & Hudson, 1993).

Menurut Kaplan dan Sadock (2010), BDD atau yang biasanya disebut gangguan dismorfik tubuh merupakan salah satu jenis dari gangguan *somatoform*. *Body dysmorphic disorder* ditandai oleh kepercayaan yang salah atau persepsi yang berlebihan terhadap suatu bagian tubuh mereka mengalami ketidaksempurnaan atau kecacatan, Menurut Rief, et al (2006) BDD adalah gangguan yang ditandai dengan pemusatan perhatian pada penampilan fisik yang sedikit cacat atau bahkan hanya bersifat khayalan (misalnya bentuk atau ukuran hidung) dan sangat menyedihkan.

Menurut Morselli (Phillips, 2004), BDD atau disebut *dysmorphobia*, adalah gangguan dimana penderita merasa benar-benar tidak bahagia, bahkan ketika sedang melakukan aktifitas nya sehari-hari, ketika sedang berbincang, membaca, makan, dimanapun dan kapanpun akan datang perasaan takut secara tiba-tiba. Ketakutan yang dirasa berkaitan dengan kelainan bentuk yang dapat mencapai intensitas menyakitkan, bahkan hingga membuat seseorang menangis dan putus asa. Menurut Wooley dan Perry (2015), BDD didefinisikan sebagai ketertarikan yang berlebihan dalam membayangkan atau ketika adanya sedikit kelainan bentuk fisik disertai dengan perilaku berulang seperti berkaca, perawatan yang berlebihan, dan mencari jaminan.

Berdasarkan uraian di atas BDD adalah gangguan dismorpik tubuh dimana seseorang merasa memiliki kecacatan pada tubuh padahal sebenarnya kecacatan yang dimilikinya hanya kecil atau bahkan malah tidak ada. Pada penelitian ini, responden yang diambil tidak benar-benar mengalami BDD dikarenakan di Indonesia masih terbilang jarang yang menderita BDD, namun banyak remaja putri yang menunjukkan kemungkinan gejala ke arah gangguan dismorpik tubuh tersebut. Hal ini terlihat dari kecemasan-kecemasan yang dialami remaja putri berkaitan dengan penampilan mereka. Dengan demikian, peneliti menambahkan kata kecenderungan pada judul penelitian ini.

2. Aspek-aspek BDD

Menurut Phillips (2009), terdapat beberapa aspek mengenai BDD, yaitu:

a. Preokupasi

Orang dengan BDD berlebihan dalam memikirkan masalah mengenai penampilan mereka yang kurang tepat. Mereka mengkhawatirkan beberapa aspek dari penampilan mereka yang terlihat tidak menarik, cacat, jelek, dan terlihat ada yang salah, mengerikan, menjijikkan, aneh, atau bahkan seperti monster. Mereka menghabiskan waktu setidaknya satu jam sehari untuk memikirkan kekurangan dari penampilan mereka. Orang dengan BDD rata-rata menghabiskan antara tiga sampai delapan jam sehari. Penderita BDD merasakan kecacatan yang sebenarnya hanya sedikit atau bahkan hanya imajinasi. Mereka tidak menyukai bagian tubuh yang sebenarnya terlihat normal. Penderita BDD beranggapan bahwa kecacatan yang dimilikinya sangat terlihat dan menonjol jelas dihadapan orang lain. Orang dengan BDD memiliki masalah dengan bagaimana mereka memandang masalah fisik mereka, tidak dengan bagaimana mereka benar-benar terlihat. hal ini berkaitan dengan *Body image*.

b. *Distress* atau penurunan fungsi

Distress yaitu keadaan emosional yang dalam keadaan tidak baik dapat mencakup perasaan sedih, depresi, cemas, khawatir, takut,

panik, dan pikiran maupun perasaan negatif lainnya. Penderita BDD sering mengalami gangguan yang berdampak pada fungsi akademik maupun pekerjaan. Mereka menghindari situasi tersebut diberbagai bidang kehidupan sehari-hari. BDD juga berkaitan dalam masalah penurunan fungsi sosial, misalnya masalah dalam hubungan sosial, kedekatan dan adaptasi dengan orang lain.

Seseorang dikatakan memiliki BDD belum tentu berawal dari gangguan mental lain seperti *anorexia nervosa* atau *bulimia nervosa*. Kedua gangguan mental tersebut tidak dapat diartikan pula bahwa seseorang mengalami BDD. Perlu untuk diketahui bahwa beberapa orang memiliki gangguan makan dan BDD secara bersamaan namun tidak melihat pada aspek dari berat badan. Selain itu, ada sebagian orang yang memiliki BDD mengkhawatirkan berat badan mereka yang menjadi gemuk namun tidak mempunyai gangguan makan. Rabe-Jablonska & Tomasz (Gower, S. & Ross, J., 2011) menemukan bahwa 25% gejala BDD ada pada penderita *anorexia nervosa* dan terjadi setidaknya 6 bulan sebelum gangguan makan muncul.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek BDD, aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek dari Phillips (2009), antara lain preokupasi dan *distress* atau penurunan fungsi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Dysmorphic Disorder*

Menurut Phillips (2009), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi BDD, yaitu:

a. Genetik/Biologis

1) Gen

BDD dapat disebabkan oleh berbagai gen yang berbeda-beda dan bergerak secara bersamaan. Gen umum dalam populasi dan bukan gen yang rusak mungkin meningkatkan resiko BDD.

2) Pengaruh evolusi

Beberapa penemuan beranggapan bahwa prioritas umum berkaitan dengan bentuk wajah adalah bawaan yang telah diatur oleh otak selama jutaan tahun.

3) Perhatian selektif dan terlalu fokus pada setiap detil

Orang dengan BDD memiliki perhatian yang sangat tinggi pada setiap detil-detil kecil dan sangat selektif pada kekurangan dalam penampilan. Kekurangan-kekurangan kecil ini menjadi besar dimata penderita BDD. Mereka lebih fokus kepada kekurangan yang kecil dan tidak melihat konteks yang lebih besar secara keseluruhan. Wajah memainkan peran penting dalam menyebabkan atau membuat gejala BDD bertahan pada dirinya. lebih fokus melihat hal-hal kecil pada kekurangan yang dimiliki membuat ketidakpuasan terhadap tubuh tertentu meningkat.

4) Serotonin dan neurotransmitter

Serotonin dan neurotransmitter adalah zat kimia yang bertugas membawa informasi dari sel saraf ke sel saraf lain dalam otak. Penderita BDD mungkin terjadi ketidakseimbangan serotonin kimia. Neurotransmitter lain yang juga memungkinkan terlibat dalam BDD seperti dopamine, yang dapat membentuk delusi pada penderita BDD. Selain itu, GABA juga dapat berperan pada penderita BDD sebagai zat kimia yang menghambat aktivitas saraf di otak dan berkaitan dengan gangguan kecemasan.

b. Psikologis

1) Pengalaman hidup awal

Seorang anak yang sudah beranggapan bahwa penampilan fisik sangat penting sehingga membuat mereka ingin berpenampilan dengan sangat baik untuk mendapatkan perhatian dan menjadi pribadi yang menarik dapat mengembangkan BDD dalam diri mereka.

2) Ejekan

Ejekan adalah salah satu faktor yang dapat menimbulkan BDD. Sebuah penelitian menemukan bahwa beberapa orang yang mendapatkan ejekan berkaitan dengan penampilan mereka semasa kanak-kanak atau remaja menjadi penyebab BDD.

3) Penganiayaan masa kecil

Hasil yang didapat sebuah penelitian menemukan bahwa penderita BDD berawal dari penganiayaan di masa kecil. Penganiayaan yang dialami masa kanak-kanak seperti penelantaran, pelecehan dan kekerasan.

4) Nilai dan sifat kepribadian

Orang yang lebih memperhatikan penampilan yang bagus dipandang atau sempurna lebih mungkin untuk mengalami BDD. Kesempurnaan yang diinginkan meningkatkan perhatian yang lebih terhadap kekurangan dalam penampilan dan meningkatkan ketertarikan serta ketidakpuasan pada penampilan. Orang yang perfeksionis akan meremehkan apa yang menarik pada dirinya sendiri dan menonjolkan daya tarik orang lain. Hal ini dapat meningkatkan kesenjangan, dimana semakin orang tersebut perfeksionis maka semakin rendah *self esteem*.

5) Fokus pada estetika

Seseorang yang bekerja atau berada pada bidang seni lebih mungkin terkena BDD daripada gangguan lainnya. Hal ini menunjukkan sebuah penilaian pada keindahan. Mereka tidak menoleransi kesalahan dan cenderung lebih fokus dan teliti pada hal-hal kecil yang mengurangi keindahan.

c. Peristiwa pemicu

Beberapa penderita BDD melaporkan bahwa mereka mengalami BDD secara tiba-tiba meskipun biasanya BDD biasanya terjadi secara bertahap. Beberapa orang yang awalnya tidak memperhatikan melaporkan bahwa terdapat faktor pemicu munculnya BDD. Faktor pemicu tersebut hanya dialami oleh orang-orang yang rentan terhadap gangguan. Misalnya saja sebuah komentar dari orang mengenai penampilannya, hal-hal yang dapat membuat stress, perubahan fisik yang dialami,

d. Sosial/ Budaya

Lingkungan yang menekan seseorang mengenai pentingnya penampilan memiliki peranan dalam mengembangkan BDD. Pada sebuah penelitian apabila terlihatnya suatu kriteria badan yang ideal dalam media sosial membuat meningkatnya ketidakpuasan pada diri sendiri. Meskipun begitu, tekanan sosial dan budaya bukan menjadi penyebab satu-satunya BDD. BDD telah ada sejak tahun 1800-an, jauh media seperti sekarang ini.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa BDD dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologis, psikologi, peristiwa pemicu, dan sosial/budaya.

B. Berpikir Positif

1. Pengertian Berpikir Positif

Menurut Makin & Lindley (1997), berpikir positif membuat seseorang menjadi lebih positif yaitu dengan cara melihat segala sesuatu dari segi positif dan menilai kembali segala sesuatu dengan positif. Menurut Nurmayasari dan Murusdi (2015). Berpikir positif adalah menilai dan melihat sudut pandang sesuatu yang terjadi di lingkungan dengan positif dan berkaitan dengan kemampuan yang melibatkan konsentrasi, perasaan, sikap, berperilaku dan emosi.

Menurut Elfiky (2009), berpikir positif menjadi sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena berpikir positif membantu dalam memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu berpikir positif dapat membuat seseorang mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengan berpikir positif akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Menurut Kholidah (2012), berpikir positif berperan dalam membuat individu lebih menerima kondisi apa yang sedang dialami dengan melihat segala sesuatu dengan positif.

Berdasarkan definisi berpikir positif di atas, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah proses mental yang mempengaruhi seseorang bertindak dan bertingkah laku dengan hal-hal yang positif serta berkaitan dengan konsentrasi, perasaan, sikap, perilaku, emosi dan sudut

pandang untuk menilai sesuatu dari sisi yang positif atas keadaan diri, orang lain dan segala sesuatu yang terjadi di dalam lingkungan.

2. Aspek-aspek Berpikir Positif

Menurut Albercth (Nurmayasari & Murusdi, 2015), mengemukakan bahwa kecenderungan berpikir positif memiliki empat aspek yaitu:

a. Pernyataan yang tidak memihak (*non judgmental talking*)

Pernyataan pada kondisi ambigu yang memihak orang untuk cenderung berpikir negatif. Penilaian maupun pernyataan tersebut memiliki makna sebagai pengganti ketika seseorang memberi pernyataan negatif pada sesuatu.

b. Harapan yang positif (*positive expectation*)

Keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan fokus pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah yang menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)

Menerima segala sesuatu yang terjadi dan menyesuaikan diri serta berusaha menjauhkan diri dari frustrasi, penyesalan serta menyalahkan diri sendiri.

d. Afirmasi diri (*self affirmation*)

Memiliki dasar pikiran dimana masing-masing individu memiliki nilai yang sama dengan individu lain dan lebih fokus pada

kekuatan yang dimiliki diri sendiri, serta melihat segala sesuatu dengan lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek dari berpikir positif adalah pernyataan yang tidak memihak, harapan yang positif, penyesuaian diri yang realistis dan afirmasi diri.

C. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan BDD

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mencari jati dirinya. Mencari jati diri tidaklah mudah. Dalam mencari jati dirinya seseorang dihadapkan pada berbagai hal yang mempengaruhi cara berpikirnya. Terdapat kecenderungan yang kuat pada diri manusia, untuk membentuk pribadinya sesuai dengan apa yang dia bayangkan atau inginkan (Peale, 2004). Cara berpikir inilah yang akan mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan bertingkah laku. Bagi remaja, penampilan adalah salah satu yang mempengaruhi cara berpikir.

Penampilan sangat penting bagi remaja, terutama remaja putri. Mereka berlomba-lomba untuk tampil menarik dan memiliki tubuh yang ideal. Tidak jarang remaja putri memiliki obsesi yang berlebihan terkait dengan penampilan mereka. Obsesi yang berlebihan inilah yang dapat menjadi kecenderungan BDD. Kecenderungan BDD merupakan gangguan dimana seseorang merasa memiliki kekurangan padahal sebenarnya kekurangan yang dimilikinya sangat kecil atau bahkan tidak ada. Misalnya saja pada remaja putri yang memiliki tubuh dimana

menurut kebanyakan orang sudah ideal, namun dirinya merasa bahwa ia memiliki kelebihan berat badan dan terobsesi untuk melakukan diet.

BDD berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang dirinya negatif sehingga citra tubuh yang terbentuk pun menjadi negatif. Cara seseorang memandang dirinya lah yang akan menentukan seseorang dalam bertindak dan bertingkah laku. Pikiran positif akan membuat seseorang melakukan hal-hal kearah yang positif sedangkan pikiran yang negatif akan membuat seseorang melakukan hal-hal kearah yang negatif. Berpikir positif memiliki efek yang positif pada kesehatan dan kesembuhan karena mempengaruhi sistem imun tubuh manusia (Saleem, 2014). Seperti pada penderita BDD yang memiliki pandangan negatif pada dirinya sehingga mereka hanya memperhatikan penampilan mereka. Pikiran negatif yang ada pada seseorang dengan kecenderungan BDD yang hendaknya dihilangkan. Seseorang dengan kecenderungan BDD dapat mengubah cara berpikir mereka kearah yang positif sehingga mereka tidak hanya akan memandang rendah dirinya. Berpikir positif membuat mereka lebih bisa memandang dirinya tidak hanya dengan kekurangan yang dimiliki, namun bisa melihat kelebihan-kelebihan yang dimiliki sehingga tidak perlu lagi sibuk memperhatikan penampilannya.

Albercth (Nurmayasari & Murusdi, 2015), mengemukakan bahwa kecenderungan berpikir positif memiliki empat aspek. Aspek yang pertama yaitu pernyataan yang tidak memihak. Pernyataan yang

memihak berarti seseorang memiliki kecenderungan menilai sesuatu dan memberikan pernyataan negatif. Pernyataan negatif yang dihasilkan membuat seseorang bertindak dengan pikiran negatif yang menghasilkan perilaku yang negatif pula. Berpikir positif kurang dimiliki oleh penderita BDD karena cenderung memandang sesuatu dengan sebelah mata. Mereka memandang tubuh yang dimiliki dengan negatif dan fokus pada kekurangan yang dimilikinya sehingga tidak melihat sisi positif yang ada pada dirinya.

Aspek yang kedua yaitu harapan yang positif dimana seseorang melakukan sesuatu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah yang menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan. Peale (2004) menyatakan bahwa berpikir positif menghasilkan pikiran yang positif sekaligus menghimpun harapan, rasa optimis, dan daya cipta. Seseorang dengan berpikir positif tidak akan terobsesi dengan penampilan atau kekurangan kecil yang dimilikinya, mereka akan mengingat hal-hal serta harapan-harapan lain yang dapat dicapai.

Aspek yang ketiga adalah penyesuaian diri yang realistis dimana seseorang mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dan menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri dan menyalahkan diri sendiri. Seseorang dengan berpikir positif dapat menyesuaikan diri dengan realitas yang ada. Hal ini terlihat bagaimana mereka memandang diri mereka tidak hanya dari

kekurangan yang dimiliki. Mereka tidak hanya fokus pada kekurangan yang dimiliki tetapi merasa cukup dengan tubuh mereka. Orang yang kurang berpikir positif tidak jarang menjadi obsesi yang berlebihan sehingga tidak dapat menerima diri sendiri. Ketidakmampuan seseorang dalam menerima diri juga dapat disebabkan oleh faktor lingkungan seperti lingkungan yang sangat mementingkan penampilan sehingga dapat menimbulkan kecenderungan BDD.

Aspek yang terakhir adalah afirmasi diri, dimana seseorang memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat secara lebih positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain. Orang yang berpikir positif akan dapat melihat bahwa setiap individu memiliki keunikannya masing-masing.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan berpikir positif terhadap dirinya sangat perlu untuk mencegah seseorang mengalami BDD. Berpikir positif membuat seseorang lebih bisa menerima kekurangan yang ada pada dirinya. Mereka tidak hanya terfokus pada kekurangannya namun juga bisa melihat kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan dari kedua variabel, hipotesis yang didapat pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara BDD dan berpikir positif. Semakin tinggi tingkat berpikir positif seseorang

semakin rendah seseorang mengalami BDD, sebaliknya semakin rendah tingkat berpikir positif seseorang maka semakin tinggi kecenderungan seseorang mengalami BDD.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Kecenderungan *Body dysmorphic disorder*
2. Variabel Bebas : Berpikir positif

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecenderungan BDD

BDD adalah gangguan dismorpik tubuh dimana seseorang merasa memiliki kecacatan pada tubuh padahal sebenarnya kecacatan yang dimilikinya hanya kecil atau bahkan malah tidak ada. Sedangkan kecenderungan BDD adalah kecenderungan seseorang mengalami imajinasi bahwa tubuhnya memiliki kecacatan padahal sebenarnya kecacatan yang dimilikinya hanya kecil atau bahkan tidak ada dan sangat memperhatikan penampilannya.

Aspek dari BDD meliputi preokupasi dimana penderita BDD khawatir bahwa beberapa aspek dari penampilan mereka yang terlihat tidak menarik, cacat, jelek, dan terlihat ada yang salah, mengerikan, menjijikkan, aneh, atau bahkan seperti monster, sedangkan *distress* dimana keadaan emosional yang dalam keadaan tidak baik dapat mencakup perasaan sedih, depresi, cemas, khawatir, takut, panik, dan pikiran maupun perasaan negatif lainnya..

Penelitian ini menggunakan skala yang telah dimodifikasi oleh peneliti sendiri berdasarkan skala yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya (Rahman, 2014) yaitu skala Kecenderungan BDD dan mengacu pada aspek dari Phillips (2009). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kecenderungan mengalami BDD. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecenderungan mengalami BDD.

2. Berpikir Positif

Berpikir positif adalah proses mental yang mempengaruhi seseorang bertindak dan bertingkah laku dengan hal-hal yang positif serta berkaitan dengan konsentrasi, perasaan, sikap, perilaku, emosi dan sudut pandang untuk menilai sesuatu dari sisi yang positif atas keadaan diri, orang lain dan segala sesuatu yang terjadi di dalam lingkungan. Menurut Albercth (Nurmayasari & Murusdi, 2015), mengemukakan bahwa kecenderungan berpikir positif memiliki empat aspek yaitu pernyataan yang tidak memihak, harapan yang positif, penyesuaian diri yang realistis dan afirmasi diri.

Penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti dan mengacu pada aspek dari Albercth (1980). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat berpikir positif. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat Berpikri Positif.

C. Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah remaja yang berjenis kelamin perempuan, memiliki usia kisaran 15-18 tahun dan memiliki berat badan yang ideal berdasarkan perhitungan Indeks masa tubuh.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan metode *self-report* berbentuk angket maupun kuesioner. Kuesioner penelitian terdiri atas data demografik dan skala psikologis. Skala psikologis dalam penelitian ini terdiri atas:

1. Body dysmorphic disorder

Penelitian ini menggunakan skala yang telah dimodifikasi dari peneliti sebelumnya (Rahman, 2014), yaitu skala Kecenderungan BDD dan mengacu pada aspek dari Phillips (2009). Skala ini berjumlah 30 butir pertanyaan. Aspek-aspek yang diungkap antara lain:

- a. preokupasi
- b. Distress

Subjek diminta memilih salah satu dari lima pilihan yaitu Tidak pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering dan Selalu. Butir-butir pernyataan terdiri dari pernyataan *favourable* atau pernyataan yang mendukung atau sesuai dengan seseorang dan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan seseorang. Setiap butir pernyataan memiliki skor 1-5. Bobot skor pernyataan *favourable* yaitu Selalu=5, Sering=4, Kadang-kadang=3, Jarang=2 dan Tidak Pernah= 1 sedangkan untuk skor pernyataan *unfavourable* yaitu Selalu=1, Sering=2, Kadang-kadang=3, Jarang=4, Tidak Pernah= 5.

Tabel 1

Blueprint Skala Body Dysmorphic Disorder

Aspek	Pernyataan		Total
	Favourable	Unfavourable	
Preokupasi	1, 2, 5, 8, 11,13, 19, 20	6, 10, 16, 21, 22, 23, 24, 25	16
<i>Distress</i>	3, 7, 9, 12, 14,15, 18	4, 17, 26,27,28,29,30	14
Jumlah	15	15	30

2. Berpikir Positif

Penelitian ini menggunakan skala yang telah disusun oleh peneliti sendiri dan mengacu pada aspek dari Albercth (1980). Skala ini berjumlah 38 butir pertanyaan. Aspek-aspek yang diungkap antara lain:

- a. Pernyataan yang tidak memihak
- b. Harapan yang positif
- c. Penyesuain diri yang realistis
- d. Afirmasi diri.

Subjek diminta memilih salah satu dari lima pilihan yaitu Tidak pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering dan Selalu. Butir-butir pernyataan terdiri dari pernyataan *favourable* atau pernyataan yang

mendukung atau sesuai dengan seseorang dan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan seseorang. skor 1-5. Bobot skor pernyataan *favourable* yaitu Selalu=5, Sering=4, Kadang-kadang=3, Jarang=2 dan Tidak Pernah= 1 sedangkan untuk skor pernyataan *unfavourable* yaitu Selalu=1, Sering=2, Kadang-kadang=3, Jarang=4, Tidak Pernah= 5.

Tabel 2

Blueprint skala Berpikir positif

Aspek	Pernyataan		Total
	Favourable	Unfavourable	
Pernyataan yang tidak memihak	1, 2, 3, 4, 5	11, 12, 13, 14, 15,	10
Harapan yang positif	6, 7, 8, 9, 10	16, 17, 18, 19, 20	10
Penyesuaian diri yang realistis	21, 22, 23, 24, 25,	30, 31, 32, 33, 34	10
Afirmasi diri	26, 27, 28, 29	35, 36, 37, 38,	8
Total	19	19	38

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Validitas dan reliabilitas memiliki peran yang sangat penting dalam analisis sebuah alat ukur. Validitas dan reliabilitas menentukan akurasi dan kecermatan data yang didapat. Validitas alat ukur didukung oleh bukti-bukti empiris yang relevan dengan apa yang seharusnya diukur mengacu pada pengertian sejauhmana interpretasi skor sebuah alat ukur (Azwar, 1999). Sedangkan reliabilitas dalam suatu prosedur pengukuran mengarah pada ketepatan dan keakuratan dari suatu alat ukur (Widodo, 2006).

1. Validitas

Validitas sering dikonsepsikan sebagai sejauhmana alat ukur mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 1999). Validitas berhubungan dengan tingkat akurasi suatu alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Materi yang terpenting dalam validitas alat ukur adalah membuktikan bahwa struktur dari keseluruhan aspek, indikator dan aitem-aitemnya membentuk sebuah konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur. Hal ini dikarenakan identifikasi tujuan ukur sebagai langkah pertama dalam menyusun skala dimaksudkan untuk membangun konstruk teoritik yang tepat sehingga skala yang disusun berdasarkan batasan kawasan yang jelas dan valid (Azwar, 2012).

2. Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan tingkat ketetapan suatu alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Reliabilitas

menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran berkali-kali terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama. Hasil yang didapat diukur korelasi antar skor jawaban pada butir pertanyaan yang sama. Suatu alat ukur dikatakan reliable apabila alat ukur memiliki nilai-nilai > 0.60 , koefisien reliabilitas dikatakan semakin tinggi apabila skor mendekati 1.00 (Azwar, 2010)

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) 21 for windows*. Metode analisis data ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan BDD pada remaja putri. Metode analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*. Untuk menguji hipotesis penelitian, peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan uji asumsi

Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas yang dilakukan sebelum melakukan uji korelasi. Uji asumsi merupakan syarat untuk melakukan uji statistik parametrik selanjutnya sehingga tidak terjadi kesalahan dalam penarikan kesimpulan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang didapat berdistribusi normal atau tidak. Data berdistribusi normal dianalisis menggunakan metode parametrik. Data yang berdistribusi

tidak normal atau jumlah sampel yang sedikit dianalisis menggunakan metode non parametrik. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *test of normality* (Kolmogorov-Smirnov). Data berdistribusi normal apabila $p > 0.05$ sedangkan data berdistribusi tidak normal apabila $p < 0.05$.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel berpikir positif dan kecenderungan BDD pada remaja putri memiliki hubungan yang linear. Hubungan yang linear antar variabel memiliki pengertian bahwa setiap perubahan yang terjadi pada salah satu variabel tersebut diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar oleh variabel lainnya. Variabel dikatakan linear apabila $p < 0.05$, sedangkan apabila kedua variabel memiliki nilai $p > 0.05$ maka kedua variabel tersebut dikatakan tidak linear.

2. Uji Hipotesis dan Menghitung Koefisien Korelasi (r), Koefisien Determinasi (r^2), dan Interpretasi

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan kecenderungan BDD pada remaja putri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara berpikir positif dan kecenderungan BDD pada remaja putri. Uji coba hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson* pada SPSS 21.0 for windows. Sementara itu, koefisien determinasi (r^2) menunjukkan prosentase sumbangan pengaruh

variabel berpikir positif terhadap variabel kecenderungan BDD. Perhitungan determinasi (r^2) dilakukan secara manual dengan mengkuadratkan nilai koefisien korelasi (r).

Untuk memaknai hasil penelitian, peneliti menggunakan rujukan dari Cohen (1988) yang menetapkan 3 (tiga) klasifikasi makna koefisien determinasi (r^2), yaitu :

Tabel 3.

Kriteria Cohen untuk Interpretasi Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi

Koefisien korelasi	Koefisien determinasi	% varian yang dapat dijelaskan	Kategori
$r = 0.10$	$r^2 = 0.01$	1%	<i>Small effect</i>
$r = 0.30$	$r^2 = 0.09$	9%	<i>Medium effect</i>
$r = 0.50$	$r^2 = 0.25$	25%	<i>Large effect</i>

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan

1. Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Stella Duce 2 Yogyakarta. Peneliti mengambil penelitian di sekolah tersebut dikarenakan sekolah tersebut adalah sekolah khusus perempuan sehingga sesuai dengan kriteria responden penelitian. Selain itu, mudahnya perijinan untuk dapat melakukan penelitian di SMA tersebut menjadi salah satu pertimbangan peneliti. Berdasarkan pengamatan dari peneliti terdapat banyak siswa yang sangat memperhatikan penampilan hal. SMA Stella duce 2 berada di jalan DR. Sutomo No. 16, Baciro, Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA tersebut memiliki tiga kelas yaitu kelas IPA, IPS dan Bahasa. SMA Stella duce juga memiliki banyak ekstrakurikuler yang dapat mengembangkan bakat anak. Responden dalam penelitian ini adalah siswi kelas 2 yang ada di SMA tersebut. Awalnya jumlah siswi yang diambil adalah 163, namun pada saat penelitian ada beberapa siswi yang tidak masuk sehingga hanya mendapat 150 responden. Penelitian di SMA Stella Duce 2 dilakukan dari tanggal 19 Februari 2018 sampai dengan tanggal 22 Februari 2018. Penelitian ini dilakukan dengan meminta waktu kurang lebih 15 menit pada saat pelajaran bimbingan konseling. Berdasarkan observasi dan wawancara yang saya lakukan, di SMA ini memiliki siswa yang sangat

memperhatikan penampilan. Sekolah khusus perempuan membuat persaingan antara siswi semakin ketat.

2. Persiapan

a. Persiapan Administrasi

Persiapan awal yang dilakukan sebelum melakukan penelitian adalah peneliti membuat surat permohonan perijinan penelitian yang kemudian dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomer 49/Dek/70/Div.Um.RT//2018 tanggal 15 Januari 2018. Penelitian di SMA Stella Duce 2 dilakukan Pada tanggal 19 Februari 2018. Sebelumnya peneliti mengajukan surat permohonan perijinan pada tanggal 1 Februari 2018. Peneliti kemudian menunggu konfirmasi dari pihak Stella duce kurang lebih 3 hari. Setelah melakukan diskusi dengan Guru BK di SMA tersebut, disepakatilah tanggal dilaksanakannya penelitian tersebut yang kemudian dilakukan selama 4 hari dan dilaksanakan mulai tanggal 19 Februari 2018 sampai tanggal 22 Februari 2018.

b. Persiapan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Body dysmorphic disorder* dan Berpikir Positif. Peneliti melihat beberapa contoh alat ukur untuk dijadikan referensi pembuatan alat ukur. Berikut penjelasan alat ukur yang digunakan oleh peneliti:

- 1) Skala Body Dysmorphic Disorder

Skala ini dibuat oleh peneliti dengan memodifikasi skala yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya. skala ini mengacu pada 2 aspek yaitu aspek preokupasi dan aspek *distress* yang dikemukakan oleh Phillips (2009). Skala tersebut berbentuk *likert* berisi 30 aitem dengan 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*.

2) Skala Berpikir Positif

Skala ini dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada 4 aspek yaitu pernyataan yang tidak memihak, harapan yang positif, penyesuaian diri yang realistis dan afirmasi diri. Aspek tersebut dikemukakan oleh Albertch (1980). Skala ini berbentuk *Likert* yang berisi 38 aitem dengan 19 aitem *favourable* dan 19 aitem *unfavourable*.

c. Uji coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan di SMA Muhammadiyah Wonosobo pada tanggal 25 Januari 2018 dengan 80 responden. Namun setelah dianalisis hanya 54 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Uji coba dilakukan setelah para siswa melakukan sholat dzuhur berjama'ah sebelum kelas dimulai kembali. Data hasil uji coba ini dianalisis untuk melihat aitem-aitem yang gugur sehingga tidak dipakai lagi dalam pengambilan data selanjutnya.

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Data yang didapatkan dari hasil uji coba kemudian dianalisis menggunakan *SPSS 21.0 for windows* untuk mengetahui validitas dan

koefisien reliabilitas kedua skala. Berikut penjelasan hasil analisis uji coba adalah sebagai berikut:

1) *Skala Body Dysmorphic Disorder*

Skala ini terdiri dari 30 aitem. Setelah dilakukan analisis dari hasil uji coba dengan 3 kali putaran didapat 19 aitem yang gugur. Pada uji validitas batas yang diambil untuk menggugurkan aitem yaitu 0.3 sehingga aitem yang gugur adalah aitem nomer 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 28. Jumlah aitem menjadi 11 dengan koefisien reliabilitas 0.753. Angka tersebut termasuk dalam reliabilitas tinggi.

Tabel 4

Sebaran Aitem Body Dysmorphic Disorder Sebelum Uji Coba :

Aspek-Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Preokupasi</i>	1, 2, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	16
<i>Distress</i>	3, 4, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 26, 27, 28, 29, 30	14
Total	30	30

Tabel 5

Sebaran Aitem Body Dysmorphic Disorder Sesudah Uji Coba :

Aspek-Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Preokupasi</i>	1, 2, 5, 7, 8,	5
<i>Distress</i>	3, 4, 6, 9, 10, 11,	6
Total	11	11

2) *Skala Berpikir Positif*

Skala ini terdiri 38 aitem. Setelah dilakukan analisis dari hasil uji coba dengan 5 putaran didapat 15 aitem yang gugur. Aitem yang gugur yaitu aitem no 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37 dan 38.

Aitem yang tersisa yaitu 23 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.924. angka tersebut termasuk kategori reliabilitas tinggi.

Tabel 6

Sebaran Aitem Berpikir Positif Sebelum Uji Coba :

Aspek-Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Penyesuaian Diri		
<i>Pernyataan yang tidak memihak</i>	1,2,3,4,5,11,12,13,14,15	10
<i>Harapan yang positif</i>	6,7,8,9,10,16,17,18,19,20,	10
<i>Penyesuaian diri yang realistis</i>	21,22,23,24,25,30,31,32,33,34	10
<i>Afirmasi diri</i>	26,27,28,29,35,36,37,38	8
Total	38	38

Tabel 7

Sebaran Aitem Berpikir Positif Sesudah Uji Coba :

Aspek-Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Penyesuaian Diri		
<i>Pernyataan yang tidak memihak</i>	1, 2, 3, 4, 5, 11	6
<i>Harapan yang Positif</i>	6, 7, 8, 9, 10, 12, 13,	7
<i>Penyesuaian diri yang realistis</i>	14, 15, 16, 17, 18,	5
<i>Afirmasi diri</i>	19, 20, 21, 22, 23	5
Total	23	23

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 19 Februari 2018 sampai tanggal 22 Februari 2018 di SMA Stella Duce 2 Yogyakarta. Penelitian dilakukan dengan mengambil kurang lebih 15 menit dari pelajaran bimbingan dan konseling. Penelitian dilakukan dengan didampingi oleh guru BK dari sekolah Stella Duce 2. Kuesioner dibagikan kepada siswa bersamaan dengan pemberian bolpoin dan *snack*. Setelah selesai mengisi, kuesioner dikumpulkan kembali kepada peneliti.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan rentan usia 15 sampai 18 tahun. Jumlah responden yang memenuhi kriteria penelitian adalah 74 responden. Kriteria responden dipilih berdasarkan berat badan ideal yang diukur dengan rumus Indeks massa tubuh yaitu

$\frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)}^2}$. Berikut merupakan gambaran tentang responden penelitian :

Tabel 8
Deskripsi Responden Penelitian

Deskripsi	Keterangan	Jumlah	Persentase
Usia	15	4	5.40%
	16	45	60.81%
	17	23	31.08%
	18	2	2.70%
Total			100%

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum dari nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata dan standar deviasi mengenai data yang telah didapatkan dari penelitian. Berikut adalah perbandingan data empirik dan hipotetik yang menunjukkan keterangan statistik terkait deskripsi data:

Tabel 9
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Body dysmorphic disorder</i>	11	40	24.68	6.34	11	55	33	11

Berpikir positif	56	108	85.37	10.91	23	115	69	23
------------------	----	-----	-------	-------	----	-----	----	----

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *mean* data empirik lebih kecil daripada *mean* data hipotetik. Hal ini menunjukkan skor yang diperkirakan peneliti lebih tinggi daripada skor yang didapat responden setelah dilakukannya penelitian. Data empirik pada variabel *body dysmorphic disorder* menunjukkan *mean* sebesar 24.68 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 6.34. Sementara pada Berpikir positif, *mean* yang diperoleh adalah sebesar 85.37 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 10.91. Dengan diketahuinya data empirik tersebut dapat menentukan kategori bagi tiap responden. Berikut adalah kategorisasi kedua variabel :

a. Variabel *Body dysmorphic disorder*

Tabel 10

Kategorisasi Variabel Body dysmorphic disorder

Kategori	Rumus	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$	4	5.40%
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$	15	20.27%
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$	37	50%
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X \leq \mu + 1,8 \sigma$	15	20.27%
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$	3	4.05%
Total		74	100%

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan di atas, dapat dilihat responden yang memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* sangat rendah adalah sebanyak 4 (5.40%), rendah 15 orang (20.27%), sedang sejumlah 37 orang (50%), tinggi 15 orang (20.27%), dan sangat tinggi sebanyak 3

orang (4.05%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yakni sejumlah 37 orang (50%) dan responden paling sedikit berada pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 3 orang (4.05%).

b. Variabel Berpikir Positif

Tabel 11
Kategorisasi Variabel berpikir Positif

Kategori	Rumus	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$	1	1.35%
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$	19	25.67%
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$	33	44.59%
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X \leq \mu + 1,8 \sigma$	19	25.67%
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$	2	2.70%
Total		74	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, responden yang memiliki berpikir Positif sangat rendah adalah sejumlah 1 orang (1.35%), rendah sebanyak 19 orang (25.67%), sedang 33 orang (44.59%), tinggi sebanyak 19 orang (25.67%), dan sangat tinggi 2 orang (2.70%). Hal tersebut berarti bahwa kategori yang memiliki jumlah responden paling banyak adalah kategori sedang dengan jumlah 33 orang (44.59%) dan paling sedikit adalah kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (1.35%).

3. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi terdiri dari dua yakni uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi dilakukan sebelum data dianalisis lebih lanjut melalui uji hipotesis.

Pengujian ini dibantu dengan program statistik *SPSS 21.0 for windows*.

Berikut adalah penjelasan mengenai uji asumsi :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data akan dilihat sebagai data normal bila memiliki nilai signifikansi di atas 0.05 ($p > 0.05$), sementara data yang berada dibawah nilai signifikansi dibawah 0.05 ($p < 0.05$) maka data tersebut dikatakan tidak normal. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data dari kuesioner yang telah didapat peneliti berdistribusi normal dan dapat mewakili populasi.

Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Angka signifikansi yang diperoleh pada variabel *Body dysmorphic disorder* sebesar 0.20 ($p > 0.05$) dan pada variabel berpikir positif sebesar 0.20 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa pada variabel *body dysmorphic disorder* dan berpikir positif data yang didapat berdistribusi normal. Berikut angka signifikansi kedua variabel:

Tabel 12
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi <i>Kolmogorov-Smirnov</i> (p)	Keterangan
<i>Body dysmorphic disorder</i>	0.20	Data Normal
<i>Berpikir Positif</i>	0.20	Data Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah garis regresi kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Data dikatakan linear apabila pada *deviation from linearity* menunjukkan angka signifikansi berada diatas 0.05 ($p > 0.05$), sementara bila angka signifikansi berada dibawah 0.05 ($p < 0.05$). maka data dinyatakan tidak linear.

Pada penelitian ini, hasil uji linearitas menunjukkan angka signifikansi pada *deviation of linearity* sebesar 0.73 ($p > 0.05$) dengan F hitung sebesar 0.804. Angka tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel berada pada garis lurus atau memiliki hubungan yang linear. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai F hitung dan angka signifikansi *deviation from linearity* pada kedua variabel :

Tabel 13
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table	f	P	Keterangan
<i>Deviation from linearity</i>	0.804	0.73	Data Linear

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang kita ajukan dapat diterima atau tidak. Pada penelitian ini untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan statistik *Pearson Correlation* melalui *SPSS 21.0 for windows*. Uji *Pearson correlation* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pada kedua variabel yang diteliti. Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan apabila

data yang didapat memiliki signifikansi dibawah 0.05 ($p < 0.05$), sedangkan kedua variabel dikatakan tidak memiliki hubungan apabila data signifikansi diatas 0.05 ($p > 0.05$).

Berdasarkan perhitungan *Pearson Correlation* data yang didapat penelitian ini menunjukkan angka signifikansi sebesar 0.00 ($p < 0.05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0.456. Angka tersebut berarti bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif antara *body dysmorphic disorder* dan berpikir positif **diterima**. Berikut adalah hasil analisis pada uji hipotesis kedua variabel :

Tabel 14
Hasil Uji Korelasi *Pearson*

Variabel	r	r ²	P	Keterangan
Berpikir positif terhadap kecenderungan <i>body dysmorphic disorder</i>	-0.456	0.2079	0.00	Hipotesis Diterima

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Responden penelitian ini adalah remaja putri dengan usia kisaran 15 sampai dengan 18 tahun. Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi seseorang berpikir positif maka semakin rendah seseorang tersebut mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Kategorisasi dalam penelitian ini responden yang memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* sangat rendah adalah sebanyak 4 (5.40%), rendah 15 orang (20.27%), sedang sejumlah 37 orang (50%), tinggi 15 orang (20.27%), dan sangat tinggi sebanyak 3 orang (4.05%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yakni sejumlah 37 orang (50%) dan responden paling sedikit berada pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 3 orang (4.05%). , responden yang memiliki berpikir Positif sangat rendah adalah sejumlah 1 orang (1.35%), rendah sebanyak 19 orang (25.67%), sedang 33 orang (44.59%), tinggi sebanyak 19 orang (25.67%), dan sangat tinggi 2 orang (2.70%). Hal tersebut berarti bahwa kategori yang memiliki jumlah responden paling banyak adalah kategori sedang dengan jumlah 33 orang (44.59%) dan paling sedikit adalah kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (1.35%).

Sumbangan dari penelitian ini adalah sebesar 20.79%. sumbangan lain yang dapat menyebabkan *body dysmorphic disorder* seperti pada penelitian Nourmalita (2016), citra tubuh memiliki sumbangan sebesar 12.56% dan harga diri sebesar 23.64%. Hipotesis penelitian ini diterima karena dengan berpikir positif dapat membuat seseorang terhindar dari kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muhklis (2013) dimana penelitian tersebut membuktikan bahwa adanya pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan tingkat ketidakpuasan pada citra diri. Menurut Muhklis (2013) Individu yang cenderung berpikir positif dapat dilihat melalui karakteristik

seperti memiliki kepercayaan pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa, memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan. Responden pada penelitian ini adalah siswi di salah satu SMA swasta dengan kegiatan keagamaan dan kedisiplinan yang cukup baik sehingga siswi yang berada di sekolah itu lebih memiliki kepercayaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Selain itu, adanya kegiatan yang dapat diikuti siswi seperti ekstrakurikuler membuat siswi menjadi dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya serta meningkatkan rasa percaya diri mereka dan terhindar dari kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Philips (dalam Nourmalita, 2013) mengatakan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* itu pada umumnya mulai terlihat ketika seorang individu dalam masa remaja awal atau masa dewasa awal. Remaja mulai dituntut dapat menemukan dan mengeksplorasi jati dirinya. Pencarian jati diri pada remaja berkaitan dengan konsep diri. Konsep diri akan membentuk citra tubuh. Apabila konsep diri yang dikembangkan negatif, maka citra tubuh yang terbentuk juga negatif. Pandangan mengenai citra tubuh seseorang akan mempengaruhi pikiran, perasaan dan perbuatan. Hal ini dapat memicu ketidakpuasan seorang remaja putri. Semakin besar keinginan remaja putri untuk berpenampilan menarik akan membuat remaja putri rela melakukan perubahan pada tubuhnya dan mengarah kepada *body dysmorphic disorder*. Untuk menghindari hal ini diperlukan cara berpikir positif sehingga remaja putri dapat melihat kekukarangan maupun kecacatan yang dimilikinya dengan sisi positif. Berpikir positif diterapkan untuk melawan hal-hal negatif

seperti tidak menganggap adanya hal-hal positif pada diri sendiri maupun apa yang sedang terjadi, melebih-lebihkan masalah kecil sehingga menjadi lebih buruk dari yang sebenarnya terjadi.

Penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Masih banyak kekurangan seperti metode penelitian yang hanya menggunakan kuesioner dan banyaknya data yang tidak sesuai dengan kriteria responden penelitian sehingga tidak terpakai. Selain itu, peneliti tidak menyediakan alat pengukur berat badan dan tinggi badan sehingga hanya berdasarkan informasi dari responden. Penelitian juga hanya dilakukan di dua SMA sehingga kurang melihat bagaimana kecenderungan *body dysmorphic disorder* di SMA lain. Pada saat pengambilan data terdapat beberapa responden yang tidak dalam pengawasan peneliti sehingga sangat mungkin terjadi bias.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi seseorang dalam berpikir positif maka semakin rendah seseorang tersebut mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*, sebaliknya semakin rendah seseorang berpikir positif maka semakin tinggi kemungkinan seseorang itu mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sumbangan berpikir positif terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 20.79 %.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti memiliki beberapa saran untuk beberapa pihak diantaranya :

1. Bagi responden penelitian

Penelitian ini semoga menjadi pengalaman bagi para responden untuk lebih mengenal dan memahami dirinya sendiri. Responden diharapkan tidak hanya memperhatikan penampilan dan dapat berpikir lebih positif dengan kondisi yang dialaminya. Meningkatkan berpikir positif dapat dilakukan dengan lebih mendekatkan diri pada Tuhan yang Maha Esa, berkumpul dengan orang yang memiliki pola pikir positif sehingga jarang membicarakan keburukan orang lain, melihat sisi baik

dari suatu kejadian, menentukan tujuan dan alasan yang jelas dalam mencapai sesuatu, meningkatkan rasa percaya diri, belajar beradaptasi dengan lingkungan baru dan belajar dari pengalaman. Dukungan dari lingkungan sekitar juga mempengaruhi cara berpikir seseorang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya apabila akan mengambil penelitian dengan tema yang sama diharapkan dapat melakukan penelitian dengan lebih bervariasi seperti melibatkan harga diri pada remaja, dukungan sosial, atau benar-benar mencari subjek yang mengalami *body dysmorphic disorder*. Selain itu dapat mencari teori maupun jurnal-jurnal pendukung yang lebih terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

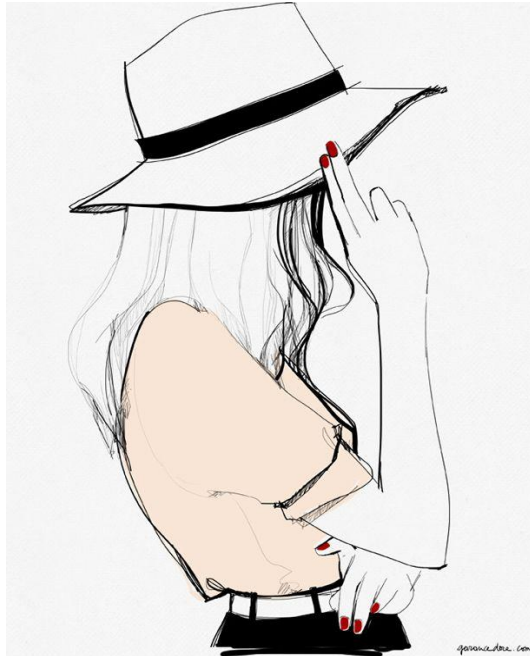
- Azwar, S. 1999. *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Candraswari, R. 2018. "Apa itu *Body Dysmorphic Disorder*?", Diakses pada Sabtu, 17 Maret 2018, dari <https://hellosehat.com/penyakit/body-dysmorphic-disorder/>
- Desi, A. 2016. Pengaruh Citra Tubuh terhadap Keyakinan Kemampuan Diri pada Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Elfiky. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi
- Gower, S. & Ross, J. 2011. Body Dysmorphic Disorder. *Advances in psychiatric treatment*. vol. 17, 142–149
- Jadiberita.com. 2014. *Obsesi Selfie Tanda Gangguan Mental*. Diakses pada Sabtu, 25 Maret 2017, dari <https://jadiberita.com/27293/obsesi-selfie-tanda-gangguan-mental.html>
- Kaplan, M.D.,Saddock. 2010. *Sinopsis Psikiatri*. Jilid 2. Binarupa Aksara: Tangerang
- Kholidah, E. & Alsa, A. 2012. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39 (1)
- Kompas.com. 2014. *Tren Selfie Picu Peningkatan Operasi Plastik*. Diakses pada Sabtu, 25 Maret 2017, dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2014/03/14/1127270/Tren.Selfie.Picu.Peningkatan.Operasi.Plastik>
- Kompasiana.com. 2015. "*Body Dysmorphic Disorder*", *Bahaya Selfie Lanjutan*. Diakses pada Sabtu, 25 Maret 2017, dari http://www.kompasiana.com/wekabhagawan/body-dysmorphic-disorder-bahaya-selfie-lanjutan_54f904f3a33311af488b4938
- Kurniawan, A. 2009. *Secret of Positive Thinking*. Jakarta Selatan: Abdika Press
- Kurniawan,dkk. 2015. Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 11 (03), 105-144

- Kusuma, W. 1999. *The Female Body : Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Batam: Interaksa
- Makin, P. E & Lindley, P. A. (1997). *Mengatasi stres secara positif*. Alih Bahasa Triharso, G & Marcus, P. W. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mukhlis, A. 2013. Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh. *Jurnal Psikologi Islam*. 10 (1), 5-13
- Naseem, Z., & Khalid, R. 2010. Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research and Reflections in Education*. 4 (1), 42-61
- Nourmalita, M. 2016. Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala *Body Dismorphic Disorder* yang dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. *Psychology and Humanity*, 546-554
- Nurlita, D., & Lisiswanti, R. 2016. Body Dysmorphic Disorder. *Majority*. 5 (5), 80-85
- Nurmalasari, K., & Murusdi, A. 2015. Hubungan antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas X SMK Koperasi Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 3 (1), 8-15
- Oktaviana, R. 2013. Hubungan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Siswa YPAC Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*. 07 (2), 53-62
- Peale, N. 2004. *Berpikir Positif*. Jakarta Barat: Binarupa Aksara
- Phillips, K., et al. 1993. Body Dysmorphic Disorder: 30 Cases of Imagined Ugliness. *The American Journal of Psychiatry*. 150 (2), 302-308
- Phillips, K. 2004. Body Dysmorphic Disorder: Recognizing and Treating Imagined Ugliness. *Official Journal of the World Psychiatric Association*. 3 (1), 12-17
- Phillips, K., et al. 2008. Body Dysmorphic Disorder: Treating an Underrecognized Disorder. *ajp.psychiatryonline.org*. 165 (9), 1111-1117
- Phillips, K. 2009. *Understanding Body Dysmorphic Disorder*. New yorks: Oxford University Press
- Rahman, N. 2014. Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri. *Skripsi*. Yogyakarta

- Subardiya, H. 2012. Hubungan antara Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri pada Guru SLB (Sekolah Luar Biasa) di SLB Negeri 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta
- Rief, W., et al. 2006. The prevalence of body dysmorphic disorder: a population-based survey. *psychological medicine*. 36, 877-885
- Saleem, A. 2014. Positive Thinking and Positive Words: Why it's so important. *Indian Journal of Positive Psychology*. 5 (1), 86-89
- Santrock, J. 2011. *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Soetjiningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto
- Ula, I. 2017. Hubungan Berpikir Positif dan Komparasi Sosial dengan Ketidakpuasan Citra Tubuh pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi*. Surakarta
- Veale, D., et al. 2003. Self-discrepancy in body dysmorphic disorder. *Journal Of Clinical Psychology*, 42 (Pt 2), 157-169
- Widodo. 2006. Reliabilitas dan Validitas Konstruk Skala Konsep Diri untuk Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3 (01), 1-9
- Wooley, A., & Perry, J. 2105. *Body Dysmorphic Disorder: Prevalence and Outcomes in an Oculofacial Plastic Surgery Practice*. 159 (6), 1058-1064

LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN UJI COBA



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2018

Pengantar

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Saudari yang saya hormati, perkenalkan saya Denik Fila Afriliya. Sehubungan dengan penelitian yang sedang saya lakukan, saya memohon kesediaan saudara-saudari untuk membantu mengisi kuesioner ini.

Saya mengharapkan saudara mengisi pernyataan-pernyataan dalam kuesioner tersebut dengan jawaban yang sesuai dengan kondisi, pikiran dan perasaan saudara tanpa dipengaruhi oleh apapun. Kerahasiaan identitas dan jawaban dari saudara akan dijamin oleh etika akademik peneliti.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya Atas kesediaan dan kesungguhan saudara dalam mengisi kuesioner ini. Semoga kebaikan saudara dibalas oleh Allah SWT dengan kebaikan yang lebih banyak lagi, Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Peneliti,

Denik Fila Afriliya

Identitas Diri

Nama (Boleh Inisial) :

Usia :

Berat Badan* :

Tinggi Badan* :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.

Yogyakarta,
2018

1. Saya melakukan olahraga yang berlebihan agar tidak mengalami kenaikan* berat badan
☐ Ya ☐ Tidak
2. Saya berpuasa secara terus menerus untuk menjaga berat badan saya*
☐ Ya ☐ Tidak
3. Saya selalu memilih makanan yang rendah lemak/kalori untuk dikonsumsi*
☐ Ya ☐ Tidak
4. Saya menahan rasa lapar sebisa mungkin*
☐ Ya ☐ Tidak
5. Saya makan dalam jumlah yang sangat sedikit untuk menjaga bentuk tubuh saya*
☐ Ya ☐ Tidak

(*)

Wajib

diisi

Petunjuk Pengisian

Pilih salah satu jawaban diantara lima alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering dan Selalu yang tersedia pada pernyataan dibawah ini. Tidak ada jawaban benar dan tidak ada jawaban salah. Berilah tanda Silang (X) pada jawaban yang menurut anda memiliki tingkat kesesuaian yang sama dengan diri anda.

Pernyataan

- | | | | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Saya menghindari cermin/
berfoto ketika tidak suka
melihat bagian tubuh saya | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
Kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 | Saya merasa bahwa saya
terlalu kurus/gemuk | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 | Orang-orang tidak percaya
ketika saya mengatakan ada
yang salah dengan diri saya | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 | Penampilan saya tidak
membuat aktivitas saya
terganggu | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 | Saya menghabiskan banyak
waktu (lebih dari 1 jam) dan
uang untuk dapat
menyelesaikan masalah
penampilan saya | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

6	Saya merasa penampilan saya terlihat baik-baik saja	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
7	Saya merasa cemas dengan penampilan saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
8	Saya sering berganti-ganti baju untuk menentukan baju yang cocok agar saya tampil menarik	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
9	Saya khawatir teman-teman saya menjauhi saya karena penampilan saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
10	Setelah bercermin saya merasa lebih percaya diri	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
11	Saya memerlukan diet untuk mendapatkan tubuh ideal.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
12	Saya menghindari pertemuan dengan orang lain	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu

	karena malu dengan penampilan saya	☐	☐	☐	☐	☐
13	Saya berpikir bahwa beberapa bagian tubuh saya tidak menarik	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
14	Saya mengalami serangan panik atau sangat cemas saat melihat bagian tubuh saya	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
15	Saya merasa iri dengan bentuk tubuh yang dimiliki orang lain	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
16	Saya tidak memerlukan waktu yang banyak untuk bersiap-siap/ berdandan ketika akan keluar rumah	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
17	Penampilan saya tidak membuat saya malu ketika bertemu dengan orang lain	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
18	Saya sulit berkonsentrasi karena terlalu mengkhawatirkan penampilan saya	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
19	Penampilan saya terlihat	Tidak	Jarang	Kadang-	Sering	Selalu

	lebih buruk daripada orang lain	Pernah		kadang		
		☐	☐	☐	☐	☐
20	Saya memeriksa penampilan saya secara berulang – ulang	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
21	Saya merasa percaya diri dengan bentuk tubuh saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
22	Saya merasa tidak ada yang perlu diubah dalam diri saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
23	Saya merasa seluruh bagian tubuh saya menarik	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
24	Saya tidak membandingkan tubuh saya dengan orang lain	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
25	Saya tidak memerlukan waktu yang lama untuk menentukan baju yang akan saya pakai	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐

- | | | | | | | |
|----|---|--|------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|
| 26 | Saya tidak memikirkan apa yang orang katakan tentang saya | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| 27 | Saya selalu percaya diri dalam setiap acara. | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| 28 | Saya tidak merasa cemas ketika ada yang salah dengan diri saya | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| 29 | Saya merasa beruntung dengan bentuk tubuh saya | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| 30 | Saya khawatir teman-teman saya menjauhi saya karena penampilan saya | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |

Petunjuk Pengisian

Pilih salah satu jawaban diantara lima alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering dan Selalu yang tersedia pada pernyataan dibawah ini. Tidak ada jawaban benar dan tidak ada jawaban salah. Berilah tanda Silang (X) pada jawaban yang menurut anda memiliki tingkat kesesuaian yang sama dengan diri anda.

Pernyataan

- | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Bagi saya kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 | Sesuatu yang sulit adalah tantangan bagi saya | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 | Saya lebih memilih melihat fakta yang ada daripada mendengarkan pendapat orang lain | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 | Ketika mendapatkan tekanan saya tetap menikmati apa yang saya kerjakan | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 | Kritikan adalah motivasi yang membuat saya menjadi lebih baik | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6 | Saya sudah merancang | Tidak | Jarang | Kadang- | Sering | Selalu |

	rencana masa depan saya dengan baik.	Pernah		kadang		
		☐	☐	☐	☐	☐
7	Saya memiliki semangat untuk meraih cita-cita saya.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
8	Saya sudah memikirkan apa yang akan saya lakukan 5 tahun kedepan.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
9	Saya berusaha sebaik mungkin mencapai apa yang saya inginkan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
10	Saya tidak takut dengan kegagalan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
11	Saya merasakan kegagalan akan terjadi pada saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
12	Saya tidak menyukai tantangan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐

13	Saya lebih percaya kepada pendapat orang lain	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
14	Saya tidak dapat melakukan pekerjaan dibawah tekanan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
15	Saya tidak dapat menerima kritikan dari orang lain.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
16	Saya tidak bersemangat menyambut masa depan saya.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
17	Saya tidak memiliki rancangan rencana masa depan.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
18	Saya merasa kesulitan dalam mencapai impian saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
19	Saya rasa tidak ada yang membantu saya untuk menyelesaikan permasalahan saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐

20	Saya takut akan kegagalan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
21	Saya percaya setiap hal buruk yang terjadi ada hikmahnya.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
22	Saya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
23	Saya tidak pernah menyesali kegagalan yang saya alami.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
24	Saya segera bangkit ketika mengalami kegagalan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
25	Saya percaya kegagalan yang saya alami bukan kesalahan saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
26	Saya melihat masing-masing orang memiliki kelebihan.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu

		☐	☐	☐	☐	☐
27	Saya menghargai perbedaan yang ada pada masing-masing individu.	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
28	Saya akan meminta bantuan kepada orang lain ketika tidak dapat menyelesaikan permasalahan saya	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
29	Ketika orang lain bahagia saya ikut bahagia	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
30	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menerima kegagalan yang saya alami.	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
31	Saya tidak dapat mengambil hikmah dari masalah yang ada.	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐
32	Saya sering menyesali kegagalan terjadi kepada saya.	Tidak Pernah ☐	Jarang ☐	Kadang-kadang ☐	Sering ☐	Selalu ☐

- | | | | | | | |
|----|---|--|------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|
| 33 | Saya menyalahkan diri saya atas kegagalan yang saya alami. | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| | | | | | | |
| 34 | Kegagalan yang saya alami membuat saya tidak percaya diri | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| | | | | | | |
| 35 | Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain. | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| | | | | | | |
| 36 | Saya lebih fokus memperhatikan orang lain daripada diri sendiri. | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| | | | | | | |
| 37 | Saya tidak akan meminta bantuan pada orang lain ketika tidak bisa menyelesaikan suatu pekerjaan | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |
| | | | | | | |
| 38 | Saya tidak suka melihat orang lain bahagia | Tidak Pernah
☐ | Jarang
☐ | Kadang-kadang
☐ | Sering
☐ | Selalu
☐ |

LAMPIRAN 2

TABULASI DATA *BODY DYSMORPIC DISORDER* UJI COBA

N a m a	B B	T B	B B l d e a l		I t e m 1	I t e m 2	I t e m 3	I t e m 4	I t e m 5	I t e m 6	I t e m 7	I t e m 8	I t e m 9	I t e m 10	I t e m 11	I t e m 12	I t e m 13	I t e m 14	I t e m 15	I t e m 16	I t e m 17	I t e m 18	I t e m 19	I t e m 20	I t e m 21	I t e m 22	I t e m 23	I t e m 24	I t e m 25	I t e m 26	I t e m 27	I t e m 28	I t e m 29	I t e m 30	T o t a l
S 1	4 5	1 5 9	1 7. 7 9 9	Un de rw eig ht	1	3	2	3	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	4	2	4	3	4	2	1	6 3
S 2	5 0	1 5 6	2 0. 5 4 5 6	No rm al	1	3	1	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	5	3	1	1	1	6 5
S 3	5 0	1 5 8	2 0. 0 2 8 8	No rm al	1	3	2	2	2	2	2	3	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	1	1	5 6
S 4	4 0	1 4 8	1 8. 2 6 1 5	Un de rw eig ht	1	4	2	2	4	5	3	3	1	3	1	1	4	4	4	4	1	3	2	4	3	5	5	4	5	1	3	5	3	1	9 1

S 5	3 9	1 4 8	1 7. 8 0 4 9	Un de rw eig ht	1	2	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	5	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	1	6 1
S 6	4 8	1 5 8	1 9. 2 2 7 6	No rm al	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	1	3	7 2
S 7	3 8	1 5 0	1 6. 8 8 8	Un de rw eig ht	1	3	1	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	5	3	1	1	1	6 5
S 8	4 5	1 5 9	1 7. 7 9 2	Un de rw eig ht	1	3	3	4	4	3	2	4	1	3	1	1	1	1	1	4	5	1	1	3	1	3	1	5	4	3	1	3	1	1	7 0
S 9	4 9	1 6 0	1 9. 1 4 0	No rm al	2	1	1	3	1	4	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	4	5	3	3	4	3	3	5	1	8 0

			6																																
S 1 0	4 7	1 5 6	1 9. 3 1 2 9	No rmal	1	3	3	3	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	3	5	5	1	1	1	1	5	5	5	3	5	5	1	4	1	7 8
S 1 1	4 3	1 5 2	1 8. 6 1 1 4	No rmal	4	4	3	5	1	3	3	5	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	4	2	5	4	2	3	3	3	3	2	8 0
S 1 2	5 8	1 6 5	2 1. 3 0 3 9	No rmal	2	3	1	5	4	5	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	5	4	1	4	3	4	5	3	2	4	4	3	5	3	1 0 0
S 1 3	4 5	1 5 3	1 9. 2 2 3 3	No rmal	2	3	3	2	3	1	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	1	3	1	2	3	3	2	4	1	2	7 4
S 1 4	4 5	1 5 5	1 8. 7 3	No rmal	4	4	3	5	1	3	4	4	1	3	3	1	2	1	5	3	4	1	1	5	5	2	5	5	5	5	4	4	3	3	1 5

[illegible]

S 2 0	4 0	1 5 5	1 6. 6 4 9 3	Un de rw eig ht	3	3	2	2	2	3	4	2	4	4	1	4	4	4	1	4	2	3	3	2	1	3	3	4	2	2	3	4	3	4	8 6	
S 2 1	4 5	1 6 0	1 7. 5 7 8 1	Un de rw eig ht	3	3	3	3	1	3	3	4	2	3	2	1	1	1	1	3	4	3	1	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	1	7 4
S 2 2	4 7	1 5 1	2 0. 6 1 3 1	No rm al	2	5	3	5	1	1	1	1	2	3	3	1	5	1	2	5	5	3	1	1	4	5	5	5	5	5	3	2	2	3	1	8 6
S 2 3	5 5	1 6 5	2 0. 2 0 2	No rm al	1	1	2	5	2	3	1	1	1	3	1	1	3	2	1	5	5	2	3	2	3	3	3	5	4	5	3	3	1	1	7 6	
S 2 4	4 4	1 5 1	1 9. 2 9 7 3	No rm al	1	1	3	3	1	2	2	4	3	4	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	6 9	

S 2 5	4 6	1 5 8	1 8. 4 2 6 5	Un de rw eig ht	1	4	2	4	1	3	3	3	1	3	1	2	4	2	3	3	5	2	2	2	3	1	5	4	3	4	3	5	3	2	8 4
S 2 6	4 5	1 5 2	1 9. 4 7 7 1	No rm al	2	3	3	5	1	1	3	4	1	5	5	3	3	1	3	3	5	1	1	4	1	5	3	3	3	5	3	3	1	1	8 5
S 2 7	3 5	1 4 4	1 6. 8 7 8 8	Un de rw eig ht	3	1	1	1	1	1	1	3	1	5	1	1	3	1	3	4	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	4	2	1	6 4
S 2 8	5 3	1 6 0	2 0. 7 0 3 1	No rm al	3	4	2	4	3	3	2	3	1	1	3	2	4	3	2	2	5	2	2	2	3	1	5	4	3	4	3	5	3	2	8 6
S 2 9	3 9	1 4 7	1 8. 0 4 8	No rm al	1	2	2	3	1	3	1	1	3	4	1	2	2	1	2	4	4	1	2	2	3	1	4	4	4	4	3	3	2	2	7 2

S 3 0	5 6	1 6 3	2 1. 0 7 7	No rm al	1	3	1	1	2	2	2	1	1	4	3	3	3	1	4	2	2	2	1	2	2	2	3	4	2	1	2	4	3	1	6 5	
S 3 1	5 3	1 6 0	2 0. 7 0 3	No rm al	1	3	1	1	1	1	2	3	2	3	1	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	6 2
S 3 2	4 8	1 6 0	1 8. 7 5	No rm al	2	3	3	4	1	3	3	1	1	3	2	3	3	3	4	3	3	1	3	4	5	4	5	2	3	4	4	2	3	1	8 6	
S 3 3	4 0	1 4 7	1 9. 3 9 9	No rm al	3	1	3	5	1	2	2	2	3	4	1	3	3	2	1	5	4	1	1	1	3	3	4	3	4	4	4	5	2	3	8 3	
S 3 4	4 8	1 5 8	1 9. 2 2 7	No rm al	1	3	1	5	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	2	3	1	1	6 3
S 3 5	5 7	1 6 2	2 1. 5 8	No rm al	1	3	1	2	1	2	3	2	1	3	4	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	1	1	6 0

S 3 6	5 5	1 6 0	2 1. 4 8 4	No rm al	1	4	3	4	1	3	4	3	2	4	5	1	2	2	4	4	3	2	3	4	5	1	5	2	4	3	4	2	3	1	8 9
S 3 7	5 5	1 6 0	2 1. 4 8 4	No rm al	1	3	3	2	1	3	4	2	2	1	3	1	4	2	4	3	1	1	1	5	2	2	5	4	3	4	1	4	1	2	7 5
S 3 8	4 0	1 5 7	1 6. 2 2 7	Un de rw eig ht	1	3	2	4	2	2	2	2	1	4	1	2	2	2	2	4	4	1	1	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	1	7 4
S 3 9	4 5	1 6 0	1 7. 5 7 8	Un de rw eig ht	1	3	3	5	1	2	3	1	1	5	1	2	1	2	1	4	4	2	2	1	4	4	4	4	5	4	0	2	5	2	7 9
S 4 0	4 7	1 5 6	1 9. 3 1 2	No rm al	1	3	2	5	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	3	3	5	3	1	1	1	3	1	3	1	4	1	1	1	1	6 2
S 4 1	4 5	1 6 0	1 7. 5 7	Un de rw eig	1	3	2	5	2	3	2	4	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	4	4	4	5	5	4	0	5	2	2	7 8

			8	ht																																
S 4 2	4 3	1 5 5	1 7. 8 9 8	Un de rw eig ht	2	1	1	5	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	5	1	3	1	1	6 4
S 4 3	5 2	1 5 8	2 0. 8 2 9	No rm al	1	2	2	1	3	1	2	4	3	1	3	1	3	3	1	2	1	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	6 2
S 4 4	5 0	1 5 7	2 0. 2 8 4	No rm al	1	1	2	4	1	2	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	2	1	1	1	4	3	4	3	1	3	3	3	2	2	6 7	
S 4 5	3 8	1 4 9	1 7. 1 1 6	Un de rw eig ht	1	1	3	3	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	3	3	2	1	3	2	3	4	5	3	4	3	4	3	3	1	7 0	
S 4 6	4 0	1 4 9	1 8. 0 1 7	Un de rw eig ht	1	1	3	3	1	3	1	2	1	4	1	1	1	1	3	3	2	1	3	2	3	4	5	3	4	3	2	3	3	1	6 9	
S 4 7	4 4	1 5 2	1 9. 0	No rm al	1	1	2	4	1	1	3	4	4	2	5	2	4	1	3	2	2	1	1	2	3	4	5	3	4	5	3	4	4	3	8 4	

			4 4																																	
S 4 8		3 5	1 4 3	1 7, 1 1 5	Un de rw eig ht	3	3	4	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	2	4	1	2	2	4	3	5	4	4	4	3	5	3	2	8 7
S 4 9		4 5	1 5 7	1 8. 2 5 6	Un de rw eig ht	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	8 3	
S 5 0		4 4	1 5 7	1 7. 8 5	Un de rw eig ht	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	5	3	3	3	3	4	4	3	8 8	
S 5 1		4 0	1 4 9	1 8, 0 1 7	Un de rw eig ht	1	4	4	3	1	1	1	1	1	4	1	2	1	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	5	4	4	5	3	1	8 0
S 5 2		5 2	1 6 0	2 0. 3 1 2	No rm al	1	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	2	1	3	3	3	3	5	3	5	4	3	3	3	8 3
S 5	4 0	1 5	1 6.	1	Un de	1	2	1	5	1	1	2	2	1	4	1	1	2	1	1	3	4	1	2	3	3	3	5	5	3	4	3	3	3	1	7 2

[illegible]

LAMPIRAN 3

TABULASI DATA BERPIKIR POSITIF UJI COBA

N a m e	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	T o t a l		
S 1	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	3	4	4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	5	5	4	4	3	4	4	5	5	4	5	5	5	5	1 5 8	
S 2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1 7 7
S 3	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	5	5	1 5 4
S 4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	3	3	5	3	5	5	1 7 6
S 5	4	5	4	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	4	3	4	2	3	3	2	5	5	4	4	1	4	3	3	3	3	3	4	5	5	5	1 4 6
S 6	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	3	4	3	2	3	5	5	3	3	4	5	4	2	5	2	5	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3	4	4	5	5	1 5 1
S 7	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	5	1 7 5
S 8	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	2	5	3	1	2	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	4	5	2	4	4	4	5	1	1	5	1 5

[illegible]

S 1 8	1	1	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	1 6 9	
S 1 9	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	5	1 6 5	
S 2 0	4	4	3	2	2	4	2	4	3	2	3	3	2	3	2	5	5	2	2	2	5	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	1 1 4	
S 2 1	5	5	5	4	3	5	5	5	5	4	4	5	3	3	4	5	5	3	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1 4 4	
S 2 2	5	2	2	3	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1 2 8
S 2 3	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	1	5	5	5	3	3	3	5	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	1 5 9	
S 2 4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	5	5	2	3	5	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	5	4	4	5	1 4 0
S 2 5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	3	3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	3	2	4	2	5	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1 4 5	
S 2 6	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1 5 0	
S 2	5	5	5	3	4	3	5	3	4	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	1 5 5	

7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S 3 7	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	1	5	4	4	4	4	5	2	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	4	2	4	4	4	5	3	4	4	5	1 6 1	
S 3 8	4	4	5	4	3	4	5	3	5	4	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	4	5	2 6 2	
S 3 9	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	4	5	4	4	5	2	5	4	1	2	1	2	1	2	4	2	4	5	4	5	5	4	5	2	5	4	1 1 3	
S 4 0	2	4	3	2	2	2	1	2	1	2	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	1	2	3	1	2	3	3	3	5	1	2	4	5	5	3	5	4	5	1 2 5
S 4 1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	4	5	4	4	5	2	5	3	1	2	1	1	2	3	1	2	2	5	4	5	4	5	4	3	3	5	1 0 7	
S 4 2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	3	5	1 7 8	
S 4 3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	3	3	5	1 7 7	
S 4 4	5	4	3	4	4	3	5	4	5	5	3	5	4	3	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1 7 0	
S 4 5	4	4	5	3	4	2	4	2	5	3	3	4	4	3	4	5	5	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	5	5	1 4 0	
S 4	4	4	5	3	4	2	4	2	4	3	3	4	4	3	4	5	5	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	5	3	3	4	3	4	5	5	1 4	

6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																</
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

LAMPIRAN 4

VALIDITAS DAN RELIABILITAS

BODY DYSMORPIC DISORDER UJI COBA

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	73.5472	99.214	.390	.587	.682
Item2	72.4340	99.250	.313	.668	.686
Item3	72.9057	101.510	.268	.648	.690
Item4	71.7925	98.052	.284	.826	.688
Item5	73.5472	105.868	.027	.651	.705
Item6	72.7925	99.245	.340	.658	.685
Item7	72.8679	100.309	.314	.663	.687
Item8	72.4717	104.254	.061	.667	.706
Item9	73.5849	103.517	.151	.747	.697
Item10	72.3208	105.261	.015	.725	.710
Item11	73.3396	100.767	.200	.635	.695
Item12	73.5094	100.793	.347	.711	.686
Item13	73.0377	98.729	.302	.678	.686
Item14	73.6226	99.932	.367	.690	.684
Item15	72.8113	105.079	.045	.660	.705
Item16	72.1132	101.064	.245	.652	.691
Item17	72.0377	97.306	.300	.819	.686
Item18	73.4151	104.940	.091	.711	.700
Item19	73.4151	107.171	-.037	.573	.707
Item20	72.5660	102.058	.194	.508	.695
Item21	72.5094	99.024	.332	.673	.685

Item22	72.1321	103.655	.088	.614	.703
Item23	71.5094	93.601	.469	.841	.671
Item24	71.6226	105.124	.056	.698	.704
Item25	71.9434	100.824	.238	.669	.692
Item26	71.6415	105.388	.030	.755	.706
Item27	72.5283	98.985	.305	.476	.686
Item28	71.9057	101.010	.207	.470	.694
Item29	72.9057	93.664	.532	.766	.668
Item30	73.6415	101.619	.309	.826	.689

Keterangan : Pada putaran 1 dari 30 Aitem terdapat 17 aitem yang gugur

Putaran 2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	28.8679	41.040	.376	.259	.716
Item2	27.7547	42.304	.200	.238	.736
Item6	28.1132	40.756	.346	.392	.719
Item7	28.1887	41.541	.315	.342	.722
Item12	28.8302	41.336	.406	.518	.714
Item13	28.3585	39.734	.348	.310	.719
Item14	28.9434	41.631	.341	.435	.720
Item17	27.3585	41.311	.180	.293	.745
Item21	27.8302	40.605	.336	.374	.720
Item23	26.8302	36.374	.520	.531	.694
Item27	27.8491	39.631	.375	.248	.715
Item29	28.2264	36.217	.612	.509	.683
Item30	28.9623	42.114	.346	.404	.720

Keterangan : Pada Putaran kedua terdapat 2 aitem yang gugur

Putaran 3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	22.9623	33.460	.322	.204	.744
Item6	22.2075	32.821	.329	.341	.744
Item7	22.2830	33.130	.336	.266	.743
Item12	22.9245	33.340	.390	.446	.737
Item13	22.4528	31.329	.379	.308	.739
Item14	23.0377	33.229	.364	.361	.740
Item21	21.9245	32.225	.360	.364	.740
Item23	20.9245	28.763	.516	.520	.718
Item27	21.9434	31.516	.384	.245	.738
Item29	22.3208	28.376	.632	.508	.700
Item30	23.0566	33.401	.402	.377	.737

Keterangan : Pada putaran ketiga tidak ada lagi aitem yang gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.753	.753	11

LAMPIRAN 5

VALIDITAS DAN RELIABILITAS BERPIKIR POSITIF

UJI COBA

Putaran 1

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ItemBP1	145.4340	290.443	.348	.	.891
ItemBP2	145.6415	284.965	.483	.	.888
ItemBP3	145.7170	285.053	.508	.	.888
ItemBp4	146.0189	286.827	.502	.	.888
ItemBP5	145.6226	283.047	.602	.	.886
ItemBP6	145.8868	283.179	.515	.	.887
ItemBP7	145.2264	281.755	.641	.	.886
ItemBP8	146.0566	292.478	.305	.	.891
ItemBP9	145.2075	281.783	.653	.	.885
ItemBP1	145.7170	278.130	.681	.	.885
0					
ItemBP1	146.2264	294.255	.267	.	.892
1					
ItemBP1	145.3585	287.388	.506	.	.888
2					
ItemBP1	145.7358	299.429	.137	.	.894
3					
ItemBP1	146.6415	311.581	-.184	.	.901
4					

ItemBP1	145.5849	293.555	.322	.	.891
5					
ItemBP1	144.8868	300.295	.244	.	.892
6					
ItemBP1	144.8679	297.617	.330	.	.891
7					
ItemBP1	145.8868	286.064	.488	.	.888
8					
ItemBP1	145.4340	292.481	.385	.	.890
9					
ItemBP2	145.6604	284.190	.517	.	.888
0					
ItemBP2	145.2453	282.612	.605	.	.886
1					
ItemBP2	145.7358	282.621	.605	.	.886
2					
ItemBP2	146.0377	281.806	.539	.	.887
3					
ItemBP2	145.8679	277.732	.672	.	.885
4					
ItemBP2	146.5472	292.714	.312	.	.891
5					
ItemBP2	145.4151	291.132	.396	.	.890
6					

ItemBP2 7	145.3208	289.607	.520	.	.888
ItemBP2 8	145.6415	287.696	.586	.	.887
ItemBP2 9	145.6415	292.234	.422	.	.889
ItemBP3 0	146.4151	300.478	.087	.	.895
ItemBP3 1	145.6981	290.446	.368	.	.890
ItemBP3 2	146.0000	292.115	.330	.	.891
ItemBP3 3	145.8679	288.925	.362	.	.890
ItemBP3 4	145.7736	293.255	.311	.	.891
ItemBP3 5	146.1698	297.144	.194	.	.893
ItemBP3 6	145.6415	285.004	.518	.	.888
ItemBP3 7	145.8113	300.156	.101	.	.894
ItemBP3 8	145.0943	297.202	.202	.	.893

Keterangan : Pada Putaran 1 terdapat 8 aitem yang gugur

Putaran 2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ItemBP1	115.2830	253.899	.435	.767	.911
ItemBP2	115.4906	250.024	.533	.786	.909
ItemBP3	115.5660	251.635	.514	.680	.909
ItemBp4	115.8679	252.809	.525	.769	.909
ItemBP5	115.4717	248.600	.646	.861	.907
ItemBP6	115.7358	246.929	.604	.819	.908
ItemBP7	115.0755	248.302	.656	.787	.907
ItemBP8	115.9057	256.202	.382	.802	.912
ItemBP9	115.0566	247.324	.701	.897	.907
ItemBP1	115.5660	243.866	.726	.870	.906
0					
ItemBP1	115.2075	256.014	.441	.750	.911
2					
ItemBP1	115.4340	262.250	.242	.684	.913
5					
ItemBP1	114.7170	263.438	.344	.727	.912
7					
ItemBP1	115.7358	253.467	.468	.655	.910
8					

ItemBP1 9	115.2830	260.053	.342	.756	.912
ItemBP2 0	115.5094	252.524	.474	.797	.910
ItemBP2 1	115.0943	247.087	.683	.881	.907
ItemBP2 2	115.5849	248.478	.640	.795	.907
ItemBP2 3	115.8868	247.295	.580	.783	.908
ItemBP2 4	115.7170	243.515	.715	.838	.906
ItemBP2 5	116.3962	257.167	.369	.696	.912
ItemBP2 6	115.2642	257.044	.414	.655	.911
ItemBP2 7	115.1698	254.374	.589	.858	.909
ItemBP2 8	115.4906	253.332	.626	.741	.908
ItemBP2 9	115.4906	258.178	.439	.722	.911
ItemBP3 1	115.5472	258.176	.330	.695	.912

ItemBP3 2	115.8491	262.131	.220	.869	.914
ItemBP3 3	115.7170	258.938	.268	.861	.914
ItemBP3 4	115.6226	262.163	.229	.844	.914
ItemBP3 6	115.4906	253.485	.467	.751	.910

Keterangan : Pada putaran 2 terdapat 4 aitem yang gugur

Putaran 3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ItemBP1	99.9434	222.785	.512	.694	.919
ItemBP2	100.1509	220.169	.578	.754	.918
ItemBP3	100.2264	223.025	.519	.639	.919
ItemBp4	100.5283	224.908	.504	.583	.919
ItemBP5	100.1321	218.848	.696	.830	.916
ItemBP6	100.3962	216.705	.665	.783	.916
ItemBP7	99.7358	219.083	.689	.759	.916
ItemBP8	100.5660	225.443	.446	.787	.920
ItemBP9	99.7170	218.553	.721	.893	.916

ItemBP1 0	100.2264	214.948	.755	.868	.915
ItemBP1 2	99.8679	228.925	.383	.693	.921
ItemBP1 7	99.3774	234.816	.316	.634	.921
ItemBP1 8	100.3962	225.552	.447	.651	.920
ItemBP1 9	99.9434	232.324	.296	.701	.922
ItemBP2 0	100.1698	227.259	.373	.758	.921
ItemBP2 1	99.7547	217.189	.741	.862	.915
ItemBP2 2	100.2453	219.496	.664	.771	.916
ItemBP2 3	100.5472	217.368	.631	.781	.917
ItemBP2 4	100.3774	215.047	.730	.764	.915
ItemBP2 5	101.0566	226.439	.432	.687	.920
ItemBP2 6	99.9245	226.994	.459	.607	.920

ItemBP2 7	99.8302	224.336	.649	.795	.917
ItemBP2 8	100.1509	224.054	.656	.733	.917
ItemBP2 9	100.1509	228.977	.454	.690	.920
ItemBP3 1	100.2075	232.245	.238	.631	.923
ItemBP3 6	100.1509	228.208	.361	.624	.921

Keterangan : Pada putaran ketiga terdapat 2 item yang gugur

Putaran 4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ItemBP1	91.7925	205.360	.525	.682	.922
ItemBP2	92.0000	203.269	.577	.751	.921
ItemBP3	92.0755	206.225	.511	.625	.922
ItemBp4	92.3774	207.855	.501	.540	.922
ItemBP5	91.9811	201.903	.699	.817	.919
ItemBP6	92.2453	199.227	.687	.765	.919
ItemBP7	91.5849	202.094	.693	.756	.919
ItemBP8	92.4151	207.555	.470	.762	.923

ItemBP9	91.5660	201.597	.724	.865	.918
ItemBP1	92.0755	198.263	.754	.837	.917
0					
ItemBP1	91.7170	212.284	.360	.688	.924
2					
ItemBP1	91.2264	217.640	.299	.542	.924
7					
ItemBP1	92.2453	208.612	.440	.569	.923
8					
ItemBP2	92.0189	211.634	.323	.655	.925
0					
ItemBP2	91.6038	199.975	.756	.848	.917
1					
ItemBP2	92.0943	202.702	.660	.747	.919
2					
ItemBP2	92.3962	200.282	.639	.773	.919
3					
ItemBP2	92.2264	198.102	.737	.758	.918
4					
ItemBP2	92.9057	209.010	.441	.600	.923
5					
ItemBP2	91.7736	209.332	.476	.606	.922
6					
ItemBP2	91.6792	206.761	.670	.780	.920
7					

ItemBP2 8	92.0000	206.654	.670	.705	.920
ItemBP2 9	92.0000	211.846	.448	.689	.923
ItemBP3 6	92.0000	211.846	.332	.509	.925

Keterangan : Pada putaran ke 4 terdapat 1 aitem yang gugur

Putaran 5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ItemBP1	87.0189	199.942	.522	.678	.922
ItemBP2	87.2264	197.909	.573	.750	.921
ItemBP3	87.3019	200.946	.502	.620	.922
ItemBp4	87.6038	202.090	.509	.524	.922
ItemBP5	87.2075	196.360	.702	.817	.919
ItemBP6	87.4717	193.908	.683	.753	.919
ItemBP7	86.8113	196.348	.703	.719	.919
ItemBP8	87.6415	201.888	.474	.751	.923
ItemBP9	86.7925	196.398	.715	.841	.919
ItemBP1 0	87.3019	192.561	.763	.837	.917

ItemBP1	86.9434	206.670	.360	.688	.925
2					
ItemBP1	87.4717	203.177	.435	.568	.924
8					
ItemBP2	87.2453	206.304	.314	.635	.926
0					
ItemBP2	86.8302	194.490	.758	.848	.918
1					
ItemBP2	87.3208	197.222	.660	.746	.920
2					
ItemBP2	87.6226	194.663	.644	.770	.920
3					
ItemBP2	87.4528	192.868	.731	.756	.918
4					
ItemBP2	88.1321	203.271	.447	.594	.923
5					
ItemBP2	87.0000	203.692	.479	.606	.923
6					
ItemBP2	86.9057	201.202	.672	.780	.920
7					
ItemBP2	87.2264	201.063	.673	.705	.920
8					
ItemBP2	87.2264	206.217	.449	.685	.923
9					

ItemBP3 6	87.2264	206.448	.325	.506	.926
--------------	---------	---------	------	------	------

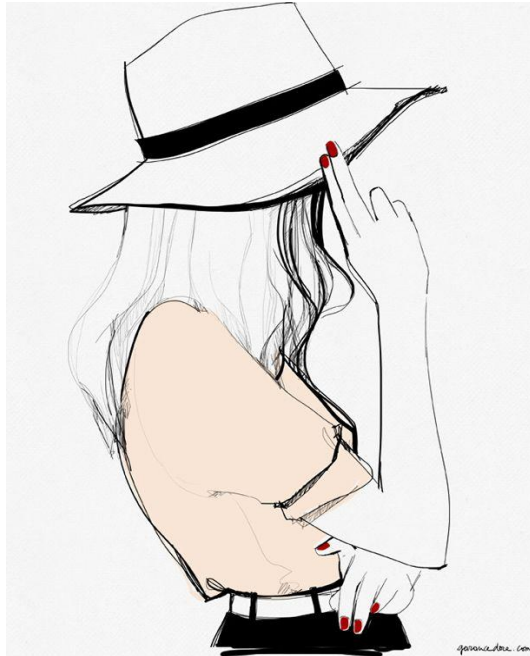
Pada putaran ke 5 tidak ada aitem yang gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.924	.925	23

LAMPIRAN 6

SKALA PENELITIAN



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2018

Pengantar

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Saudari yang saya hormati, perkenalkan saya Denik Fila Afriliya. Sehubungan dengan penelitian yang sedang saya lakukan, saya memohon kesediaan saudara-saudari untuk membantu mengisi kuesioner ini.

Saya mengharapkan saudara mengisi pernyataan-pernyataan dalam kuesioner tersebut dengan jawaban yang sesuai dengan kondisi, pikiran dan perasaan saudara tanpa dipengaruhi oleh apapun. Kerahasiaan identitas dan jawaban dari saudara akan dijamin oleh etika akademik peneliti.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya Atas kesediaan dan kesungguhan saudara dalam mengisi kuesioner ini. Semoga kebaikan saudara dibalas oleh Allah SWT dengan kebaikan yang lebih banyak lagi, Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Peneliti,

Denik Fila Afriliya

Identitas Diri

Nama (Boleh Inisial) :

Usia :

Berat Badan* :

Tinggi Badan* :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.

Yogyakarta,
2018

1. Saya melakukan olahraga yang berlebihan agar tidak mengalami kenaikan* berat badan
☐ Ya ☐ Tidak
2. Saya berpuasa secara terus menerus untuk menjaga berat badan saya*
☐ Ya ☐ Tidak
3. Saya selalu memilih makanan yang rendah lemak/kalori untuk dikonsumsi*
☐ Ya ☐ Tidak
4. Saya menahan rasa lapar sebisa mungkin*
☐ Ya ☐ Tidak
5. Saya makan dalam jumlah yang sangat sedikit untuk menjaga bentuk tubuh saya*
☐ Ya ☐ Tidak

(*) Wajib diisi

Petunjuk Pengisian

Pilih salah satu jawaban diantara lima alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering dan Selalu yang tersedia pada pernyataan dibawah ini. Tidak ada jawaban benar dan tidak ada jawaban salah. Berilah tanda Silang (X) pada jawaban yang menurut anda memiliki tingkat kesesuaian yang sama dengan diri anda.

Pernyataan

- | | | | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Saya menghindari cermin/
berfoto ketika tidak suka
melihat bagian tubuh saya | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
Kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 | Saya merasa penampilan
saya terlihat baik-baik saja | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 | Saya merasa cemas dengan
penampilan saya | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 | Saya menghindari pertemuan
dengan orang lain karena
malu dengan penampilan
saya | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 | Saya berpikir bahwa
beberapa bagian tubuh saya
tidak menarik | Tidak
Pernah | Jarang | Kadang-
kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6 | Saya mengalami serangan | Tidak | Jarang | Kadang- | Sering | Selalu |

	panik atau sangat cemas saat melihat bagian tubuh saya	Pernah		kadang		
		☐	☐	☐	☐	☐
7	Saya merasa percaya diri dengan bentuk tubuh saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
8	Saya merasa seluruh bagian tubuh saya menarik	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
9	Saya selalu percaya diri dalam setiap acara.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
10	Saya merasa beruntung dengan bentuk tubuh saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
11	Saya khawatir teman-teman saya menjauhi saya karena penampilan saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐

Petunjuk Pengisian

Pilih salah satu jawaban diantara lima alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering dan Selalu yang tersedia pada pernyataan dibawah ini. Tidak ada jawaban benar dan tidak ada jawaban salah. Berilah tanda Silang (X) pada jawaban yang menurut anda memiliki tingkat kesesuaian yang sama dengan diri anda.

Pernyataan

- | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Bagi saya kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 | Sesuatu yang sulit adalah tantangan bagi saya | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 | Saya lebih memilih melihat fakta yang ada daripada mendengarkan pendapat orang lain | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 | Ketika mendapatkan tekanan saya tetap menikmati apa yang saya kerjakan | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 | Kritikan adalah motivasi yang membuat saya menjadi lebih baik | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6 | Saya sudah merancang | Tidak | Jarang | Kadang- | Sering | Selalu |

	rencana masa depan saya dengan baik.	Pernah		kadang		
		☐	☐	☐	☐	☐
7	Saya memiliki semangat untuk meraih cita-cita saya.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
8	Saya sudah memikirkan apa yang akan saya lakukan 5 tahun kedepan.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
9	Saya berusaha sebaik mungkin mencapai apa yang saya inginkan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
10	Saya tidak takut dengan kegagalan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
11	Saya tidak menyukai tantangan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
12	Saya merasa kesulitan dalam mencapai impian saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐

13	Saya takut akan kegagalan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
14	Saya percaya setiap hal buruk yang terjadi ada hikmahnya.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
15	Saya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
16	Saya tidak pernah menyesali kegagalan yang saya alami.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
17	Saya segera bangkit ketika mengalami kegagalan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
18	Saya percaya kegagalan yang saya alami bukan kesalahan saya	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐
19	Saya melihat masing-masing orang memiliki kelebihan.	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		☐	☐	☐	☐	☐

- | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 20 | Saya menghargai perbedaan yang ada pada masing-masing individu. | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | | | | | | |
| 21 | Saya akan meminta bantuan kepada orang lain ketika tidak dapat menyelesaikan permasalahan saya | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | | | | | | |
| 22 | Ketika orang lain bahagia saya ikut bahagia | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | | | | | | |
| 23 | Saya lebih fokus memperhatikan orang lain daripada diri sendiri. | Tidak Pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

LAMPIRAN 7

TABULASI DATA *BODY DYSMORPHIC DISORDER*

N a m a	U s i a	B B	T B	B B l d e a l	I M B	Ite m BD D1	Ite m BD D2	Ite m BD D3	Ite m BD D4	Ite m BD D5	Ite m BD D6	Ite m BD D7	Ite m BD D8	Ite m BD D9	Ite m BD D10	Ite m 1	T o t a l
S 1	1 6	4 9	1 6 0	19 .1 40 6	N o r m a l	1	2	4	3	3	3	2	3	2	1	2	2 6
S 2	1 6	5 3	1 6 9	18 .7 78 3	N o r m a l	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	3	2 3
S 3	1 6	5 0	1 5 8	20 .0 28 8	N o r m a l	3	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1 9
S 4	1 7	4 8	1 5 8	19 .2 27 6	N o r m a l	1	2	3	2	3	1	3	4	3	3	2	2 7
S 5	1 6	4 2	1 4 8	19 .1 74 5	N o r m a l	3	2	3	2	1	3	3	3	4	3	1	2 8
S 6	1 6	4 8	1 5 6	19 .7 23 8	N o r m a l	2	2	3	1	3	1	2	4	4	3	2	2 7
S 7	1 6	5 0	1 5 6	20 .5 45 6	N o r m a l	1	2	3	1	3	1	2	3	2	3	1	2 2
S 8	1 6	5 3	1 5 5	22 .0 60 3	N o r m a l	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1 7
S 9	1 7	4 1	1 4 5	19 .5 00 5	N o r m a l	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2 4
S 10	1 7	5 2	1 6 0	20 .3 12 5	N o r m a l	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2 3
S 11	1 7	5 4	1 6	19 .8	N o r	2	2	4	2	3	1	2	3	3	2	3	2 7

1			5	34 7	m al												
S 1 2	1 5	5 0	1 6 3	18 .8 18 9	N or m al	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2 5
S 1 3	1 6	5 7	1 6 0	22 .2 65 6	N or m al	1	1	3	2	4	5	3	5	4	2	1	3 1
S 1 4	1 6	5 4	1 6 4	20 .0 07 7	N or m al	2	3	3	2	4	1	3	5	4	3	2	3 2
S 1 5	1 7	5 0	1 6 3	18 .8 18 9	N or m al	1	2	3	3	3	2	2	3	3	4	1	2 7
S 1 6	1 6	4 2	1 5 0	18 .6 66 6	N or m al	2	3	3	1	4	2	2	4	3	2	1	2 7
S 1 7	1 6	4 2	1 4 5	19 .9 76 2	N or m al	2	2	1	1	1	1	5	2	2	1	1	1 9
S 1 8	1 6	6 0	1 6 3	22 .5 82 7	N or m al	3	3	3	2	2	2	4	4	4	3	2	3 2
S 1 9	1 6	4 8	1 5 9	18 .9 86 5	N or m al	2	3	3	2	2	3	3	3	4	1	1	2 7
S 2 0	1 7	4 7	1 4 8	21 .4 57 2	N or m al	1	3	3	2	3	1	3	4	3	2	1	2 6
S 2 1	1 6	5 5	1 6 3	20 .7 00 8	N or m al	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1 6
S 2 2	1 6	5 0	1 5 3	21 .3 59 3	N or m al	1	2	2	1	1	1	3	4	3	1	1	2 0
S	1	5	1	22	N	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1

2 3	6	4	5 6	.1 89 3	or m al												9
S 2 4	1 6	5 0	1 5 7	20 .2 84 7	N or m al	1	1	1	1	3	1	4	5	3	5	1	2 6
S 2 5	1 6	5 5	1 6 4	20 .4 49 1	N or m al	4	1	3	3	5	3	3	3	4	5	3	3 7
S 2 6	1 7	5 1	1 6 6	18 .5 07 7	N or m al	2	2	3	1	3	2	2	3	2	1	1	2 2
S 2 7	1 5	4 5	1 5 4	18 .9 74 5	N or m al	3	2	3	4	3	1	2	3	3	2	4	3 0
S 2 8	1 6	5 3	1 6 0	20 .7 03 1	N or m al	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3 9
S 2 9	1 7	4 8	1 6 1	18 .5 17 8	N or m al	1	2	4	1	3	1	2	5	3	1	1	2 4
S 3 0	1 6	5 0	1 5 7	20 .2 84 7	N or m al	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3 3
S 3 1	1 7	5 4	1 6 0	21 .0 93 7	N or m al	3	2	3	1	2	2	3	5	3	2	2	2 8
S 3 2	1 8	5 4	1 6 5	19 .8 34 7	N or m al	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2 6
S 3 3	1 6	5 4	1 6 5	19 .8 34 7	N or m al	1	3	3	1	3	1	1	4	2	2	1	2 2
S 3 4	1 7	5 2	1 5 5	21 .6 44 1	N or m al	1	3	3	1	1	1	1	4	2	1	3	2 1

S 3 5	1 7	5 8	1 6 8	20 .5 49 8	N or m al	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1 7
S 3 6	1 7	4 5	1 5 5	18 .7 30 4	N or m al	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2 1
S 3 7	1 7	5 4	1 6 0	21 .0 93 2	N or m al	1	2	2	1	3	1	1	3	3	1	1	1 9
S 3 8	1 6	5 3	1 5 3	22 .6 44 7	N or m al	2	2	3	2	3	1	2	3	3	1	1	2 3
S 3 9	1 5	5 0	1 5 9	19 .7 77 7	N or m al	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1 5
S 4 0	1 6	4 9	1 6 0	19 .1 40 6	N or m al	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 1
S 4 1	1 7	5 8	1 6 6	21 .0 48	N or m al	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2 1
S 4 2	1 6	4 9	1 5 5	20 .3 95 4	N or m al	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2 2
S 4 3	1 6	4 6	1 5 5	19 .1 46 7	N or m al	3	2	3	2	5	4	2	4	4	3	3	3 5
S 4 4	1 6	5 5	1 5 5	22 .8 92 8	N or m al	1	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3 0
S 4 5	1 6	5 6	1 5 5	22 .8 92 8	N or m al	1	1	4	1	3	1	3	4	3	3	1	2 5
S 4 6	1 6	5 3	1 5 5	22 .0 60	N or m	1	3	3	1	3	1	5	3	3	1	1	2 5

				3	al												
S 4 7	1 7	5 5	1 5	22 .8 92 8	N or m al	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
S 4 8	1 6	5 2	1 5	21 .6 44 1	N or m al	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	1	1
S 4 9	1 6	5 7	1 5	22 .8 32 8	N or m al	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2
S 5 0	1 7	5 0	1 5	20 .0 28 8	N or m al	1	2	4	2	3	2	2	3	2	1	3	2
S 5 1	1 6	5 1	1 6	18 .7 32 7	N or m al	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1
S 5 2	1 8	6 0	1 6	22 .8 62 3	N or m al	2	3	3	2	3	2	3	5	3	1	1	2
S 5 3	1 6	5 8	1 6	21 .8 29 9	N or m al	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
S 5 4	1 7	5 5	1 6	20 .2 02	N or m al	3	3	5	1	4	2	3	3	3	3	1	3
S 5 5	1 7	4 6	1 5	19 .1 46 7	N or m al	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2
S 5 6	1 6	5 0	1 5	20 .8 11 6	N or m al	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2
S 5 7	1 6	5 0	1 6	19 .5 31 2	N or m al	1	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2
S 5	1 7	5 4	1 6	19 .8	N or	1	2	3	2	2	3	3	4	4	2	1	2

8			5	34 7	m al												
S 5 9	1 6	6 0	1 6 2	22 .8 62	N or m al	1	3	3	2	1	1	1	3	3	3	1	2 2
S 6 0	1 7	5 1	1 6 1	19 .6 75 1	N or m al	4	3	4	3	5	4	4	5	3	4	1	4 0
S 6 1	1 5	4 6	1 5 4	19 .3 96 1	N or m al	1	1	3	1	1	1	2	3	3	2	1	1 9
S 6 2	1 6	5 5	1 6 5	20 .2 02	N or m al	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1 2
S 6 3	1 6	5 0	1 5 6	20 .5 45 6	N or m al	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2 7
S 6 4	1 6	4 6	1 5 6	18 .9 02	N or m al	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2 5
S 6 5	1 6	5 5	1 5 5	22 .8 92	N or m al	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3 1
S 6 6	1 6	4 6	1 5 3	19 .6 50 5	N or m al	3	2	5	3	4	5	2	1	4	2	5	3 6
S 6 7	1 7	4 3	1 4 8	19 .6 31 1	N or m al	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2 0
S 6 8	1 6	5 3	1 5 9	20 .9 64	N or m al	2	2	3	1	3	1	1	3	1	1	2	2 0
S 6 9	1 6	5 5	1 6 2	20 .9 57 1	N or m al	2	2	2	2	2	3	4	4	5	4	2	3 2
S	1	4	1	19	N	2	3	3	1	3	3	5	5	5	3	1	3

7 0	7	4	5 2	.0 44 3	or m al												4
S 7 1	1 6	4 6	1 5 2	19 .9 09 9	N or m al	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2 9
S 7 2	1 6	4 8	1 5 3	20 .5 04 3	N or m al	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 1
S 7 3	1 7	5 8	1 6 5	21 .3 03 9	N or m al	1	2	2	2	3	1	3	4	3	2	1	2 4
S 7 4	1 6	4 5	1 5 2	19 .4 77 1	N or m al	3	1	4	2	2	1	2	2	2	1	2	2 2

LAMPIRAN 8

TABULASI DATA BERPIKIR POSITIF

N a m a	I t e m B P 1	I t e m B P 2	I t e m B P 3	I t e m B P 4	I t e m B P 5	I t e m B P 6	I t e m B P 7	I t e m B P 8	I t e m B P 9	I t e m B P 10	I t e m B P 11	I t e m B P 12	I t e m B P 13	I t e m B P 14	I t e m B P 15	I t e m B P 16	I t e m B P 17	I t e m B P 18	I t e m B P 19	I t e m B P 20	I t e m B P 21	I t e m B P 22	I t e m B P 23	T o t a l
S1	4	4	4	3	3	4	5	3	4	4	3	3	3	3	5	3	3	2	5	5	4	5	3	85
S2	3	4	3	4	4	4	4	3	5	4	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	87
S3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	2	95
S4	3	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	75
S5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	5	5	4	4	2	81
S6	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	74
S7	5	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	5	2	4	3	5	5	4	4	4	85
S8	5	4	3	3	4	5	5	3	4	4	5	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	88
S9	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	1	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	70
S10	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	86
S11	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	91
S12	3	3	5	4	3	2	3	1	4	3	3	2	3	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	83
S13	5	5	4	4	5	5	5	2	5	5	2	2	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	2	97
S14	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	5	2	3	2	3	4	4	5	3	2	69
S15	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	105
S16	4	3	3	3	5	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	2	5	5	5	4	3	82

S17																								95
S18	3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	3	4	5	4	3	3	3	5	5	5	5	2	70
S19																								78
S20	3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	71
S21	5	5	5	5	5	2	3	3	3	1	5	1	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	93
S22	5	5	4	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	2	3	4	82
S23	5	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	3	84
S24	1	5	4	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	103
S25	1	3	3	2	4	4	5	5	5	1	4	4	5	1	3	1	1	1	1	5	5	5	4	73
S26	3	2	5	3	3	4	4	5	4	2	3	3	3	4	3	2	4	4	5	3	4	5	3	81
S27	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	0	3	3	4	4	4	3	3	80
S28	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	98
S29	4	3	4	2	4	2	3	2	4	3	3	3	2	5	3	3	4	3	5	4	3	4	2	75
S30	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	3	70
S31	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	5	3	2	3	2	4	4	4	4	4	80
S33	4	4	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	3	3	3	2	4	3	4	5	5	5	3	93

S	2																														
S	3	5	4	5	5	3	4	4	3	5	3	5	3	3	5	3	5	5	1	5	5	5	5	4	1						9
S	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	3							10
S	3	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4							10
S	3	6	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3							8
S	3	7	5	3	4	3	3	5	5	3	4	5	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5							9
S	3	8	4	4	3	2	5	3	4	3	4	3	5	2	3	4	4	3	4	3	5	5	4	5							8
S	3	9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	1	5	4	4	3	2							10
S	4	0	3	4	5	4	4	4	5	5	5	3	5	3	3	4	5	5	3	5	5	5	5	2							9
S	4	1	5	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	2	4	4	5	3							8
S	4	2	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	2							8
S	4	3	4	4	3	3	3	4	5	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	5	4	5	3							8
S	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5							8
S	4	5	3	3	2	3	5	3	3	1	3	3	1	2	3	5	3	3	3	1	4	5	5	3							6
S	4	6	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	3							10
S	4	7	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4							10
S	5	5	4	3	3	4	3	5	2	4	4	3	4	2	3	5	3	4	2	4	4	4	4	2							8

[illegible]

S 6 4		5	4	5	3	3	5	5	3	0	4	3	2	3	5	3	4	4	4	5	5	5	5	2	8 7
S 6 5		4	3	3	2	2	3	3	2	5	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	7 1
S 6 6		4	4	5	5	5	5	5	2	4	3	2	3	4	3	2	5	4	4	5	5	2	5	1	8 7
S 6 7		4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	8 8
S 6 8		4	5	3	5	5	4	4	3	5	2	3	3	3	5	4	5	4	3	5	5	4	5	2	9 1
S 6 9		2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	1	1	1	4	2	2	2	2	4	3	3	3	4	5 6
S 7 0		3	4	3	4	3	5	5	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	5	2	5	1	8 2
S 7 1		4	3	4	5	5	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	7 9
S 7 2		4	4	4	3	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	3	4	3	8 7
S 7 3		4	2	4	3	2	4	3	3	4	2	2	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	5	3	7 1
S 7 4		5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	3	3	3	4	4	3	5	3	5	5	4	5	3	9 7

LAMPIRAN 9

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BDD	.074	74	.200 [*]	.988	74	.728
BP	.081	74	.200 [*]	.980	74	.283

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

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 10

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			1491.635	32	46.614	1.320	.200
BDD * BP	Between	Linearity	610.924	1	610.924	17.296	.000
	Groups	Deviation from Linearity	880.711	31	28.410	.804	.733
	Within Groups		1448.217	41	35.322		
	Total		2939.851	73			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
BDD * BP	-.456	.208	.712	.507

LAMPIRAN 11

UJI KORELASI

Correlations

		BDD	BP
BDD	Pearson Correlation	1	-.456**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	74	74
BP	Pearson Correlation	-.456**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	74	74

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

LAMPIRAN 12

PERHITUNGAN PERSENTIL

A. SKALA BODY DYSMORPHIC DISORDER

DATA HIPOTETIK

$$1. Skor_{Min} = \Sigma \text{ aitem} \times \text{skor terendah}$$

$$= 11 \times 1$$

$$= 11$$

$$2. Skor_{Max} = \Sigma \text{ aitem} \times \text{skor tertinggi}$$

$$= 11 \times 5$$

$$= 55$$

$$3. (\mu) = \frac{Skor_{max} + Skor_{min}}{2}$$

$$= \frac{55+11}{2}$$

$$= 33$$

$$4. SD (\sigma) = \frac{Skor_{max} - Skor_{min}}{6}$$

$$= \frac{55-11}{6}$$

$$= 7.33$$

DATA EMPIRIK

$$1. SR = x < \mu - 1.8 (\sigma)$$

$$= x < 24.68 - 1.8 (6.34)$$

$$= x < 24.68 - 11.412$$

$$= x < 13.27$$

$$2. R = \mu - 1.8(\sigma) \leq x < \mu - 0.6 (\sigma)$$

$$= 13.27 \leq x < 24.68 - 0.6 (6.34)$$

$$= 13.27 \leq x < 24.68 - 3.804$$

$$= 13.27 \leq x < 20.87$$

$$\begin{aligned} 3. S &= \mu - 0.6 (\sigma) \leq x < \mu + 0.6 (\sigma) \\ &= 20.87 \leq x < 24.68 + 0.6 (6.34) \\ &= 20.87 \leq x < 24.68 + 3.804 \\ &= 20.87 \leq x < 28.48 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4. T &= 28.48 \leq x < \mu + 1.8 (\sigma) \\ &= 28.48 \leq x < 24.68 + 1.8 (6.34) \\ &= 28.48 \leq x < 24.68 + 11.412 \\ &= 28.48 \leq x < 36.09 \end{aligned}$$

$$5. ST = x > 36.09$$

B. SKALA BERPIKIR POSITIF

DATA HIPOTETIK

$$\begin{aligned} 1. Skor_{Min} &= \Sigma \text{ aitem} \times \text{skor terendah} \\ &= 23 \times 1 \\ &= 23 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. Skor_{Max} &= \Sigma \text{ aitem} \times \text{skor tertinggi} \\ &= 23 \times 5 \\ &= 115 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3. (\mu) &= \frac{Skor_{max} + Skor_{min}}{2} \\ &= \frac{115 + 23}{2} \\ &= 69 \end{aligned}$$

$$4. SD (\sigma) = \frac{Skor_{max} - Skor_{min}}{6}$$

$$= \frac{115+23}{6}$$

$$= 23$$

DATA EMPIRIK

1. SR $= x < \mu - 1.8 (\sigma)$
 $= x < 85.37 - 1.8 (10.91)$
 $= x < 85.37 - 19.63$
 $= x < 65.74$
2. R $= \mu - 1.8(\sigma) \leq x < \mu - 0.6 (\sigma)$
 $= 65.74 \leq x < 85.37 - 0.6 (10.91)$
 $= 65.74 \leq x < 85.37 - 6.54$
 $= 65.74 \leq x < 78.83$
3. S $= \mu - 0.6 (\sigma) \leq x < \mu + 0.6 (\sigma)$
 $= 78.83 \leq x < 85.37 + 0.6 (10.91)$
 $= 78.83 \leq x < 85.37 + 6.54$
 $= 78.83 \leq x < 91.91$
4. T $= 91.91 \leq x < \mu + 1.8 (\sigma)$
 $= 91.91 \leq x < 85.37 + 1.8 (10.91)$
 $= 91.91 \leq x < 85.37 + 19.63$
 $= 91.91 \leq x < 105$
5. ST $= x > 105.$

LAMPIRAN 13

SURAT IZIN DAN SELESAI PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

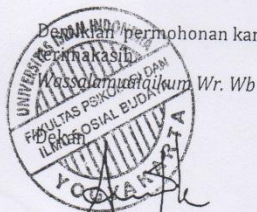
Tanggal : Senin, 15 Januari 2018
Nomor : 40 / Dek / 70 / Div. Um. RT / / / 2018
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Wonosobo

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : Denik Fila Afriliya
Nomor Mahasiswa : 14320051
Judul Skripsi : Hubungan Berpikir Positif dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder



Dengan ini permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan
terimakasih.
Wassalamualaikum Wr. Wb

Dr. rer. nat. Arif Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH WONOSOBO
SMA MUHAMMADIYAH WONOSOBO
Terakreditasi "A"

Jl. KH. Ahmad Dahlan 10 Telepon (0286) 321532 Wonosobo Kode Pos 56311
Website: www.snamuhwsb.sch.id email: snamuhwsb@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN

Nomor : 541/III.4.AU/K/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini :

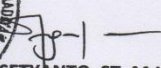
Nama : ZULFAN SETYANTO, ST.,M.Kom.
NBM : 986 663
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Muhammadiyah Wonosobo

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama Mahasiswa : DENIK FILA AFRILIYA
NIM : 14320051
Jurusan/ Prodi : Psikologi

Benar- benar telah melaksanakan penelitian pengambilan data skripsi di SMA Muhammadiyah Wonosobo dengan judul " Hubungan Berpikir Positif dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder " Yang Telah Dilaksanakan Tanggal, 25 Januari 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosobo, 12 Februari 2018
Kepala Sekolah

ZULFAN SETYANTO, ST.,M.Kom.
NBM. 986 663



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : Senin, 15 Januari 2018
Nomor : 49 / Dek / 70/Div.Um.RT / 1 / 2018
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMA Stella Duce 2 Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : Denik Fila Afriliya
Nomor Mahasiswa : 14320051
Judul Skripsi : Hubungan Berpikir Positif dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder



Demiikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.
Wassalamualaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog



YAYASAN TARAKANITA KANTOR WILAYAH YOGYAKARTA

SMA STELLA DUCE 2

TERAKREDITASI : A

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Yogyakarta 55225 – Telp. (0274) 513129 Fax. (0274) 562276
Website : www.smastelladuce2-yog.sch.id / E-mail : admin@smastelladuce2-yog.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 110/H.006/SMA.SD.2/II/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dra. R. Tuti Ratnaningsih**
NP : II - 181 0791 0076
Pangkat/ Gol. Ruang : Pembina Tingkat I - IV/ c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Stella Duce 2 Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : **Denik Fila Afriliya**
No. Mahasiswa : 14320051
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas : Universitas Islam Indonesia

telah melaksanakan pengembalian data penelitian untuk Skripsi dengan tema - "**Hubungan berpikir positif dengan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder**" kepada siswi kelas XI SMA Stella Duce 2 Yogyakarta pada bulan Februari 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Februari 2018

Kepala SMA Stella Duce 2 Yogyakarta



Dra. R. Tuti Ratnaningsih
NP : II - 181 0791 0076