

Adaptasi instrumen *social appearance anxiety scale* (SAAS) pada individu dewasa awal

Livina Intania Pramudita, Lu'luin Nuzulul Ilmi*, Luluk Choiria, Melly Amalia Vardia
Universitas Negeri Malang

*luluin.nuzulul.2408116@students.um.ac.id

Received: 29 December 2025

Revised: 22 April 2026

Accepted: 1 May 2026

Abstract. *Scales measuring anxiety have been extensively studied in Indonesia; however, research on social appearance anxiety in the Indonesian context remains scarce. Social appearance anxiety is the anxiety that arises from the fear of being negatively evaluated by others regarding one's physical appearance. The limited discussion regarding such measurement tools indicates a need for a valid and reliable instrument. The measurement tool that can be used to assess this anxiety is the Social Appearance Anxiety Scale, which consists of 16 items. The purpose of this study is to adapt and test the validity and reliability of this measurement tool so that it can be used in the Indonesian context. This study involved 320 participants meeting the criteria of being women over 18 years of age and unmarried. Analysis using the Jamovi software revealed that the model did not yet fit well, necessitating modifications through item elimination. The results of the modifications showed a TLI parameter of 0.905 and a CFI of 0.905 in the model fit. Additionally, the RMSEA was 0.106, a value that still falls within the category of not achieving model fit. Thus, this measurement tool has the potential for use in Indonesia but requires revisions to several items.*

Keywords: anxiety, appearance, physical, adaptation

Abstrak. Skala yang mengukur kecemasan telah banyak dikaji di Indonesia namun, kajian mengenai kecemasan penampilan konteks Indonesia belum banyak ditemukan. Kecemasan penampilan sosial adalah kecemasan yang muncul akibat ketakutan dievaluasi secara negatif mengenai penampilan fisiknya oleh orang lain. Keterbatasan pembahasan mengenai alat ukur tersebut menunjukkan adanya kebutuhan alat ukur yang valid dan reliabel. Alat ukur yang dapat digunakan untuk melihat kecemasan tersebut adalah *Social Appearance Anxiety Scale* yang terdiri dari 16 item pertanyaan. Tujuan penelitian ini untuk melakukan adaptasi dan menguji validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut agar dapat digunakan dalam konteks Indonesia. Penelitian ini melibatkan 320 partisipan dengan kriteria perempuan yang berusia di atas 18 tahun dan belum menikah. Hasil dianalisis menggunakan aplikasi *Jamovi* menemukan model masih belum fit sehingga perlu dilakukan modifikasi dengan cara eliminasi item. Hasil modifikasi menunjukkan parameter TLI sebesar 0,905, CFI sebesar 0.905 dalam model fit. Selain itu, RMSEA menunjukkan sebesar 0,106, nilai tersebut masih dalam kategori belum mencapai model fit. Dengan

demikian, alat ukur ini memiliki peluang untuk digunakan di Indonesia namun perlu dilakukan perbaikan pada beberapa item.

Kata kunci: kecemasan, penampilan, fisik, adaptasi

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan tahapan dimana seorang individu melalui masa transisi dari remaja ke dewasa. Menurut Hurlock (1996) rentang usia untuk dewasa awal adalah 18-40 tahun. Pada fase ini biasanya individu mencapai kondisi fisik yang prima dan individu akan dituntut berbagai hal yang berhubungan dengan tanggung jawab agar mencapai kemandirian di kehidupannya, seperti memiliki hubungan intim/menikah dan juga berhubungan dengan pemenuhan tugas baru (Hurlock, 1996).

Tuntutan baru dan kompleksitas berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan akan memicu munculnya kecemasan (Hakim & Aristawati, 2023). Misalnya, ketakutan tidak diterima di masyarakat, tidak percaya diri di hadapan lawan jenis, dan permasalahan perubahan fisik (Faradiana & Mubarak, 2022), semakin bertambahnya usia akan muncul kerutan atau terdapat hormon pemicu obesitas. Individu dewasa awal akan sangat peduli terhadap apa yang ditampilkan di masyarakat sehingga akan memunculkan kecemasan yang berhubungan dengan kecemasan penampilan sosial. Hal ini bisa terjadi karena munculnya perasaan cemas terhadap penilaian baik atau buruk dari orang lain yang dipengaruhi oleh standar yang berkembang di masyarakat. Salah satu sumber kecemasan penampilan sosial yang sering muncul berasal dari penampilan fisik, karena fisik merupakan salah satu aspek yang dapat diamati secara langsung oleh orang lain (Faradiana & Mubarak, 2022).

Fisik yang ditampilkan seorang individu akan menarik berbagai evaluasi yang berhubungan dengan fisik/citra tubuh individu. Oleh karena itu, Kecemasan penampilan sosial merupakan kecemasan yang dialami individu ketika penampilan fisiknya dievaluasi orang lain. Sehingga, kecemasan penampilan sosial muncul sebagai respon terhadap penilaian sosial sesuai dengan tuntutan tugas perkembangan, seperti merasa tidak berharga sehingga *self-esteem* yang dimiliki individu cukup rendah.

Tabel 1. Perkembangan Definisi Konseptual Kecemasan Penampilan Sosial

No.	Perkembangan Defnisi Kecemasan Penampilan Sosial	Studi
1.	Kecemasan penampilan sosial merupakan konsep umum terkait dengan citra tubuh seseorang. Ketika situasi ini dipertimbangkan, ditekankan bahwa pelaku olahraga lebih puas dengan citra tubuh mereka.	Çepikkurt and Coşkun, 2010; Aşçı, 2004; Mülazımoğlu, Kirazcı and Aşçı, 2002 (dalam Birol, 2014)
2.	Kecemasan penampilan sosial merupakan penilaian penampilan fisik seseorang oleh orang lain menyebabkan kecemasan yang paling intens.	Gümüş 2000 (dalam Amil & Bozgeyikli, 2015)
3.	Kecemasan penampilan sosial adalah kecemasan yang dialami individu ketika penampilan fisiknya dievaluasi orang lain.	Hart et all., 2008
4.	Kecemasan penampilan sosial adalah ketakutan akan dievaluasi secara negatif karena penampilannya.	Levinson, 2017 (dalam Wardani et al., 2023)
5.	Kecemasan penampilan sosial adalah perasaan gelisah dan tidak nyaman secara fisik yang dirasakan individu ketika berada pada situasi di depan orang banyak.	Ozteke Kozan & Hamarta, 2017 (dalam Wardani et al., 2023)
6.	Kecemasan penampilan sosial adalah ketakutan bahwa seseorang akan dinilai secara negatif karena penampilannya.	Turan et all., 2019
7.	Kecemasan penampilan sosial adalah kecemasan dan ketegangan yang dialami individu dalam hubungan dengan penilaian penampilan fisik mereka oleh orang lain seperti ketakutan untuk dinilai negatif karena penampilan fisik.	Duyan et all., 2022
8.	Kecemasan penampilan adalah indikator subklinis dari gangguan dismorfik tubuh, yang biasanya ditandai dengan kecemasan berlebihan terhadap cacat fisik tertentu yang sering dianggap normal oleh orang lain.	Gao et all., 2023

Berdasarkan beberapa definisi kecemasan penampilan sosial pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan penampilan sosial adalah kecemasan yang muncul akibat ketakutan dievaluasi secara negatif mengenai penampilan fisiknya oleh orang lain.

Perkembangan konsep kecemasan penampilan sosial mulai berkembang dengan versi terbaru oleh Hart et all, (2008) yang menyatakan bahwa kecemasan penampilan sosial adalah kecemasan yang dialami individu ketika penampilan fisiknya dievaluasi orang

lain. Dalam SAAS ini, Hart menegaskan pengukuran dalam skala ini mengukur fisik secara keseluruhan, bukan hanya pada bentuk tubuh.

Berikut adalah beberapa hasil telaah literatur terkait pengukuran kecemasan penampilan sosial.

Tabel 2. Perkembangan Alat Ukur Kecemasan Penampilan Sosial

No.	Nama alat Ukur	Kelebihan	Kekurangan	Reliabilitas
1.	<i>Brief Fear of Negative Evaluation Scale</i> Tahun: 1983 Penyusun: Leary	Ringkas karena hanya terdiri dari 12 item, memiliki reliabilitas internal yang baik hingga sangat baik, berkorelasi tinggi dengan kecemasan sosial, serta sensitif membedakan <i>social anxiety disorder</i> dari <i>panic disorder</i> .	Tidak spesifik pada kecemasan penampilan.	Reliabilitas sebesar $\alpha=.90$ serta reliabilitas <i>test-retest</i> empat minggu sebesar $r=.75$. Pada studi-studi berikutnya, reliabilitas berada pada kisaran $\alpha =.79$.
2.	<i>Social Physique Anxiety Scale (SPAS)</i> Tahun: 1989 Penyusun: Hart, Leary, & Rejeski dalam (Jin & Fung, 2021).	Memiliki reliabilitas yang sangat baik dan dapat berkorelasi positif dengan evaluasi fisik yang meliputi pengukuran penampilan dan proporsi tubuh.	Tidak mengukur tubuh secara menyeluruh, seperti pengukuran wajah, kulit, dan penampilan lainnya; fokus terbatas pada fisik.	Reliabilitas internal sebesar $\alpha = .90$ pada studi asli dan reliabilitas <i>test-retest</i> sebesar $r=.82$. Konsistensi internal dalam studi-studi berikutnya berada pada rentang $\alpha = .88$ hingga $.92$
3.	<i>Social Phobia Scale (SPS), Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)</i> Tahun: 1989 Penyusun: Mattick dan Clarke	Alat ukur SIAS memiliki korelasi yang kuat tentang ukuran kecemasan interaksi sosial. Alat ukur SPS memiliki korelasi yang berhubungan dengan situasi yang melibatkan pengamatan dari orang lain.	Alat ukur SIAS ketika diujikan pada kelompok mahasiswa memiliki stabilitas temporal yang kurang stabil.	SPS memiliki nilai <i>cronbach alpha</i> 0.89 -0.94 sedangkan SIAS dengan nilai 0.88 - 0.93. Selain itu juga memiliki nilai reliabilitas <i>rest test</i> sample sebesar >0.90 .

No.	Nama alat Ukur	Kelebihan	Kekurangan	Reliabilitas
4.	<i>Body-Image Ideals Questionnaire</i> . Tahun: 1995 Penyusun: Cash & Szymanski	BIQ memiliki korelasi dengan kesulitan psikologis yang berkaitan dengan <i>body image</i> negatif seperti kecemasan, depresi dan gangguan makan.	Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa perlu untuk menilai nilai reliabilitas <i>test-retest</i> pada alat ukur BIQ. Perlu untuk mengkaji alat ukur tersebut dengan kelompok permasalahan klinis seperti pada gangguan makan.	Reliabilitas internal $\alpha=.81$ untuk laki-laki dan $.76$ untuk perempuan; studi saat ini $\alpha=.88$.
5.	<i>Appearance Schemas Inventory</i> Tahun: 1996 Penyusun: Cash & Labarge	Memiliki reliabilitas internal yang tinggi dan dapat menilai keyakinan inti disfungsi tentang penampilan.	Alat ukur ASI lebih menekankan pada penampilan seseorang dan kurang membahas mengenai kecemasan.	Reliabilitas internal $\alpha=.84$, test-retest 1 bulan $r=.72-.76$; studi saat ini $\alpha=.88$
6.	<i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales</i> . Tahun: 2000 Penyusun: Cash dalam (Argyrides & Marios, 2013)	Memiliki reliabilitas internal yang baik.	Alat ukur MBSRQ-S lebih menekankan membahas tentang penampilan seseorang dan kurang membahas mengenai kecemasan sosial.	Subskala <i>Appearance Evaluation</i> memiliki konsistensi internal $\alpha=.88$. Subskala <i>Appearance Orientation</i> $r=.89$ untuk laki-laki dan $r-.90$ untuk perempuan. Subskala <i>Overweight Preoccupation</i> memiliki konsistensi internal $\alpha=.73$ untuk laki-laki dan $\alpha=.76$ untuk perempuan dengan reliabilitas <i>test-retest</i> satu bulan $r=.79$ untuk laki-laki dan $r=.89$ untuk perempuan. Pada studi saat ini ketiga subskala MBSRQ-AS menunjukkan konsistensi internal

No.	Nama alat Ukur	Kelebihan	Kekurangan	Reliabilitas
				masing-masing $\alpha=.84$, .85, dan .81.
7.	<i>Social Appearance Anxiety Scale</i> Tahun: 2008 Penyusun: Trevor A. Hart, Sarah A. Palyo, David B. Flora, David M. Fresco	Memiliki reliabilitas tinggi, validitas faktor unifaktorial yang baik (CFA RMSEA .056-.061, CFI/TLI .99) serta korelasi positif dengan ukuran kecemasan sosial dan ketidakpuasan <i>body image</i> . SAAS juga merupakan prediktor unik kecemasan sosial melebihi indikator <i>body image</i> negatif; mencakup penampilan secara keseluruhan (bukan hanya fisik).	Terbatas pada sampel mahasiswa nonklinis sehingga memerlukan validasi lebih lanjut pada populasi klinis seperti <i>social anxiety disorder</i> , <i>eating disorders</i> , <i>body dysmorphic disorder</i> ; dan pada kondisi medis yang memengaruhi penampilan seperti dermatologi dan pasca operasi.	Reliabilitas internal $\alpha=.94$, .95, dan .94; <i>test-retest</i> 1 bulan $r=.84$

Penelitian mengenai alat ukur kecemasan banyak ditemukan di Indonesia baik aspek kecemasan sosial, fisik, interaksi sosial hingga kecemasan pada masa depan. Masih jarang ditemui alat ukur yang membahas mengenai kecemasan penampilan sosial, kecemasan ini mungkin terjadi apabila seseorang sangat peduli dengan penampilannya khususnya ketika berinteraksi dengan orang lain. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kecemasan penampilan sosial yang biasanya digunakan adalah *Social Appearance Anxiety Scale* (SAAS). Alat ukur ini memiliki keunggulan dimana menilai kecemasan penampilan secara keseluruhan yang tidak terbatas pada fisik dibandingkan dengan alat ukur lainnya yang lebih menekankan pada fisik atau penampilan.

Namun, keterbatasan ketersediaan alat ukur SAAS masih jarang ditemukan dalam bentuk bahasa Indonesia. Di Indonesia, kajian alat ukur SAAS pernah dilakukan oleh Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran dengan partisipan yang berbeda yaitu pada anak usia remaja. Partisipan dalam penelitian tersebut terdiri dari 197 siswa perempuan

kelas 5 SD hingga 8 SMP yang ada di sekitar kota Bandung (Putri et al, 2024). Hingga saat ini, kajian alat ukur yang secara khusus membahas mengenai kecemasan penampilan sosial pada perempuan dewasa masih belum ditemukan.

Perbedaan tahap perkembangan lingkungan sosial antara remaja dan perempuan dewasa dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi penampilannya dan menanggapi penilaian sosial. Oleh karena itu, alat ukur yang telah digunakan dalam populasi tertentu belum tentu dapat langsung digunakan pada populasi lain tanpa proses adaptasi dan pengujian ulang. Dengan demikian, diperlukan adaptasi *Social Appearance Anxiety Scale* (SAAS) yang disesuaikan konteks bahasa dan budaya Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk adaptasi serta menguji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan dalam ranah populasi perempuan yang belum menikah.

METODE

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus utama pada adaptasi dan pengujian validitas instrumen. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013), *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal tertentu. Dalam hal ini, pertimbangan sampel disesuaikan target penelitian yaitu perempuan yang belum menikah dan berusia di atas 18 tahun. Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan kuesioner berbentuk *gform* yang disebar di media sosial seperti Instagram, Twitter dan WhatsApp. *Gform* yang dibentuk terdiri dari beberapa bagian, pada bagian pertama terdiri dari identitas dan usia sesuai dengan kriteria, dan lembar persetujuan partisipan. Bagian kedua merupakan item alat ukur *Social Appearance Anxiety Scale* yang berisi 16 pernyataan, dengan pilihan jawaban menggunakan metode penskalaan skala *likert* yang terdiri dari lima pilihan yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju) dan 5 (sangat setuju).

Partisipan Penelitian

Data demografis partisipan disajikan pada Tabel 3

Tabel 3. Data Demografis Partisipan

	Kategori	Frekuensi (N=320)
Jenis Kelamin	Perempuan	320
Status	Belum Menikah	320
Usia		
	18-22	285
	23-27	30
	28-32	5

Prosedur Pengambilan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Social Appearance Anxiety Scale* (SAAS) yang dikembangkan oleh Hart et al. (2008) sebagai alat ukur sebagai alat ukur untuk menilai tingkat kecemasan seseorang terkait kemungkinan dinilai secara negatif oleh orang lain berdasarkan penampilan fisik secara keseluruhan, bukan hanya pada bentuk tubuh. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan penampilan sosial yang lebih besar. Instrumen SAAS dikembangkan dengan merujuk pada gejala *social anxiety disorder* sebagaimana tercantum dalam DSM-IV (APA, 1994), yang dijadikan landasan dalam penyusunan item dan definisi konstruk kecemasan penampilan sosial. Kerangka berpikir penelitian memandang bahwa semakin tinggi sensitivitas terhadap penilaian sosial dan semakin besar ketidaksesuaian antara penampilan diri dan standar ideal, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan penampilan sosial yang terukur melalui SAAS.

Prosedur Adaptasi Instrumen

Tahapan pelaksanaan adaptasi instrumen pada penelitian ini berpedoman pada panduan adaptasi lintas budaya (*cross-cultural adaptation*) yang dikembangkan oleh Beaton et al. (2000). Berikut tahapan adaptasi yang dilakukan oleh peneliti:

1. Tahap Penerjemahan Awal (*Initial Translation*)

Tahap pertama yang dilakukan peneliti adalah menerjemahkan SAAS dari bahasa sumber (Bahasa Inggris) ke bahasa sasaran (Bahasa Indonesia). Proses ini dilakukan secara independen oleh dua orang penerjemah untuk menghasilkan dua versi terjemahan awal (T1 dan T2). Kriteria penerjemah pertama (T1) adalah lulusan S1 Psikologi agar memahami konsep yang diukur, sedangkan penerjemah kedua (T2) adalah orang yang tidak memiliki latar belakang pendidikan psikologi. Kedua penerjemah disyaratkan memiliki skor TOEFL ITP minimal 600 dan skor TOEFL iBT minimal 95.

2. Tahap Sintesis (*Synthesis of the Translation*)

Tahap selanjutnya adalah peneliti melakukan sintesis atau penggabungan hasil terjemahan awal. Kedua hasil terjemahan (T1 dan T2) didiskusikan untuk menelaah perbedaan pemilihan kata atau makna yang muncul dari kedua hasil terjemahan. Keputusan terkait penyelesaian perbedaan dituliskan pada satu draf kesimpulan terjemahan gabungan yang disebut versi T-12.

3. Tahap Terjemahan Balik (*Back Translation*)

Pada tahap ini, draf sintesis (T-12) diterjemahkan kembali ke bahasa aslinya (Bahasa Inggris) untuk menghasilkan dua terjemahan balik secara independen (BT1 dan BT2). Tahap ini bertujuan untuk memastikan validitas bahwa hasil terjemahan konsisten dan mencerminkan versi aslinya. Pada tahap ini diperlukan dua penerjemah yang berbeda dari penerjemah awal dengan ketentuan kriteria yang sama.

4. Tahap Komite Ahli (*Expert Committee*)

Pada tahap ini komite ahli bertugas meninjau semua terjemahan dan menilai kesesuaian antara item dengan aspek yang diukur dan apakah item tersebut mudah dipahami atau tidak. Pada penelitian ini, komite ahli dilakukan pada dua orang yang memiliki latar belakang psikologi. Komite ahli yang pertama merupakan lulusan S1 Psikologi, sedangkan komite ahli yang kedua merupakan seorang psikolog yang sudah menempuh profesi psikologi.

Penilaian menggunakan lima kriteria dari 1 sangat tidak equivalen hingga 5 sangat equivalen. Komite ahli juga diperbolehkan memberikan saran untuk item yang

dianggap masih kurang. Setelah melakukan penilaian, peneliti melakukan perhitungan aiken v untuk kelayakan validitas isi suatu instrumen penelitian, berdasarkan penilaian beberapa ahli terdapat item yang masih dibawah kriteria.

Hasil dari komite ahli menunjukkan bahwa terdapat penilaian terendah yaitu 2 dari kriteria yang ditentukan pada item nomor 5. Penilaian tertinggi pada lembar komite ahli sebesar 5. Tahap selanjutnya adalah melakukan perhitungan aiken v untuk mengetahui validitas isi. Penetapan batas minimum kelayakan item didasarkan pada tabel Aiken (1985). Penentuan nilai standar didasarkan pada jumlah item (m) dan jumlah kategori penilaian (c). Dari hasil perhitungan tersebut, dilakukan pengecekan kesesuaian antara hasil dan tabel indeks aiken v sesuai dengan jumlah pertanyaan peneliti yaitu 16 item. Di mana kesesuaian indeks aiken v dengan 16 item sesuai dengan *number of items* adalah 0.88 dan 0.75 dengan jumlah komite ahli adalah dua orang, maka dari itu peneliti menetapkan 0.75 sebagai nilai minimum aiken v untuk menentukan apakah item dinyatakan valid secara isi. Jika hasil perhitungan tersebut tidak sesuai dengan tabel indeks aiken v , item yang tidak sesuai akan dilakukan perbaikan kata menyesuaikan saran dari para komite ahli. Oleh karena itu, peneliti melakukan perbaikan tata bahasa pernyataan item dan dilakukan penilaian ulang oleh ahli, sehingga semua item dapat dinyatakan valid secara validitas isi.

Tabel 4. Perhitungan Aiken V Sebelum Revisi

Item	KA 1	KA 2	Aiken V
Item 1	3	5	0.73
Item 2	3	5	0.75
Item 3	4	5	0.875
Item 4	5	5	1
Item 5	2	4	0.5
Item 6	5	5	1
Item 7	5	3	0.75
Item 8	5	5	1
Item 9	5	5	1
Item 10	5	5	1

Item	KA 1	KA 2	Aiken V
Item 11	5	5	1
Item 12	4	5	0.875
Item 13	5	5	1
Item 14	3	5	0.75
Item 15	4	4	0.75
Item 16	4	5	0.875

Tabel 5. Perhitungan Aiken V Sesudah Revisi

Item	KA 1	KA 2	Aiken V
Item 1	3	5	0.73
Item 2	3	5	0.75
Item 3	4	5	0.875
Item 4	5	5	1
Item 5	5	4	0.875
Item 6	5	5	1
Item 7	5	3	0.75
Item 8	5	5	1
Item 9	5	5	1
Item 10	5	5	1
Item 11	5	5	1
Item 12	4	5	0.875
Item 13	5	5	1
Item 14	3	5	0.75
Item 15	4	4	0.75
Item 16	4	5	0.875

5. Tahap Uji Coba

Setelah semua item dinyatakan valid maka dilakukan uji coba kepada partisipan sesuai kriteria. Merujuk pada panduan adaptasi instrumen, pengujian properti psikometri dapat langsung dilakukan pada saat tahap uji coba apabila didukung oleh ukuran sampel yang besar. Oleh karena itu, pada penelitian ini, tahap uji coba

didistribusikan langsung kepada 320 partisipan yang telah memenuhi kriteria penelitian.

6. Tahap Pengujian Kesesuaian Model

Setelah terkumpulnya data partisipan penelitian, tahap selanjutnya yaitu melakukan pengujian kesesuaian model item dengan melakukan analisis konfirmatori dan analisis reliabilitas.

Analisis Data

Analisis data pada adaptasi instrumen ini terdiri dari beberapa tahapan menggunakan aplikasi *Jamovi*. Terdapat dua tahapan analisis data dalam adaptasi ini, pertama adalah tes reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Merujuk pada Tavakol & Dennick (1999), nilai *Cronbach's Alpha* yang dapat diterima berada pada rentang 0.70 hingga 0.95, sehingga instrumen dikatakan reliabel apabila koefisien yang dihasilkan berada dalam rentang tersebut. Tahap selanjutnya adalah *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) digunakan uji validitas konstruk alat ukur untuk mengetahui sejauh mana item pertanyaan mengukur suatu apa yang hendak diukur yaitu *Social Appearance Anxiety Scale*. Merujuk pada Hu & Bentler (1999) model dinyatakan memiliki kesesuaian yang baik apabila *Comparative Fit Index* (CFI) dan *Tucker Lewis Index* (TLI) ≥ 0.95 , dan *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) ≤ 0.06 . Meskipun demikian, model tetap dapat diterima apabila memiliki nilai CFI dan TLI ≥ 0.90 , yang dikategorikan sebagai kesesuaian tradisional (*traditional fit*).

HASIL

Analisis Daya Beda Item

Analisis pertama yang dilakukan adalah analisis daya beda item, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap item mampu membedakan partisipan dengan tingkat kecemasan penampilan sosial yang tinggi dan rendah daya beda item dianalisis menggunakan *item-rest correlation*.

Tabel 6. Hasil Analisis Daya Beda Item

Item	<i>Item-rest correlation</i>
1	0.174
2	0.443
3	0.545
4	0.736
5	0.752
6	0.770
7	0.714
8	0.664
9	0.697
10	0.750
11	0.756
12	0.782
13	0.719
14	0.681
15	0.800
16	0.713

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki nilai *item-rest correlation* di atas 0,30, yang menunjukkan daya beda item yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Azwar (2012) yang menyatakan bahwa nilai *item-rest correlation* ≥ 0.30 merupakan kriteria item dengan daya beda yang memadai. Azwar juga menjelaskan bahwa dalam kondisi tertentu, batas tersebut masih dapat ditoleransi hingga ≥ 0.20 (Akhtar & Azwar, 2019).

Berdasarkan hasil analisis, item nomor 1 memiliki nilai *item-rest correlation* sebesar 0,174, sehingga berada di bawah batas minimal yang ditoleransi. Dengan demikian, item nomor 1 menunjukkan daya beda yang rendah dan dipertimbangkan untuk dieliminasi pada tahap analisis berikutnya.

Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah dilakukan analisis daya beda item, tahap selanjutnya adalah uji reliabilitas alat ukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai

reliabilitas alat ukur sebelum modifikasi berada pada kategori sangat baik dengan nilai 0.938 yang telah memenuhi kriteria reliabilitas dari Tavakol & Dennick (2011), yakni berada dalam rentang yang dapat diterima (0.70 hingga 0.95).

Analisis Konfirmatori (*Confirmatory Factor Analysis*)

Setelah dilakukan analisis daya beda item dan uji reliabilitas instrumen, tahap selanjutnya adalah pengujian struktur faktor instrumen menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). CFA dilakukan untuk mengonfirmasi atau menguji model pengukuran yang didasarkan pada teori (Rahman, 2023). Penilaian dilakukan berdasarkan nilai *standardized factor loading*, dengan kriteria ≥ 0.60 .

Tabel 7. Hasil analisis CFA

Item	<i>Standardized estimate</i>
1	0.163
2	0.431
3	0.531
4	0.759
5	0.774
6	0.806
7	0.765
8	0.681
9	0.711
10	0.717
11	0.762
12	0.795
13	0.817
14	0.744
15	0.720
16	0.834

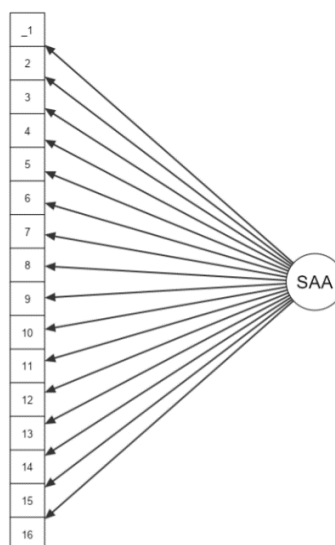
Berdasarkan hasil CFA awal, sebagian besar item menunjukkan nilai *standardized estimate* di atas 0.60, sehingga dinyatakan memiliki kontribusi yang baik pada konstruk. Namun, terdapat beberapa item yang memiliki nilai *standardized estimate* di bawah

kriteria yang ditetapkan, yaitu item nomor 1 (0.163), item nomor 2 (0,431), dan item nomor 3 (0,531). Ketiga item tersebut diputuskan untuk dieliminasi (digugurkan) tanpa melakukan perbaikan item. Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa 13 item yang tersisa dinilai masih sangat representatif dalam mengukur konstruk kecemasan penampilan sosial. Adapun item yang digugurkan tersebut yakni item nomor 1 (Saya merasa nyaman dengan cara saya terlihat di hadapan orang lain), 2 (Saya merasa gugup ketika saya sedang difoto) dan 3 (Saya merasa tegang ketika orang-orang terang-terangan melihat saya).

Hasil Analisis CFA awal pada item yang belum dieliminasi disajikan dalam tabel 8. Yang menunjukkan bahwa model masih belum fit. Nilai parameter RMSEA, CFI, dan TLI masih belum memenuhi kriteria yang ditetapkan. Model SAAS dan *loading factor* masing-masing item dapat dilihat pada gambar 1. Dikarenakan model masih belum fit maka dilakukan modifikasi terhadap model untuk mencapai hasil fit.

Tabel 8. Parameter Ketepatan Model SAAS Sebelum Penyesuaian

Kategori	Parameter Fit	Output	Kriteria	Keterangan
Absolute Fit	RMSEA	0.102	<0,05	Tidak fit
Incremental Fit	CFI	0.892	>0,9	Tidak fit
	TLI	0.875	>0,9	Tidak fit



Gambar 1. Model Pengukuran Awal Variabel Kecemasan Penampilan Sosial

Uji Reliabilitas Instrumen Setelah Modifikasi

Setelah dilakukan eliminasi item berdasarkan nilai *standardized estimate*, reliabilitas instrumen diuji kembali. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's alpha* meningkat dari 0.938 menjadi 0.946. Peningkatan ini menunjukkan eliminasi item dengan kualitas rendah tidak menurunkan konsistensi internal alat ukur, melainkan justru meningkatkan reliabilitas alat ukur.

Tabel 9. Nilai Reliabilitas

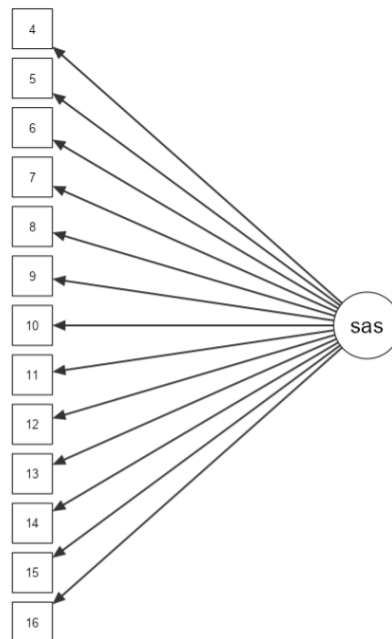
Kategori	Sebelum	Sesudah
<i>Cronbach's alpha</i>	0,938	0,946

Analisis CFA Model Akhir

CFA kembali dilakukan pada model yang telah dimodifikasi untuk mengevaluasi kecocokan model pengukuran akhir. Tabel 10 menunjukkan model final yang telah dilakukan modifikasi dan menunjukkan beberapa parameter model. Pada tabel final terlihat bahwa CFI dan TLI telah memenuhi standar nilai ketentuan CFI dan TLI sudah berada >0,9. Namun, pada RMSEA belum memenuhi standar kriteria yaitu sebesar 0.106 yang dinyatakan bahwa RMSEA pada model ini tidak fit karena >0,05.

Tabel 10 . Parameter Ketepatan Model SAAS Setelah Penyesuaian

Kategori	Parameter Fit	Output	Kriteria	Keterangan
Absolute Fit	RMSEA	0.106	<0,05	Tidak fit
Incremental Fit	CFI	0.920	>0,9	Model fit
	TLI	0.905	>0,9	Model fit



Gambar 2. Model Pengukuran Akhir Variabel Kecemasan Penampilan Sosial
 Setelah dipastikan bahwa model pengukuran memiliki kesesuaian (fit) yang dapat diterima, tahap selanjutnya adalah mengevaluasi kelayakan setiap indikator yang membentuk model tersebut. Tabel 11 menunjukkan ringkasan *standardized estimate* untuk 13 item SAAS.

Tabel 11. Ringkasan Model Final

Nomor Item	Pernyataan Item	<i>standardized estimate</i>
Item 4	Saya khawatir orang-orang tidak menyukai saya karena penampilan saya	0.756
Item 5	Saya khawatir orang lain akan membicarakan kekurangan pada penampilan saya ketika saya tidak berada di sekitar mereka.	0.771
Item 6	Saya khawatir orang-orang menganggap saya tidak menarik karena penampilan saya.	0.809
Item 7	Saya takut orang-orang menanggapi saya tidak menarik.	0.770
Item 8	Saya khawatir bahwa penampilan saya akan membuat hidup saya lebih sulit.	0.680
Item 9	Saya khawatir bahwa saya telah melewatkan banyak kesempatan karena penampilan saya.	0.710

Nomor Item	Pernyataan Item	<i>standardized estimate</i>
Item 10	Saya merasa gugup ketika berbicara dengan orang lain karena penampilan saya	0.707
Item 11	Saya merasa cemas ketika orang lain mengatakan sesuatu tentang penampilan saya.	0.754
Item 12	Saya sering merasa takut bahwa saya tidak akan memenuhi standar orang lain tentang bagaimana saya harus berpenampilan.	0.799
Item 13	Saya khawatir orang-orang akan menilai penampilan saya secara negatif	0.822
Item 14	Saya merasa tidak nyaman ketika saya berpikir orang lain menyadari kekurangan pada penampilan saya.	0.743
Item 15	Saya khawatir bahwa pasangan saya akan meninggalkan saya karena penampilan saya	0.726
Item 16	Saya khawatir bahwa orang-orang berpikir saya berpenampilan tidak menarik.	0.838

Berdasarkan tabel 11, kekuatan model pengukuran dapat dilihat melalui besaran nilai *standardized estimate* yang dihasilkan oleh masing-masing item. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh 13 item yang dipertahankan memiliki nilai faktor yang sangat memadai, yaitu berkisar antara 0.680 hingga 0.838 (≥ 0.60). Hal ini menunjukkan ukuran efek (*effect size*) yang kuat, di mana setiap pernyataan item mampu menjelaskan konstruk *Social Appearance Anxiety Scale* (SAAS) dengan baik.

DISKUSI

Pada penelitian dilakukan prosedur psikometri dalam versi bahasa Indonesia SAAS untuk mengolah data yang didapatkan. Dari hasil analisis data tersebut dapat diketahui bahwa alat ukur SAAS terdiri dari 16 pertanyaan, dengan item unfavo pada item 1. Setelah melakukan analisis data diketahui 3 item pernyataan harus dieliminasi karena dengan kesepakatan *loading factor* $< 0,6$. Dari hasil analisis menggunakan CFA, diketahui bahwa penelitian dengan partisipan perempuan yang belum menikah dan berusia di atas 18 tahun menunjukkan hasil RMSEA yang belum mencapai model fit. Sehingga dilakukan eliminasi pada beberapa item alat ukur SAAS, namun setelah peneliti melakukan eliminasi item tidak menunjukkan hasil yang signifikan dan masih dalam

kategori tidak fit. Selanjutnya, peneliti juga melakukan uji reliabilitas yang memperoleh hasil sangat baik, setelah dilakukan eliminasi tidak menurunkan konsistensi, melainkan meningkatkan reliabilitas alat ukur.

Penggunaan *Social Appearance Anxiety Scale* (SAAS) dalam penelitian ini dijelaskan melalui konsep kecemasan sosial yang dialami individu ketika penampilan fisiknya dievaluasi orang lain. Pada instrumen tersebut, pengukuran terjadi pada seluruh aspek tubuh bukan hanya bentuk tubuh saja. Secara teoritis, skor yang tinggi pada hasil penelitian menunjukkan adanya tingkat kecemasan penampilan sosial yang besar. Sehingga jawaban yang dihasilkan akan menunjukkan variasi respon yang berpotensi memengaruhi hasil CFA menjadi tidak fit. Selain itu, adanya kriteria khusus seperti dewasa awal yang belum menikah juga akan memengaruhi interpretasi individu pada setiap item.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Social Appearance Anxiety Scale* (SAAS) memiliki model pengukuran yang umumnya fit pada berbagai konteks populasi. Namun, studi oleh Putri et al. (2025) melaporkan bahwa meskipun instrumen tersebut menunjukkan reliabilitas yang konsisten, hasil CFA awal tidak memenuhi kriteria kecocokan model. Untuk mengatasi hal tersebut, dilakukan modifikasi model dengan menggabungkan beberapa item yang memiliki korelasi tinggi, sehingga model akhir memenuhi indeks kesesuaian yang diharapkan.

Pada penelitian lain, ditemukan juga CFA yang pada awalnya tidak mencapai model fit, namun pada akhirnya dilakukan modifikasi pada item yang memiliki kemiripan yang hasilnya mencapai kategori fit (Wardani et al. (2023)). Dengan demikian, ketidaksesuaian CFA pada tahap awal merupakan hal yang mungkin terjadi dalam proses adaptasi instrumen.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan hasil dengan temuan sebelumnya. Instrumen *Social Appearance Anxiety Scale* (SAAS) tidak mencapai model fit meskipun telah dilakukan eliminasi item. Berbeda dengan penelitian pada individu dewasa Brazil yang menunjukkan model fit, hasil penelitian ini mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara teoritis dan data empiris. Perbedaan ini dapat disebabkan adanya perbedaan

karakteristik dan persepsi penampilan fisik yang membentuk variasi respon. Sehingga alat ukur SAAS belum tentu dapat digeneralisasikan terhadap semua populasi yang memiliki karakteristik yang beragam.

Temuan ini menunjukkan perlunya pendalaman mengenai karakteristik dan budaya yang berkembang di kalangan masyarakat. Secara teoritis, hasil menunjukkan bahwa kecemasan penampilan sosial dapat dipengaruhi oleh faktor sosial yang telah melekat pada individu. Secara praktis, peneliti juga perlu menyesuaikan dan melakukan evaluasi model dengan data yang telah diperoleh di lapangan. Sehingga penelitian ini menekankan pentingnya validasi instrumen.

Penelitian ini telah melakukan analisis sesuai dengan psikometri menggunakan CFA yang mampu menguji secara komprehensif. Namun, keterbatasan penelitian terletak pada hasil model yang belum mencapai kriteria fit. Oleh karena itu, untuk penelitian di masa yang akan datang diperlukan sampel yang lebih besar dari penelitian ini. Selain itu, diperlukan adanya modifikasi antar item yang mirip agar model fit yang diharapkan dapat diwujudkan.

KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah melakukan adaptasi terhadap instrumen *Social Appearance Anxiety Scale* (SAAS) agar dapat digunakan di Indonesia untuk mengukur kecemasan penampilan sosial terhadap penilaian negatif dari orang lain. Pada penelitian ini jumlah item keseluruhan berjumlah 16, namun setelah dieliminasi pada item 1,2 dan item 3 tersisa 13 item. Berdasarkan hasil analisis CFA dapat disimpulkan bahwa parameter RMSEA sebesar 0,106 dan hasil TLI sebesar 0,905 yang menunjukkan bahwa hasil tersebut belum mencapai model fit. Pada uji reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur SAAS telah memenuhi kriteria dalam kategori sangat baik sebesar 0,938. Secara praktis hasil yang diperoleh memerlukan penyesuaian dan evaluasi pada adaptasi alat ukur SAAS. Sehingga, jika dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai alat ukur ini diperlukan sampel yang lebih besar agar dapat mencapai pemahaman yang komprehensif mengenai struktur konstruk kecemasan penampilan sosial.

REFERENSI

- Akhtar, H., & Azwar, S. (2019). Indonesian Adaptation and Psychometric Properties Evaluation of the Big Five Personality Inventory : IPIP-BFM-50. *Jurnal Psikologi*, 46(1999), 32–44. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33571>
- Amil, O., & Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the Relationship between Social Appearance Anxiety and Loneliness of Turkish University Youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11(1), 68–96.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas (keempat). Pustaka Belajar.
- Argyrides, & Marios. (2013). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales : Psychometric Properties of the Greek Version*. <https://doi.org/10.2466/03.07.PR0.113x29z6>
- Biol, S. S. Spor psikolojisi bağlamında sosyal fizik kaygı ve beden imajı. Gazi Üniversitesi, Ankara Argyrides, & Marios. (2013). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales : Psychometric Properties of the Greek Version*. <https://doi.org/10.2466/03.07.PR0.113x29z6>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). *Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures*. 25(24), 3186–3191.
- Faradiana, Z., & Mubarok, A. S. (2022). The Correlation between Negative Thought Patterns and Anxiety in Fostering Opposite Sex Relationships in Early Adulthood. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 71–80.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis : Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118> PLEASE
- Jin, J., & Fung, S. (2021). *Social Physique Anxiety Scale : Psychometric Evaluation and Development of a Chinese Adaptation*.
- Putri, B. B. K., Noer, A. H., Pebriani, L. V., & Purba, F. D. (2015). Indonesian Translation and Adaptation of Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) for Early Adolescent Girls in Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management*, 11(1), 68–96. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S498021>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach ' s alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Wardani, A. K., Hidayah, N., & Safari, T. (2023). Faktor Struktur Social Appearance Anxiety Scale. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 5–10.
- Duyan, M., Ilkim, M., & Çelik, T. (2022). The Effect of Social Appearance Anxiety on Psychological Well- Being : A Study on Women Doing Regular Pilates Activities. 16(02), 797–801.
- Faradiana, Z., & Mubarok, A. S. (2022). The Correlation between Negative Thought Patterns and Anxiety in Fostering Opposite Sex Relationships in Early Adulthood. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 71–80.
- Gao, J., Feng, Y., Xu, S., Wilson, A., Li, H., Wang, X., Sun, X., & Wang, Y. (2023). Appearance anxiety and social anxiety : A mediated model of self-compassion. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1105428>

- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., & Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *March*. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan (Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Jin, J., & Fung, S. (2021). *Social Physique Anxiety Scale : Psychometric Evaluation and Development of a Chinese Adaptation*.
- Labarge, A. S., & Dominion, O. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory : A New Cognitive Body-Image Assessment. 20(L), 37–50.
- Putri, B. B. K., Noer, A. H., Pebriani, L. V., & Purba, F. D. (2015). Indonesian Translation and Adaptation of Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) for Early Adolescent Girls in Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management*, 11(1), 68–96. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S498021>
- Rahman, H. A. (2023). Validitas Konstruk Instrumen Adaptasi Kuesioner Sumber Daya Sekolah. *Histogram : Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(1), 84–95. <https://doi.org/10.31100/histogram.v7i1.2564>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Turan, N., Aydın, G. Ö., Kaya, H., Aksel, G., & Yılmaz, A. (2019). Male Nursing Students' Social Appearance Anxiety and Their Coping Attitudes. <https://doi.org/10.1177/1557988319825922>
- Wardani, A. K., Hidayah, N., & Safari, T. (2023). Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi Volume*, 12(April), 5–10

LAMPIRAN

Skala Kecemasan Penampilan Sosial (Terjemahan)

SKALA KECEMASAN PENAMPILAN SOSIAL

Intruksi

Pengisian skala ini membutuhkan waktu sekitar 2-5 menit. Perlu diketahui bahwa jawaban yang diisi tidak memiliki jawaban benar maupun salah. Sehingga dimohon untuk mengisi dengan keadaan sebenar-benarnya. Terdapat beberapa pilihan untuk menjawab pertanyaan, pilihlah satu jawaban yang paling menggambarkan diri anda.

1 = Sangat Tidak setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

Pertanyaan	1	2	3	4	5
Saya merasa nyaman dengan cara saya terlihat di hadapan orang lain.					
Saya merasa gugup ketika saya sedang difoto					
Saya merasa tegang ketika orang-orang terang-terangan melihat saya					
Saya khawatir orang-orang tidak menyukai saya karena penampilan saya					
Saya khawatir orang lain akan membicarakan kekurangan pada penampilan saya ketika saya tidak berada di sekitar mereka.					
Saya khawatir orang-orang menganggap saya tidak menarik karena penampilan saya.					
Saya takut orang-orang menanggapi saya tidak menarik.					
Saya khawatir bahwa penampilan saya akan membuat hidup saya lebih sulit.					

Pertanyaan	1	2	3	4	5
Saya khawatir bahwa saya telah melewatkan banyak kesempatan karena penampilan saya.					
Saya merasa gugup ketika berbicara dengan orang lain karena penampilan saya.					
Saya merasa cemas ketika orang lain mengatakan sesuatu tentang penampilan saya.					
Saya sering merasa takut bahwa saya tidak akan memenuhi standar orang lain tentang bagaimana saya harus berpenampilan.					
Saya khawatir orang-orang akan menilai penampilan saya secara negatif					
Saya merasa tidak nyaman ketika saya berpikir orang lain menyadari kekurangan pada penampilan saya.					
Saya khawatir bahwa pasangan saya akan meninggalkan saya karena penampilan saya					
Saya khawatir bahwa orang-orang berpikir saya berpenampilan tidak menarik.					

Skala Kecemasan Penampilan Sosial (Final)

SKALA KECEMASAN PENAMPILAN SOSIAL

Intruksi

Pengisian skala ini membutuhkan waktu sekitar 2-5 menit. Perlu diketahui bahwa jawaban yang diisi tidak memiliki jawaban benar maupun salah. Sehingga dimohon untuk mengisi dengan keadaan sebenar-benarnya. Terdapat beberapa pilihan untuk menjawab pertanyaan, pilihlah satu jawaban yang paling menggambarkan diri anda.

1 = Sangat Tidak setuju

2 = Tidak Setuju

3 =Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

Pertanyaan	1	2	3	4	5
Saya khawatir orang-orang tidak menyukai saya karena penampilan saya					
Saya khawatir orang lain akan membicarakan kekurangan pada penampilan saya ketika saya tidak berada di sekitar mereka.					
Saya khawatir orang-orang menganggap saya tidak menarik karena penampilan saya.					
Saya takut orang-orang menanggapi saya tidak menarik.					
Saya khawatir bahwa penampilan saya akan membuat hidup saya lebih sulit.					
Saya khawatir bahwa saya telah melewatkan banyak kesempatan karena penampilan saya.					
Saya merasa gugup ketika berbicara dengan orang lain karena penampilan saya.					

Pertanyaan	1	2	3	4	5
Saya merasa cemas ketika orang lain mengatakan sesuatu tentang penampilan saya.					
Saya sering merasa takut bahwa saya tidak akan memenuhi standar orang lain tentang bagaimana saya harus berpenampilan.					
Saya khawatir orang-orang akan menilai penampilan saya secara negatif					
Saya merasa tidak nyaman ketika saya berpikir orang lain menyadari kekurangan pada penampilan saya.					
Saya khawatir bahwa pasangan saya akan meninggalkan saya karena penampilan saya					
Saya khawatir bahwa orang-orang berpikir saya berpenampilan tidak menarik.					