PERBANDINGAN SOSIAL DAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM

SKRIPSI

Oleh:

Febry Jihan Pratiwi

201910230311154

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2023

PERBANDINGAN SOSIAL DAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

FEBRY JIHAN PRATIWI
NIM : 201910230311154

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

FEBRY JIHAN PRATIWI
NIM : 201910230311154

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 20 Desember 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,

Alifah Nabilah Masturah, S.Psi.,M.A

Anggota I

Dr. Istiqomah.,M.Si

Anggota II

Dr. Ari Firmanto.,M.Si

Mengesahkan
Dekan,

Muhammad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Febry Jihan Pratiwi
NIM	: 201910230311154
Fakultas / Jurusan	: Psikologi / Psikologi
Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

"PERBANDINGAN SOSIAL DAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM"

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Sofa Amalia, S.Psi., M.Si

Malang,7 Desember 2023

Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL

94F49ALX024244593

Febry Jihan Pratiwi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaian skripsi dengan judul "Perbandingan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi., PhD., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A selaku Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Udi Rosido Hijrianti, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang telah mendukung dan memberikan pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Moch. Ridwan, Dewi Utama Agustina, Indah Ayu Suryaningrum, Marsha Putri Andini, dan Kidung Aruna selaku orang tua dan saudara yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik.
5. Pasangan dan sahabat-sahabat yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dan selalu memberikan semangat, terutama Riyan Andani, Safira Ilmi Nafisa, Faradina Humaira, dan Mutia Indria Febriani.
6. Laboratorium Fakultas Psikologi berserta rekan-rekan asisten untuk setiap dukungan dan bantuan selama ini.
7. Untuk seluruh responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam proses pengumpulan data sehingga dapat tercapainya jumlah sampel dan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skrispi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 7 Desember 2023

Febry Jihan Pratiwi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL v
DAFTAR LAMPIRAN vi
Abstrak 1
Perbandingan Sosial 4
Jenis Perbandingan Sosial 4
Faktor yang Memengaruhi Perbandingan Sosial 5
Ketidakpuasan Tubuh 5
Aspek-Aspek Ketidakpuasan Tubuh 5
Faktor-Faktor Ketidakpuasan Tubuh 6
Hubungan Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh 6
Hipotesis 7
METODE PENELITIAN 8
Rancangan Penelitian 8
Subjek Penelitian 8
Variabel dan Instrumen Penelitian 9
Prosedur Penelitian dan Analisi Data 10
HASIL PENELITIAN 11
DISKUSI 12
SIMPULAN DAN IMPLIKASI 14
REFERENSI 15

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian 9
Tabel 2. Indeks Validitas dan Reliabilitas Skala *The Upward and Downward Appearance Comparison Social* dan skala *Body Shape Questioner* (BSQ-34)..... 10
Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi Perbandingan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh..... 11
Tabel 4. Uji Korelasi Perbandingan Sosial *Upward* dan *Downward* dengan Ketidakpuasan Tubuh 11

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala Penelitian 18
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian 18
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen The UDACS 22
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen BSQ-34 23
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian 24
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Skala BSQ-34 41
Lampiran 7. Uji Normalitas (*Skewness* dan *Kurtosis*) 59
Lampiran 8. Uji Korelasi (*Pearson Product Moment*) 59
Lampiran 9. Uji Multikolinearitas 60
Lampiran 10. Hasil Verifikasi Data 61
Lampiran 11. Hasil Plagiasi 62

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

PERBANDINGAN SOSIAL DAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM

Febry Jihan Pratiwi

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email : febryjihan@gmail.com

Abstrak: Penampilan fisik dan bentuk tubuh terutama bagi wanita sering menjadi perhatian utama. Keinginan untukmemiliki tubuh yang ideal dipengaruhi oleh standar kecantikan yang terbentuk di masyarakat. Kesenjangan antara standar dengan realitas dapat menyebabkan timbulnya penilaian negatif pada bentuk dan ukuran tubuh, terutama karena adanya media digital yang menjadi wadah untuk menampilkan gambar wanita dengan tubuh yang dianggap ideal. Hal ini mendorong wanita untuk berusaha mencapai standar kecantikan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal pengguna instagram. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian sejumlah 494 wanita berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan instagram. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling.* Alat ukur yang digunakan yaitu *The Upward and Downward Appearance Comparison Social* dan *Body Shape Questioner* (BSQ-34). Metode analisis yang menggunakan *multiple correlation.* Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) perbandingan sosial *upward* sebesar 0,923 dan nilai koefisien korelasi pada perbandingan *downward* sebesar 0,929 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 < 0,05 terhadap ketidakpuasan tubuh, sehingga dapat diartikan bahwa perbandingan sosial *upward* dan *downward* berhubungan positif secara signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh.

Kata Kunci : Instagram, ketidakpuasan tubuh, perbandingan sosial, wanita dewasa awal

Abstract: *The physical appearance and body shape, especially for women, are often primary concerns. The desire to have an ideal body is influenced by beauty standards formed in society. Discrepancies between these standards and reality can lead to the emergence of negative judgments about body shape and size, particularly due to the presence of digital media serving as a platform to showcase images of women with bodies deemed ideal. This encourages women to strive for these beauty standards. The purpose of this study is to determine the relationship between social comparison and body dissatisfaction in early adult women who use Instagram. The research employs a quantitative correlational method with 494 women aged 18-25 actively using Instagram as participants, selected through accidental sampling. The measurement tools used are The Upward and Downward Appearance Comparison Social and Body Shape Questionnaire (BSQ-34). The analysis method involves the multiple correlation. The research findings indicate that the correlation coefficient (r) for upward social comparison is 0.923, and the correlation coefficient for downward social comparison is 0.929, with a significance value (p) of 0.000 < 0.05 regarding body dissatisfaction. Thus, it can be interpreted that upward and downward social comparisons are significantly positively related to body dissatisfaction.*

Keywords: Body dissatisfaction, emerging adulthood, instagram, social comparison

Penampilan fisik dan bentuk tubuh dianggap sebagai salah satu hal utama yang paling sering diperhatikan khususnya oleh wanita. Keinginan untuk berpenampilan sempurna sering direpresentasikan melalui bentuk tubuh yang ideal. Standar kecantikan yang muncul di tengah masyarakat ini berpengaruh terhadap bagaimana individu memahami konsep tubuh dan persepsi seseorang terhadap tubuh ideal. Standar kecantikan masa kini cenderung menganggap cantik adalah memiliki bentuk tubuh yang langsing, hidung yang mancung, kaki yang tinggi jenjang, kulit yang putih, serta rambut yang lurus dan panjang (Rizkiyah & Apsari, 2019). Adanya kesenjangan antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan standar kecantikan yang menjadikan para wanita yang menilai dan memandang negatif bentuk tubuhnya dari segi bentuk hingga ukuran, namun sayangnya tidak semua wanita terlahir dengan bentuk dan postur tubuh yang ideal. Kondisi tersebut juga terjadi pada wanita Indonesia berdasarkan survei dari Womantalk dengan jumlah responden sebanyak 1.100 wanita dengan usia 18-54 tahun, di mana hanya 21% wanita merasa puas dengan bentuk tubuh mereka (Wibowo, 2018). Sehingga membuktikan bahwasanya banyak wanita merasakan adanya ketidakpuasan terhadap penampilan atau bentuk tubuhnya.

Pada era digital ini banyak media berbasis foto dan video yang menampilkan sosok wanita dengan tubuh ideal, hal ini membuat para wanita semakin meningkatkan keinginannya untuk berusaha memiliki tubuh yang ideal pula. Berdasarkan data statistik Goodstat, Instagram menduduki peringkat kedua media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia. Instagram merupakan media sosial berbasis foto dan video. Berdasarkan survei dari NapoleonCat, terdapat 109,33 juta pengguna Instagram di Indonesia yang tercatat hingga April 2023. Dari segi usia, pengguna Instagram didominasi oleh kelompok umur 18-24 tahun dengan persentase sebesar 38%. Pengguna Instagram juga didominasi oleh kalangan wanita dengan data sebesar 53,1%. Sementara persentase pengguna Instagram pria sebesar 46,9%.

Menurut data tersebut, pengguna Instagram di Indonesia didominasi oleh individu pada masa dewasa awal (18-25 tahun), dalam periode masa ini pertumbuhan fisik seseorang berada pada tahap tertinggi, sehingga mengakibatkan timbulnya keinginan untuk harus memiliki penampilan yang menarik di depan orang lain (Santrock, 2011). Hal ini selaras dengan pernyataan Kehoe, Havighurst, dan Harley (2014) bahwa setiap perkembangan memiliki tugas perkembangannya masing-masing dan tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang langsung dikaitkan dengan bentuk fisik. Hal tersebut menyebabkan munculnya keinginan individu supaya terus memperhatikan penampilannya di masa dewasa awal (Suseno & Dewi, 2014).

Banyak orang dewasa yang memiliki akun Instagram yang digunakan tidak hanya untuk mencari suatu informasi terkini, melainkan juga ikut serta dalam membagikan mengenai perasaan dan kegiatannya dengan mengunggah foto atau video. Hal ini sejalan dengan pendapat Coyne, dkk (2013) bahwasanya individu di masa dewasa awal pengguna media sosial menjadi hal yang menonjol. Foto yang diunggah di Instagram biasanya berupa foto dengan momen dan penampilan terbaik, sering kali pengguna menyunting terlebih dahulu dengan aplikasi lain sebelum mengunggah dengan tujuan agar mendapat jumlah *likes* lebih banyak daripada pengguna Instagram lain. Tingginya jumlah *likes* merupakan salah satu indikator bahwasanya sesuatu yang telah diunggah adalah suatu hal yang menarik perhatian orang lain (Tyler, 2016).

Pemakaian media sosial dalam jangka waktu yang lama bisa berakibat pada meningkatnya ketidakpuasan bentuk tubuh pada diri individu (Arshuha & Amalia, 2019). Semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, maka kemungkinan mereka akan menunjukkan perilaku

ketidakpuasaan terhadap penampilan fisik yang dimiliki semakin besar (Marizka, dkk., 2019) *Platform* media sosial Instagram tidak hanya menampilkan konten dari teman yang saling *follow*, melainkan juga menampilkan berbagai konten lain pada *explore* sesuai dengan algoritma, seperti semakin sering individu mencari dan membuka konten kecantikan, maka semakin sering pula konten tersebut muncul, sehingga semakin luas cakupan konten yang dilihat saat mengakses Instagram. Hal tersebut memungkinkan untuk individu melihat penampilan orang lain dengan lebih intensif dan mendapatkan objek pembanding sosial yang dianggap lebih unggul daripada dirinya, sehingga individu kerap merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya.

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Sari & Suarya, 2018), cara pandang atau persepsi individu mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya disebut dengan citra tubuh atau *body image.* Citra tubuh bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung dari bagaimana setiap individu menyikapinya, hal itu berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Apabila tingkat kepuasan terhadap citra tubuh individu tinggi, maka individu tersebut memiliki *body satisfaction* atau kepuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, bila tingkat kepuasan terhadap citra tubuh individu rendah, maka individu tersebut dianggap memiliki *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Maka dapat disimpulkan dengan adanya standarisasi yang telah terbentuk di masyarakat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis terhadap bagaimana bentuk tubuh seharusnya terlihat. Hal ini dapat menyebabkan perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sendiri.

Menurut Grogan (2017) menyataakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh terjadi saat persepsi individu terhadap tubuhnya menjadi penilaian yang bersifat negatif dan terdapat perbedaan antara penilaian individu pada tubuh yang sebenarnya dengan citra tubuh idealnya. *National Eating Disorder Association* menyatakan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan persepsi mengenai citra tubuh yang negatif terhadap bentuk tubuh sendiri, percaya bahwasanya orang lain jauh lebih menarik, merasa bentuk dan ukuran tubuh merupakan suatu hal yang mengakibatkan kegagalan personal, merasa malu dan rendah diri, kekhawatiran yang tinggi terhadap tubuhnya, serta merasa tidak nyaman maupun tidak senang dengan tubuhnya sendiri.

Blow dan Cooper (2014) mengartikan ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai penilaian individu terhadap penampilan tubuhnya yang berkaitan dengan membandingkan tubuhnya dengan orang lain, persepsi yang berlebihan terhadap tubuhnya, pemahaman diri terhadap tubuhmya, serta adanya perubahan yang cukup drastis terhadap tubuhnya. Blow dan Cooper (2014) juga menjabarkan 4 aspek dari ketidakpuasan bentuk tubuh, yaitu: *attitude concerning body image alteration* (sikap yang fokus terhadap citra tubuh), *comparative perception of body image* (membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain), *self perception of body shape* (persepsi diri terhadap bentuk tubuh), serta *severe alternation in body perception* (perubahan terhadap persepsi mengenai tubuh).

Menurut Hui dan Brown (2013) perbedaan *gender* juga dianggap sebagai suatu faktor yang memengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh. Pria dan wanita memiliki perbedaan terkait ketidakpuasan bentuk tubuh. Wanita dari kalangan umur remaja hingga dewasa cenderung merasakan ketidakpuasan bentuk tubuh lebih tinggi daripada pria. Masalah tersebut timbul dikarenakan tingkat perhatian wanita terhadap penampilannya lebih tinggi, hal itu dapat disebabkan oleh faktor luar maupun dari dalam dirinya sendiri. Hal ini dijabarkan oleh Chrisler dan McCreary (dalam Fahs & McClelland, 2016) bahwa wanita pada umumnya ketika bertemu dengan teman atau keluarganya akan membahas beberapa hal yang berkaitan

dengan penampilan fisik daripada pria. Hal tersebut juga diperkuat dengan pendapat Streland dan Hargreaves (dalam Rahmadiyanti & Munthe, 2020), bahwa tubuh wanita sering kali dipandang sebagai objek yang dinilai berdasarkan penampilan, sehingga sifat wanita yang cenderung menggunakan persepsi atau sudut pandang orang lain sebagai patokan penilaian tentang penampilannya.

Salah satu faktor penyebab wanita merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya adalah ketika wanita membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang dianggap memiliki bentuk tubuh yang lebih menarik (Wati & Sumarmi, 2017). Tindakan membandingkan diri tersebut dikenal sebagai perbandingan sosia atau *social comparison*. Perbandingan sosial adalah penilaian setiap individu dengan membandingan penampilan dirinya dengan orang lain di lingkungan sekitarnya (Festinger, 1954). Semakin sering seorang wanita membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain, maka dia akan semakin tidak puas dengan tubuh yang dimiliki (Tylka & Wood, 2015). Sebanding dengan pernyataan Jones (dalam Sari & Suarya, 2018) bahwa perbandingan sosial merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pembentukan persepsi citra tubuh yang memengaruhi puas atau tidaknya seseorang terhadap tubuhnya.

Menurut Festinger (1954), jenis perbandingan sosial antara lain *upward comparison* dengan *downward comparison. Upward comparison* yaitu individu melakukan perbandingan sosial dengan memilih objek pembanding yang dianggap memiliki nilai yang lebih baik daripada dirinya. Sebaliknya, *downward comparison* didefinisikan sebagai suatu perbandingan sosial yang dilaksanakan oleh individu dengan memilih objek yang dianggap lebih buruk daripada dirinya. Festinger (1954) juga mengemukakan bahwasanya individu lebih cenderung melakukan *social comparison* yang bersifat *upward.* Sedangkan perbandingan sosial yang bersifat *downward* hanya dilaksanakan individu untuk menjadikan dirinya merasa lebih baik dari orang lain.

Tujuan dari penelitian ini yakni mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal pengguna media sosial Instagram. Adapun hipotesis yang diajukan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, di mana semakin tinggi individu melakukan perbandingan sosial maka semakin tinggi juga tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh. Sebaliknya, apabila perbandingan sosial rendah maka tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh rendah.

Perbandingan Sosial

Social comparison merupakan perilaku saling bersaing melalui pembandingan diri dengan orang lain demi memenuhi kebutuhan penilaian diri. Teori perbandingan sosial dari Festinger (1954) menyampaikan bahwasanya semua orang secara alami memiliki kecenderungan untuk menilai keterampilan maupun pendapat pribadinya dengan cara membandingkannya dengan orang lain, sehingga seseorang dapat mengukur kebenaran pendapatnya terkait seberapa jauh kemampuan yang dimiliki. Kemudian Festinger (1954) juga menyampaikan bahwasanya semua individu mendambakan penilaian yang tepat saat mengevaluasi kemampuan, penampilan, serta perilakunya. Di saat seseorang mampu menilai diri secara langsung, individu berusaha mencari cara untuk melakukan hal tersebut melalui pembandingan dirinya dengan orang lain (perbandingan sosial).

Jenis Perbandingan Sosial

Festinger (1954) mengelompokkan perbandingan sosial ke dalam dua jenis, antara lain:

1. *Upward comparison* (perbandingan ke atas) adalah ketika individu melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain yang dipercaya lebih baik atau unggul dari dirinya.
2. *Downward comparison* (perbandingan ke bawah) adalah di saat individu melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain yang dipercaya lebih lebih buruk dari dirinya.

Faktor yang Memengaruhi Perbandingan Sosial

Dijkstra, Buunk, dan Gibbons (2010) menyebutkan dua faktor yang memengaruhi perbandingan sosial:

1. Faktor lingkungan, merupakan salah satu peran penting dalam memengaruhi individu untuk melakukan perbandingan sosial. Adanya lingkungan yang secara tidak langsung mendorong adanya interaksi sosial dan memungkinkan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain.
2. Faktor disposisional, yaitu kombinasi dari faktor internal pada diri individu, misalnya faktor biologis serta kepribadiannya.

Ketidakpuasan Tubuh

Body dissatisfaction merupakan suatu bagian dari persepsi atau cara pandang individu terhadap *body image*, di mana perspektif negatif terhadap citra tubuh yang menimbulkan perasaan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. *Body image* pertama kali diangkat oleh Schilder, penulis asal Jerman sebagai sebuah fenomena psikologis pada tahun 1920-an. *Body image* didefinisikan sebagai cara pandang, pemikiran, perasaan, serta persepsi seseorang tentang tubuhnya dan pada umumnya hal ini dikaitan dengan bagaimana cara seseorang memandang ukuran tubuhnya, menilai apakah tubuhnya menarik tampak menarik maupun tidak, maupun emosi yang berhubungan dengan bentuk dan ukuran tubuhnya (Grogan, 2017).

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Tylka & Wood, 2015) mendefinisikan *body image* sebagaimana cara pandang atau persepsi individu mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya. *Body image* bisa bersifat positif maupun negatif, tergantung dari bagaimana setiap individu menyikapinya, hal itu relevan dengan rasa puas dan tidak puas dengan penampilan tubuhnya. Apabila tingkat kepuasan terhadap *body image* individu tinggi, maka individu tersebut memiliki kepuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, bila tingkat kepuasan terhadap *body image* individu rendah, maka individu tersebut dianggap memiliki *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Cooper, dkk (dalam Opsiviantoto dkk., 2023) menyatakan jika ketidakpuasan tubuh bisa dinilai ketika individu membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain dan memiliki orientasi yang berlebih terhadap citra tubuh hingga cenderung memiliki persepsi yang drastis atas bentuk tubuh mereka.

Aspek-Aspek Ketidakpuasan Tubuh

Blow dan Cooper (2014). menyebutkan beberapa aspek *body dissatisfaction*:

1. *Attitude concerning body image alteration*, merupakan bentuk sikap yang fokus terhadap citra tubuh. Contoh pernyataannya seperti “saya hanya makan satu kali dalam sehari demi mendapatkan bentuk tubuh yang bagus”.
2. *Comparative perception of body image*, merupakan aspek pengukur seseorang yang membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain.

3. *Self perception of body shape,* merupakan persepsi atau cara pandang terhadap diri sendiri terkait bentuk tubuh yang dimiliki. Pemikiran dan keyakinan terkait tubuhnya, pikiran yang negatif terhadap tubuh yang dimiliki secara sebagian maupun menyeluruh. Individu yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya secara umum akan merasa malu dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuh mereka ketika berada di lingkungan sosial dan merasa adanya rasa kekecewaan apabila bentuk tubuh mereka masih belum memenuhi kriteria bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan.
4. *Severe alternation in body perception* (perubahan terhadap persepsi mengenai tubuh) merupakan bentuk perubahan yang drastis terhadap persepsi citra tubuh. Contoh pernyataannya seperti "saya menghindari memakai baju yang ketat karena saya takut lemak saya terlihat oleh orang lain".

Faktor-Faktor Ketidakpuasan Tubuh

Beberapa faktor yang menyebabkan ketidakpuasan tubuh menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Tylka & Wood, 2015) :

1. Jenis Kelamin
   Secara umum, wanita lebih cenderung merasakan adanya rasa ketidakpuasan dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan memiliki *negative body image.* Wanita lebih detail dalam memperhatikan penampilan fisiknya daripada laki-laki.
2. Media
   Media massa maupun media sosial saat ini menjadi sesuatu yang berperan dalam kehidupan masyarakat. Media yang muncul dimana kerap memberikan gambaran sosok wanita dengan tubuh yang ideal yang digambarkan dengan wanita bertubuh kurus, hal itu dapat memengaruhi bagaimana cara pandang seseorang mengenai penampilan seseorang.
3. Hubungan Interpersonal
   Menjadikan seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan penilaian sudut pandang orang lain yang diterima dapat memengaruhi bagaimana cara pandang individu terkait bentuk tubuhnya. Hal tersebut kerap membuat individu melakukan evaluasi terhadap tubuhnya.

Hubungan Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh

Perbandingan sosial atau *social comparison* merupakan perilaku saling bersaing dengan cara membandingkan diri dengan orang lain untuk kebutuhan penilaian diri. Teori perbandingan sosial dari Festinger (1954) menyampaikan bahwasanya semua orang secara alami memiliki kecenderungan untuk menilai pendapat dan keterampilan pribadinya dengan cara membandingkannya dengan orang lain. Melalui perbandingan itu, seseorang dapat mengukur kebenaran pendapatnya terkait seberapa jauh kemampuan yang dimiliki. Selain itu, Festinger (1954) juga menyampaikan bahwasanya semua individu mendambakan penilaian yang tepat saat mengevaluasi kemampuan, penampilan, serta perilakunya. Di saat seseorang mampu menilai diri secara langsung, individu mencari cara untuk melakukan hal tersebut melalui pembandingan dirinya dengan orang lain maupun dikenal sebagai perbandingan sosial.

Ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* adalah bagian dari persepsi atau cara pandang individu terhadap citra tubuh, dimana perspektif negatif terhadap citra tubuh menimbulkan perasaan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. *Body image* atau citra tubuh didefinisikan sebagai cara pandang, pemikiran, perasaan, serta persepsi seseorang tentang

tubuhnya dan pada umumnya hal ini dikaitan dengan bagaimana cara seseorangan memandang ukuran tubuhnya, menilai apakah tubuhnya menarik tampak menarik maupun tidak, serta emosi yang berhubungan dengan bentuk dan ukuran tubuhnya (Grogan, 2017).

Cash dan Pruzinsky (dalam Tylka & Wood, 2015) mendefinisikan citra tubuh sebagaimana cara pandang atau persepsi individu mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya. Citra tubuh bila bersifat positif maupun negatif, tergantung dari bagaimana setiap individu menyikapinya, hal itu berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Jika tingkat kepuasan terhadap citra tubuh individu tinggi, maka individu tersebut memiliki kepuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, bila tingkat kepuasan terhadap citra tubuh individu rendah, maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Cooper dkk. (dalam Opsiviantoto dkk., 2023) menyatakan jika ketidakpuasan tubuh bisa dinilai jika individu membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain dan memiliki orientasi yang berlebih terhadap citra tubuh hingga cenderung memiliki persepsi yang drastis atas bentuk tubuh mereka.

Perbandingan Sosial

Upward Comparison

Melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain yang dipercaya lebih baik dari dirinya

Downward Comparison

Melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain yang dipercaya tidak lebih baik dari dirinya

Ketidakpuasan Tubuh

- Kecemasan yang disebabkan oleh adanya persepsi yang bersifat negatif terhadap bentuk tubuh
- Malu dan tidak percaya diri untuk tampil di depan umum dan menghadiri aktivitas yang terlalu mengekspos penampilan tubuh
- Membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan orang lain
- Perasaan kegemukan yang berlebihan setelah makan

Hipotesis

Terdapat hubungan perbandingan sosial *upward* dan *downward* dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal pengguna Instagram.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Metode penelitian kuantitatif dipilih di penelitian ini, karena data yang diperoleh berupa data numerikal (angka) yang diproses melalui analisis statistik yang digunakan saat meneliti populasi maupun sampel tertentu dan pengumpulan data melalui instrumen atau alat ukur penelitian, analisis data bersifat kuantitatif maupun statistika bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2019). Menurut Winarsunu (2017) penelitian kuantitatif merupakan suatu proses penelitian yang menerapkan metode ilmiah dengan menghimpun informasi dalam bentuk numerik, menganalisis data menggunakan teknik statistik, serta menunjukkan hasil riset dalam format tabel, grafik atau persamaan matematika. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional berganda yang bertujuan untuk menemukan hubungan atau keterkaitan antara dua variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan atau bersama-sama (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan metode korelasional berganda atau *multiple correlation* untuk mengetahui hubungan perbandingan sosial *upward* dan *downward* dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal yang aktif menggunakan instagram.

Subjek Penelitian

Populasi yang dipilih yaitu pengguna aktif Instagram dewasa awal. Teknik pengambilan sampel akan dilaksanakan melalui metode *Accidental Sampling,* yakni suatu teknik penentuan sampel responden menurut kebetulan atau siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti bisa dijadikan sebagai sampel apabila orang yang dijumpai sudah cocok sebagai sumber datanya (Sugiyono, 2019). Sampelnya berjumlah 494 pengguna aktif Instagram di seluruh Indonesia. Kriteria subjek dalam penelitian ini antara lain:

1. Berjenis kelamin wanita,
2. Berusia 18-25 tahun,
3. Pengguna Instagram yang aktif minimal 3 tahun terakhir.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia		
18 Tahun	20	4%
19 Tahun	63	12,8%
20 Tahun	103	20,9%
21 Tahun	96	19,4%
22 Tahun	57	11,5%
23 Tahun	52	10,5%
24 Tahun	45	9,1%
25 Tahun	58	11,7%
Domisili (Pulau)		
Jawa	453	91,7%
Bali	8	1,6%
Kalimantan	11	2,2%
Sumatera	20	4%
Sulawesi	1	0,2%
Maluku	1	0,2%
Profesi		
Mahasiswa / Pelajar	270	54,7%
PNS / Pegawai Swasta / BUMN	83	16,8%
Internship / Magang	46	9,3%
Freelance	49	9,9%
Wirausaha	33	6,7%
Ibu Rumah Tangga	12	2,4%
Lainnya (tidak bekerja)	1	0,2%
Aktivitas		
Mengunggah foto / video di Feeds	173	11,3%
Mengunggah foto / video di Instagram Stories	292	19,1%
Berinteraksi dengan konten lain (like, comment, share)	298	19,5%
Melihat konten-konten yang tersedia pada Explore	363	23,8%
Mengikuti / follow pengguna lain	184	12%
Berkomunikasi melalui *Direct Messages* (DM)	218	14,3%
Durasi		
30 menit	59	11,9%
1 – 2 jam	314	63,3%
> 3 jam	121	24,5%

Berdasarkan hasil deskripsi subjek penelitian di atas, dapat diketahui kategori usia didominasi oleh responden berusia 20 tahun sebanyak 103 (20,9%), pada kategori domisili didominasi oleh responden yang berdomisili di Pulau Jawa sebanyak 453 (91,7%), dan pada kategori profesi didominasi oleh mahasiswa/pelajar sebanyak 270 (54,7%).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Ada dua variabel yang dipilih di penelitian ini, yakni berupa perbandingan sosial sebagai variabel bebas (X) dan ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai variabel terikat (Y). *Social*

comparison atau perbandingan sosial merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap dirinya dengan cara membandingkannya dengan orang lain yang bertujuan agar penilaian diri yang didapatkan bernilai akurat dan memberikan kepuasan diri. Skala *social comparison* yang dipilih di penelitian ini untuk mengukur seberapa sering individu melaksanakan perbandingan sosial yang telah diadopsi dari penelitian Saputri (2022) yang dikembangan oleh O'Brien, dkk (dalam Usmar dkk., 2022) menurut teori yang dikemukakan oleh Festinger (1954) melalui alat ukur yang dinamai "*The Upward and Downward Appearance Comparison Social"* yang terdiri dari dua dimensi, yaitu *upward* dan *downward.* Jumlah item berisi 18 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,893 dengan validitas berkisar 0,688 – 0,850. Skala ini memiliki lima skala Likert, yakni 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), serta 5 (sangat setuju).

Ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* adalah bagian dari persepsi atau cara pandang individu terhadap *body image*, dimana persepsi yang bersifat negatif terhadap citra tubuh menimbulkan perasaan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut menggunakan skala *Body Shape Questioner* (BSQ-34) yang disusun oleh Cooper, Taylor dan Fairburn (1987) yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Sitepu dkk. (2020) dan terdiri dari 34 item yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,966. Skala ini memiliki enam titik skala Likert, yakni 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (sangat sering), serta 6 (selalu).

Tabel 2. Indeks Validitas dan Reliabilitas Skala *The Upward and Downward Appearance Comparison Social* dan skala *Body Shape Questioner* (BSQ-34)

Alat Ukur	Jumlah Item Valid	Validitas	Reliabilitas
The Upward and Downward Appearance Comparison Social	18	0,886 – 0,915	0,987
Body Shape Questioner (BSQ-34)	34	0,826 – 0,902	0,990

Prosedur Penelitian dan Analisi Data

Tahap penelitian ini terbagi menjadi tiga tahap, antara lain:

Tahapan persiapan: Peneliti mencari fenomena-fenomena yang ada dalam lingkup komunitas yang akan dijadikan sebagai landasan untuk penentuan topik yang akan diteliti. Setelah menemukan fenomena yang dianggap menarik untuk diteliti, peneliti kemudian melakukan studi mendalam dengan mengumpulkan berbagai referensi seperti jurnal dan buku yang relevan dengan permasalahan yang hendak diangkat. Setelah itu, menyusun proposal penelitian dan memilih instrumen yang akan digunakan sebagai alat ukur dengan menggunakan skala perbandingan sosial atau *The Upward and Downward Appearance Comparison Scale* (UDACS) yang sudah diadaptasi sebelumnya dalam penelitian Saputri (2019) yang berjudul "Pengaruh *Celebrity Worship* dan Komparasi Sosial Terhadap *Body Image* pada Remaja Putri". Sedangkan skala ketidakpuasan tubuh yang dipilih berupa *Body Shape Questionare* (BSQ-34) *Based on Indonesian Version* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Sitepu (2019).

Tahap pelaksanaan: Berupa pengumpulan data penelitian dari subjek yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan melalui dua kuesioner yang disebarkan melalui Google Formulir untuk menjadi alat ukur di penelitian ini. Peneliti menyebarkan tautan kuesioner secara daring melalui grup *WhatsApp* dan *platform* Instagram dan meminta para rekan-rekan untuk membantu menyebarluaskan tautan kepada responden lain yang sesuai dengan kriteria. Penyebaran kuesioner ini dilaksanakan pada tangga 3-15 September 2023. Responden diminta untuk merespon beberapa pernyataan dengan memilih opsi jawaban pada skala yang sesuai dengan keadaan dirinya. Hasil dari penyebaran kuesioner didapatkan sebanyak 494 responden.

Tahap analisis data. Sesudah data penelitian terkumpul, maka peneliti melakukan skoring dari data yang sudah didapatkan, kemudian dilanjut dengan menginput data dan diolah oleh aplikasi statistika melalui *Software* perhitungan statistik SPSS 23.0 *for* Windows yaitu melalui metode analisis korelasional melalui analisis statistik *pearson product moment* untuk mengetahui ada maupun tidaknya hubungan antara dua variabel yang digunakan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi Perbandingan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh

Variabel	Jenis	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Perbandingan Sosial	*Upward*	Tinggi	$36,6 \leq X$	339	66,5%
		Sedang	$23,4 \leq X < 36,6$	31	6,1%
		Rendah	$X < 23,4$	124	24,3%
	Downward	Tinggi	$29,3 \leq X$	326	63,9%
		Sedang	$18,7 \leq X < 29,3$	30	5,9%
		Rendah	$X < 18,7$	138	27,1%
Ketidakpuasan Tubuh		Tinggi	$X > 147,3$	329	66,6%
		Sedang	$28,3 < X \leq 147,3$	165	33,4%
		Rendah	$X < 28,3$	0	0%

n = 494
Tinggi : X > (M + 1 SD)
Sedang : (M – 1 SD) < X ≤ (M + 1 SD)
Rendah : X < (M – 1 SD)

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel perbandingan sosial dengan jenis *upward* terdapat sebanyak 339 responden (66,5%) masuk dalam kategori tinggi. Kemudian pada jenis perbandingan sosial *downward* terdapat 326 responden (63,9%) masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada variabel ketidakuasan tubuh didapatkan hasil sebanyak 329 responden (66,6%) masuk dalam kategori tinggi, 165 responden (33,4%) masuk dalam kategori sedang.

Tabel 4. Uji Korelasi Perbandingan Sosial *Upward* dan *Downward* dengan Ketidakpuasan Tubuh

Variabel	Pearson's r	Signifikan	Keterangan
*Upward**Ketidakpuasan Tubuh	0,923	0,000	Positif - Signifikan
*Downward**Ketidakpuasan Tubuh	0,929	0,000	Positif - Signifikan

Berdasarkan hasil dari uji korelasi menggunakan analisis *product moment pearson,* didapatkan hasil koefisien antara perbandingan sosial *upward* dengan ketidakpuasan tubuh sebesar 0,923 serta didapatkan hasil nilai signifikan 0,000 < 0,05. Sehingga dapat diartikan

bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial *upward* dengan ketidakpuasan tubuh. Begitupula pada perbandingan sosial *downward*, didapatkan hasil koefisien sebesar 0,929 serta didapatkan nilai signifikan 0,000 < 0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial *downward* dengan ketidakpuasan tubuh.

DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 494 responden wanita dengan usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan sosial media Instagram, dari hasil analisa data didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan, maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh. Hasil dari uji korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi *product momment pearson's* (r) pada variabel perbandingan sosial *upward* terhadap ketidakpuasan tubuh sebesar 0,923 dengan nilai signifikan (*p*) sebesar 0,000 < 0,05 dan pada variabel perbandingan sosial *downward* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,929 dengan nilai signifikan (*p*) sebesar 0,000 < 0,05 sehingga bisa dinyatakan bahwasanya terdapat hubungan positif antara variabel perbandingan sosial *upward* dan *downward* dengan ketidakpuasan tubuh secara signifikan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian terkait hubungan perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal yang dilakukan Sunartio dkk. (2012), di mana subjek dalam penelitian ini sebanyak 104 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang berusia 18-25 tahun. Pada penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal.

Perbandingan sosial merupakan proses di mana individu melakukan perilaku membanding-bandingkan diri mereka dengan orang lain di berbagai aspek, seperti penampilan fisik, keberhasilan, kebahagiaan, dan gaya hidup. Kehidupan di era digital ini sudah banyak sekali sosial media yang menjadi wadah bagi penggunanya untuk berbagi informasi. Salah satu media sosial yang sering digunakan saat ini yakni Instagram, yang sering menampilkan foto dan video dari kehidupan orang lain, yang mana secara tidak langsung Instagram menjadi wadah untuk mempromosikan gaya hidup, standar kecantikan, dan penampilan tertentu. Individu cenderung membandingkan kehidupan mereka sendiri dengan gambaran yang mereka lihat di media sosial sehingga hal tersebut memicu munculnya perasaan kurangnya kepuasan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian milik Pedalino dan Camerini (2022), bahwasanya terdapat hubungan positif terhadap penggunaan media sosial Instragram dengan *upward social comparison* dan ketidakpuasan tubuh pada 291 wanita di Italia.

Berdasarkan kategorisasi pada variabel perbandingan sosial, didapatkan sebanyak 339 responden (66,5%) yang memiliki tingkat perbandingan keatas (*upward*) yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Festinger (1954) selaku peneliti yang mengemukakan teori perbandingan sosial yang bahwasanya individu lebih cenderung melakukan perbandingan sosial yang bersifat *upward.* Hal tersebut selaras dengan hasil studi milik Usmar dkk,. (2022) yang menyatakan adanya pengaruh negatif antara *upward comparison* terhadap citra tubuh remaja perempuan pengguna sosial media, dengan kata lain semakin tinggi tingkat *upward comparison* yang dimiliki, maka semakin negatif citra tubuh yang dimiliki.

Pada variabel perbandingan sosial ke bawah, didapatkan hasil sebanyak 326 responden (63,9%) yang secara bersamaan juga memiliki tingkat perbandingan kebawah (*downward*) yang tinggi. Festinger (1954) menyatakan bahwa perbandingan sosial yang bersifat *downward*

hanya dilakukan individu untuk menjadikan dirinya merasa lebih baik dari orang lain, dengan kata lain individu yang memiliki tingkat berpandingan *downward* yang tinggi belum tentu merupakan individu yang puas terhadap dirinya. Hal tersebut sejalan dengan O'Brien, dkk (dalam Usmar dkk., 2022) yang menyatakan bahwa perbandingan *upward* dan *downward* memiliki keterkaitan satu sama lain secara kuat dan memiliki hubungan yang signifikan, yang mana bahwa keduanya memiliki konstruk yang sama, yaitu perbandingan sosial terkait penampilan.

Pada penelitian milik De Vries (dalam Arshuha & Amalia, 2019) menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang cukup lama mampu meningkatkan rasa ketidakpuasan tubuh seseorang. Berdasarkan hasil dari penelitian ini didapatkan sebanyak 314 (63,3%) responden yang mengakses *Instragram* selama 1-2 jam dalam sehari serta hasil kategorisasi pada variabel ketidakpuasan tubuh didominasi oleh 329 responden (66,6%) yang memiliki tingkat ketidakpuasan yang tinggi, hal ini sejalan dengan penelitian Meier dan Schafer (2018) bahwa di dalam media sosial individu cenderung mengalami perasaan iri hati setelah membandingkan diri mereka dengan orang lain seperti teman, keluarga, selebriti favorit, serta lingkungan sosialnya yang mana menyebabkan munculnya dampak negatif pada citra tubuh. Namun, perasaan iri hati tersebut juga dapat mendorong individu untuk mengevaluasi dirinya supaya menjadi sosok yang lebih baik. Hal tersebut sejalan dengan Jones (dalam Prameswari, 2020) yang menjelaskan bahwa faktor yang berkontribusi dalam pembentukan citra tubuh adalah perbandingan sosial.

Individu yang melakukan perbandingan sosial dapat menggunakan informasi dari hasil membandingkan dirinya dengan orang lain tersebut supaya mengetahui sejauh mana kemampuan dan batasan yang mereka miliki. Namun, dalam keadaan tertentu informasi yang dihasilkan dari perbandingan tersebut dapat menciptakan ancaman terhadap diri sendiri seperti depresi. Seseorang membandingkan diri mereka dengan orang lain yang lebih baik maupun lebih buruk daripada mereka, perbandingan tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan hidupnya (Hwang, 2019).

Individu yang melakukan perbandingan sosial atas tubuhnya merupakan individu yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah. Berdasarkan penelitian milik Qatrunnada dan Kusuma (2023) menyatakan bahwasanya *self esteem* dan *social comparison* saling berperan terhadap perkembangan citra tubuh, dengan kata lain saat individu memiliki tingkat *self esteem* yang rendah maka akan berdampak pada bagaimana individu merasa tidak puas terhadap citra tubuhnya dan cenderung memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian milik Johry dan Srivastava (2015) terkait hubungan antara citra tubuh dengan *self esteem* yang menggunakan subjek sebanyak 250 mahasiswi Universitas Allahabad menyatakan hasil bahwa *self esteem* menjadi faktor yang penting dalam pembentukan citra tubuh.

Menurut McKee, dkk. (2016) menyatakan bahwa perbandingan penampilan tubuh kerap menggunakan objek pembanding yang ekstrim, seperti model, aktor/aktris, dan atlet yang mana sudah terlihat jelas kesenjangannya. Selain hal itu, individu sering membanding-bandingkan penampilan fisiknya meskipun terkadang hasil dari perbandingan tersebut membuat dirinya merasa buruk. Perbandingan penampilan fisik juga berkaitan dengan konsekuensi yang menyebabkan seseorang merasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya, gangguan makan, hingga depresi.

Ketidakpuasan tubuh tidak hanya dialami oleh individu yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*), temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Olmsted dan McFarlane (dalam Yuanita & Sukamto, 2013) mengindikasikan bahwa perempuan yang memiliki berat badan dibawah ideal (*underweight*) juga mengungkapkan ketidakpuasan yang signifikan terhadap tubuhnya. Menuruh James, dkk. (dalam Nugraheni, 2015) WHO menyatakan bahwa individu yang masuk dalam kategori kurang berat badan cenderung mengalami kurang percaya diri karena merasa penampilannya yang kurang menarik dan mudah merasa lelah. Sementara itu, individu yang masuk dalam kategori berlebihan berat badan memiliki kecenderungan merasa minder karena penampilannya yang kurang menarik, gerakan lambat, dan beresiko terkena beberapa penyakit seperti diabetes, gangguan ginjal, serta tekanan darah tinggi.

Pada studi yang dilakukan oleh Yundarini (2014) yang menyimpulkan bahwa sebagian besar perempuan memiliki pandangan negatif terhadap citra tubuh mereka, meskipun mayoritas dari mereka memiliki berat badan yang normal. Hal tersebut dikarenakan penilaian citra tubuh merupakan suatu hal yang bersifat subjektif dan dapat bervariasi di setiap individu dengan kata lain tidak selalu mencerminkan kondisi yang sebenarnya (Sari & Suarya, 2018).

Kelebihan dari penelitian ini adalah menggunakan sampel sebanyak 494 wanita yang mana lebih berfokus pada gender tertentu sesuai dengan faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh. Keterbatasan penelitian ini adalah kurang menambahkan terkait apa yang menjadi objek perbandingan sosial pada media sosial seperti teman sebaya, keluarga, dan selebritis favorit. Adapun ketebratasan yang lainnya yaitu kurang menambahkan bagian tubuh mana yang menjadikan individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya seperti warna kulit, berat badan, bentuk badan, dan lain-lain.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penjabaran diatas, didapatkan hasil penelitian yang disimpulkan bahwa perbandingan sosial *upward* dan *downward* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Sehingga semakin tinggi tingkat perbandingan sosial maka semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial yang dimiliki maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan tubuh yang dimiliki.

Implikasi dari penelitian ini bagi wanita dewasa awal diharapkan untuk membatasi kecenderungan perilaku membandingkan diri dengan orang lain sekaligus lebih menghargai bentuk tubuh dan penampilan yang dimiliki. Apabila merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan secara tidak sadar melakukan perbandingan sosial, disarankan untuk merubah pola pikir yang lebih positif dalam melakukan perbandingan sosial dengan menjadikan hal tersebut menjadi bahan evaluasi dan motivasi diri yang positif. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu bisa melaksanakan penelitian dengan pembahasan serupa namun diharapkan untuk menambahkan terkait apa yang menjadi objek pembanding dan bagian tubuh mana yang menimbulkan rasa ketidakpuasan tubuh.

REFERENSI

Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction mahasiswi pengguna instagram. Jurnal Ilmiah *Penelitian Psikologi: Kajian Empiris dan Non-Empiris*, *5*(2), 75-92.

Blow, J., & Cooper, T. V. (2014). Predictors of body dissatisfaction in a Hispanic college student sample. *Eating behaviors*, *15*(1), 1-4.

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. Organizational Behavior and Human Decision Processes, *102*(1), 3–21. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007.

Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical. New York: Guilford Publications.

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, *6*(4), 485–494. https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O.

Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a Digital World: A Decade Review of Media Use, Effects, and Gratifications in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood* , *1*(2):125-137. https://doi.org/10.1177/2167696813479782.

Dijkstra, P., Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (2010). Social comparison theory. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 195–211). The Guilford Press.

Fahs, B., & McClelland, S. I. (2016). When sex and power collide: An argument for critical sexuality studies. *The journal of sex research*, *53*(4-5), 392-416.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202.

Grogan, S. (2017). Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (3rd ed.). New York: Roudledge.

Hui, M., & Brown, J. (2013). Factors that Influence Body Dissatisfaction: Comparisons across Culture and Gender. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *23*(3), 312–329. https://doi.org/10.1080/10911359.2013.763710.

Hwnag, H. S. (2019). Why Social Comparison on Instagram Matters: Its impact on Depression. KSII Trans. *Internet Inf. Syst.*, *13*(3), 1626-1638.

Johry, A., & Srivastava, S. (2015). Relationship between body image and self-esteem among college going girls. *Asian Journal of Home Science*, *10*(1), June 2015, 208-214

Kehoe, C. E., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2014). Tuning in to teens: Improving parent emotion socialization to reduce youth internalizing difficulties. *Social Development*, *23*(2), 413-431.

Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?. *Jurnal Psikologi Insight*, *3*(2), 56–69.

Maddux, J. E., & Tangney, J. P. (Eds.). (2011). *Social psychological foundations of clinical psychology*. Guilford Press.

McKee, S., Smith, H. J., Koch, A., Balzarini, R., Gorges, M., & Callahan, M. P. (2016). Looking up and seing green : Women's everyday experiences with physical appearance comparisons. *Physchology of women quartely*, *00*(0)

Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(7), 411-417.

National Eating Disorder Association. (2003). Retrieved from http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/BodyImag.pdf

Nugraheni, K. (2015). Perbedaan Ketidakpuasan Tubuh Remaja Putri Akhir Ditinjau dari Berat Badan (Underweight, Overweight dan Normal) (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, *6*(3), 201–206. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003

Opsiviantoto, M. B., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Kepercayaan diri pada remaja: Menguji peranan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh. *INNER: Journal of Psychological Research*, *3*(1), 107-116.

Pedalino, F., & Camerini, A. L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3), 1543. https://doi.org/10.3390/ijerph19031543

Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). *Cognicia*, *8*(1), 90-101.

Puspitasari, A. I. (2017). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *6*(2), 59-66.

Qatrunnada, N., ., W., & Kusuma, P. (2023). The Relationship between Self-Esteem and Social Comparison With Body Image of Young People in Makassar City. *Journal of Correctional Issues*, *6*(1), 59-68. https://doi.org/10.52472/jci.v6i1.217

Rahmadiyanti, A., Munthe, R. A., & Aiyuda, N. (2020). Social Comparison dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *1*(1), 11-19.

Rizkiyah, I., & Apsari, N. C. (2019). Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik di Masyarakat. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Gender, 18(*2), 133–152. https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.7371.

Santrock, J. W. (2011). Life Span Development : Perkembangan Masa. Hidup Jilid I. Jakarta: Erlangga.

Sari, I. A., & Suarya, L. M. (2018). Hubungan Antara Social Comparison dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana, 5*(2), 265-277.

Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). Validity and Reliability of Instruments Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Based on Indonesia Version. PalArch's *Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology, 17*(6), 1545-1555.

Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Empati, 3*(3), 20–31. https://doi.org/10.14710/empati.2014.7535.

Tyler, S. (2016). Instagram: What Makes You Post. *Pepperdine Journal of Communication Research, 4*(1), 30-39.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image, 14*, 118-129.

Usmar, A. P. M., Dewi, E. M. P., & Hamid, H. (2022). Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 1*(4), 269-280.

Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional. *Amerta Nutrition, 1*(4), 398-405.

Yuanita, H., & Sukamto, M. E. (2013). Fenomena body dissatisfaction pada wanita anggota fitness centre. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 4*(1), 12-23.

Yundarini, N.M.C. (2014). Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar. Naskah tidak dipublikasikan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala Penelitian

Lampiran 1. 1 Blueprint Skala The UDACS

Aspek	No. Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
Upward Comparison	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	-	10
Downward Comparison	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	-	8
Total	**18**	**-**	**18**

Lampiran 1. 2 Blueprint Skala *Body Shape Questioner* (BSQ-34)

Aspek	No. Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33, 34	-	22
Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain	12, 20, 25, 29, 31	-	5
Sikap yang fokus terhadap citra tubuh	7, 13, 18, 26, 32	-	5
Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh	8, 27	-	2
Total	**34**	**-**	**34**

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam teman-teman.
Perkenalkan saya Febry Jihan Pratiwi dari Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Malang. Saya memohon ketersediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner pengambilan data yang saya laksanakan. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1) Psikologi. Sehubungan dengan itu, saya membutuhkan sejumlah data untuk diolah dan dijadikan bahan dari penelitian saya, melalui kerjasama dan kesediaan saudara untuk mengisi kuesioner.
Adapun kriteria responden yang dibutuhkan:
1. Berjenis kelamin Wanita
2. Pengguna memiliki akun Instagram
3. Berusia 18-25 tahun

Dalam kuesioner ini tidak terdapat jawaban yang salah ataupun benar. Saudara hendaknya mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan memastikan untuk tidak ada jawaban yang terlewati. Hasil dari skala ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk konteks penelitian. Kami mengucapkan terimaksih banyak ayas kesediaan Saudara untuk menjadi responden dalam pengisian skala penelitian ini.

Bila ada pertanyaan atau sesuatu yang perlu disampaikan, berikut saya lampirkan:
Email : febryjihan@gmail.com

Atas kesediaan teman-teman, saya ucapkan terima kasih.

Sebelum mengisi silahkan perhatikan terlebih dahulu petunjuk pengerjaan agar tidak ada yang keliru dan terlewat saat menjawab

Berikut terdapat 18 pernyataan di bawah ini, berilah penilaian yang sesuai dengan keadaan atau kondisi pada diri Anda sesuai dengan rating sebagai berikut:

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

No.	Pernyataan	5	4	3	2	1
1.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang-orang yang lebih cantik daripada saya					
2.	Saya cenderung membandingkan daya tarik fisik saya dengan model majalah.					
3.	Saya sering bertanya-tanya apakah penampilan saya sudah sebanding dengan penampilan model dan bintang film					
4.	Di pantai atau acara-acara olahraga (misalnya GOR atau gimnasium) saya sering penasaran apakah tubuh saya sudah seaktratif tubuh orang-orang yang saya lihat di tempat tersebut					
5.	Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang-orang yang saya anggap terlihat lebih baik daripada saya					
6.	Ketika saya melihat seseorang dengan tubuh yang ideal, saya cenderung bertanya-tanya "apakah tubuh saya sebanding dengannya”					
7.	Ketika saya melihat seseorang dengan tubuh yang bagus, saya cenderung bertanya-tanya "apakah tubuh saya sebanding dengannya”					
8.	Ketika saya melihat seseorang yang berpenampilan baik, saya bertanya-tanya bagaimana saya dibandingkan diri dengan mereka.					
9.	Di pesta atau acara sosial lainnya, saya cenderung membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan fisik orang-orang yang sangat atraktif					
10.	Saya sering membandingkan penampilan saya dengan penampilan orang-orang yang lebih cantik daripada saya					
11.	Saya sering membandingkan tubuh saya dengan tubuh orang-orang yang lebih baik dari saya					
12.	Ketika saya melihat seseorang yang tidak menarik secara fisik, saya cenderung bertanya-tanya bagaimana tubuh saya jika dibandingkan dengan tubuhnya					

13.	Saya cenderung membandingkan tubuh saya dengan tubuh orang-orang yang berada di bawah rata-rata					
14.	Di pantai atau di acara olahraga (gymnasium) saya cenderung membandingkan tubuh saya dengan tubuh orang-orang yang kurang atletis					
15.	Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang-orang yang kurang cantik daripada saya					
16.	Di pesta, saya sering membandingkan penampilan saya dengan penampilan orang-orang yang tidak atraktif					
17.	Saya sering membandingkan diri saya dengan mereka yang kurang menarik secara fisik					
18.	Saya cenderung membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan fisik orang-orang yang tidak atraktif					

Sebelum mengisi silahkan perhatikan terlebih dahulu petunjuk pengerjaan agar tidak ada yang keliru dan terlewat saat menjawab

Terdapat 34 pernyataan di bawah ini, berilah penilaian yang sesuai dengan keadaan atau kondisi pada diri Anda sesuai dengan rating sebagai berikut:

1 = Tidak Pernah
2 = Jarang
3 = Kadang-Kadang
4 = Sering
5 = Sangat Sering
6 = Selalu

No.	Pernyataan	6	5	4	3	2	1
1.	Apakah rasa bosan pernah membuat anda tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda?						
2.	Apakah Anda pernah merasa sangat khawatir tentang bentuk (tubuh) Anda sehingga merasa harus (menjalani) diet?						
3.	Apakah anda pernah berpikir bahwa paha, panggul, dan bokong anda terlalu besar untuk ukuran tubuh anda?						
4.	Apakah Anda pernah merasa takut bahwa Anda dapat menjadi gemuk (atau lebih gemuk)?						
5.	Apakah anda pernah merasa khawatir bahwa badan anda tidak cukup kencang?						
6.	Pernahkah rasa kenyang (seperti setelah makan banyak) membuat anda merasa gemuk?						
7.	Pernahkah anda merasa sangat tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda sehingga anda menangis?						
8.	Pernahkah anda menghindar untuk berlari karena khawatir (lemak) tubuh Anda akan bergoyang-goyang saat anda berlari?						
9.	Apakah berada bersama dengan perempuan langsing pernah membuat anda merasa sensitif akan bentuk tubuh anda?						

10.	Apakah Anda pernah merasa khawatir tentang paha Anda yang tampak melebar saat sedang duduk?						
11.	Apakah makan walaupun sedikit pernah membuat anda merasa gemuk?						
12.	Pernahkah anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bahwa bentuk tubuh anda kurang bagus dibandingkan orang tersebut?						
13.	Apakah berpikir tentang bentuk (tubuh) Anda pernah menganggu kemampuan Anda untuk berkonsentrasi (contoh: ketika menonton televisi, membaca, mendengarkan percakapan)?						
14.	Apakah saat anda telanjang, seperti ketika sedang mandi, pernah membuat anda merasa gemuk?						
15.	Apakah anda pernah menghindar untuk mengenakan pakaian yang membuat anda makin sadar akan bentuk tubuh anda?						
16.	Pernahkah Anda membayangkan untuk mengoperasi bagian tubuh Anda yang berlemak?						
17.	Apakah makan permen, kue-kue, atau makanan berkalori tinggi lainnya pernah membuat anda merasa gemuk?						
18.	Apakah anda tidak menghadiri acaraacara sosial (seperti pesta-pesta) karena merasa tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda?						
19.	Apakah Anda pernah merasa sangat amat besar dan bulat?						
20.	Apakah Anda pernah merasa malu dengan (bentuk) tubuh Anda?						
21.	Apakah rasa khawatir terhadap bentuk (tubuh) pernah membuat Anda (menjalani) diet?						
22.	Apakah Anda pernah merasa paling bahagia dengan bentuk (tubuh) Anda saat perut Anda belum terisi (contoh: di pagi hari)?						
23.	Apakah Anda pernah berpikir bahwa (tubuh) Anda dalam bentuk sekarang ini terjadi karena Anda kurang (memiliki) pengendalian diri?						
24.	Pernahkah anda khawatir orang lain melihat timbunan lemak di daerah pinggang dan perut anda?						
25.	Pernahkah anda merasa bahwa tidak adil jika perempuan-perempuan lain lebih langsing daripada Anda?						
26.	Pernahkah anda sengaja muntah agar merasa lebih kurus?						
27.	Saat bersama orang lain, pernahkah anda merasa khawatir akan menghabiskan banyak tempat (misalnya saat duduk di sofa atau di dalam bus)?						
28.	Pernahkah anda merasa khawatir badan anda akan banyak selulit?						

29.	Apakah melihat bayangan Anda (contoh: di depan kaca, atau jendela toko) pernah membuat Anda merasa tidak bahagia dengan bentuk (tubuh) Anda?						
30.	Apakah Anda pernah mencubit bagianbagian tubuh Anda untuk melihat seberapa banyak lemak yang ada di situ?						
31.	Apakah Anda pernah menghindari situasi-situasi di mana orang dapat melihat tubuh Anda (contoh: tempat ganti baju umum atau kolam renang)?						
32.	Apakah Anda pernah mengonsumsi obat pencahar untuk membuat Anda merasa lebih kurus?						
33.	Apakah anda lebih merasa terganggu akan bentuk tubuh anda saat anda bersama orang lain?						
34.	Apakah kekhawatiran terhadap bentuk tubuh Anda pernah membuat Anda merasa harus berolahraga?						

Terimakasih atas kesediaan anda untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen The UDACS

a. Validitas

No. Item	r_{hitung}	Sig.	Kriteria
1	0,904	0,000	Valid
2	0,913	0,000	Valid
3	0,908	0,000	Valid
4	0,894	0,000	Valid
5	0,886	0,000	Valid
6	0,903	0,000	Valid
7	0,899	0,000	Valid
8	0,896	0,000	Valid
9	0,899	0,000	Valid
10	0,907	0,000	Valid
11	0,905	0,000	Valid
12	0,902	0,000	Valid
13	0,906	0,000	Valid
14	0,907	0,000	Valid
15	0,900	0,000	Valid
16	0,915	0,000	Valid
17	0,911	0,000	Valid
18	0,912	0,000	Valid

r_{tabel} (n=494, sig. 5%) = 0,088

b. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.987	18

Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen BSQ-34

No. Item	r hitung	Sig.	Kriteria
1	0,856	0,000	Valid
2	0,857	0,000	Valid
3	0.869	0,000	Valid
4	0.831	0,000	Valid
5	0.844	0,000	Valid
6	0.826	0,000	Valid
7	0.873	0,000	Valid
8	0.875	0,000	Valid
9	0.895	0,000	Valid
10	0.883	0,000	Valid
11	0.842	0,000	Valid
12	0.863	0,000	Valid
13	0.860	0,000	Valid
14	0.883	0,000	Valid
15	0.858	0,000	Valid
16	0.859	0,000	Valid
17	0.887	0,000	Valid
18	0.870	0,000	Valid

No. Item	r hitung	Sig.	Kriteria
19	0.886	0,000	Valid
20	0.890	0,000	Valid
21	0.880	0,000	Valid
22	0.845	0,000	Valid
23	0.867	0,000	Valid
24	0.902	0,000	Valid
25	0.875	0,000	Valid
26	0.852	0,000	Valid
27	0.878	0,000	Valid
28	0.877	0,000	Valid
29	0.892	0,000	Valid
30	0.862	0,000	Valid
31	0.864	0,000	Valid
32	0.881	0,000	Valid
33	0.893	0,000	Valid
34	0.847	0,000	Valid

r_{tabel} (n=494, sig. 5%) = 0,088

b. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.990	34

Lampiran 5. Data Hasil Penelitian

Lampiran 5. 1. Data Hasil Penelitian Skala The UDACS

The Upward and Downward Appearance Comparison Social																		**SKOR**
X1	**X2**	**X3**	**X4**	**X5**	**X6**	**X7**	**X8**	**X9**	**X10**	**X11**	**X12**	**X13**	**X14**	**X15**	**X16**	**X17**	**X18**	
4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	75
4	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	21
2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	1	1	1	1	45
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	66
2	1	1	4	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	31
4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	60
4	1	1	1	5	4	3	4	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	46
5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	3	2	4	3	5	5	4	4	4	4	2	2	2	1	2	1	1	53
1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	30
4	3	1	3	1	3	3	3	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	39
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	1	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	37
4	2	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	82
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
5	3	5	5	5	1	5	4	4	5	5	5	5	1	1	1	5	5	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	23
3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	1	1	2	1	1	1	58

4	1	5	1	4	3	3	4	5	4	4	5	3	3	3	2	1	3	58
4	4	1	3	4	4	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	40
5	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	58
4	4	5	3	4	3	3	4	3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	50
2	2	4	1	4	1	1	4	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	35
3	1	1	2	1	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	47
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	62
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	56
4	3	3	4	5	4	4	4	5	5	4	3	2	3	2	3	2	3	63
3	4	3	4	2	5	5	3	5	4	5	3	1	2	2	2	2	2	57
2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	1	1	2	2	2	48
4	2	2	2	5	3	3	3	2	4	3	5	2	2	2	2	2	2	50
5	2	1	4	4	5	5	2	4	2	5	5	5	2	2	2	2	2	59
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	21
2	1	1	2	5	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	28
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	57
5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
5	5	3	3	5	4	4	4	3	3	1	3	2	1	2	2	1	1	52
3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	4	4	4	2	45
3	1	1	1	4	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	2	38
5	4	3	5	4	4	5	3	4	4	2	4	3	2	4	3	4	5	68
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
5	3	1	2	5	5	5	5	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	56
2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	42
2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	44
4	4	3	2	5	4	3	4	2	5	2	3	1	1	3	2	3	3	54
2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	41

1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
2	1	1	1	3	1	1	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	30
5	4	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	61
4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	3	4	59
5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	86
1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
4	4	2	2	4	3	2	4	5	4	4	2	2	2	1	2	3	2	52
2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	38
4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	81
5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	80
4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	81
4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	81
5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	81
4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	80
4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	81
5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	81
4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	81
5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	82
1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	27
1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	28
5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	81
5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	81
1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	28
5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	83
2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	30
5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	84
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	88
5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	80

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	73
5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	81
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	74
5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	81
2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	29
1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	29
1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	29
2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	28
1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	29
1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	27
4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	80
4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	81
5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	81
4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	81
5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	82
5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	81
5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	84
4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	83
5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	85
5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	84
5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	84
5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	83
5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	83
5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	84
5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	83
5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	79
5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	81
5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	77
4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	76

5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	78
4	5	4	5	4	3	4	5	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4	77
5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	82
5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	81
5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	82
4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	81
5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	81
4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	80
4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	81
5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	82
4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	81
5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	81
4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	81
5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	81
4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	80
5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	82
4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	82
4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	81
4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	82
4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	82
4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	82
4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	83
1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	27
4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	83
4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	83
1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	27
2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	29
5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	80
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	28

2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	28
5	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	31
1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	28
3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	29
1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	26
1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	27
4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	81
2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	30
2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	26
1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	28
1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	29
1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	27
2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	30
2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	28
1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	28
2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	30
2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	29
4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	80
4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	80
4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	82
4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	80
5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	80
5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	81
4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	81
5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	81
5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	81
5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	81
4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	81
4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	79

5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	82
4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	82
4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	82
4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	81
5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	81
5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	81
5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	82
5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	81
5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	81
4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	81
5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	81
4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	81
5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	81
5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	81
5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	83
5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	81
5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	82
5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	83
4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	82
5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	82
5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	82
4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	81
5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	81
5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	81
5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	82
5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	82
5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	81
4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	81
4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	80

5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	82
4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	81
5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	81
5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	80
4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	80
4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	81
5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	82
4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	81
5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	83
5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	81
5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	83
4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	80
4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	80
5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	82
4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	81
5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	82
4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	80
5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	81
5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	81
4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	80
5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	84
5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	83
5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	82
4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	79
5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	81
4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	81
5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	82
5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	82
5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	83

5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	82
5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	84
4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	79
4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	82
5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	80
5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	81
5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	80
4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	80
4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	81
5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	81
4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	82
5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	80
4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	79
5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	83
4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	81
4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	80
4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	79
4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	82
5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	81
4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	82
5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	78
5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	80
5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	85
5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	82
5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	82
4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	79
5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	79
5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	78
4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	80

5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	80
5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	80
5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	80
4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	81
5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	81
5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	79
5	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	53
5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	84
5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	84
4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	82
5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	84
2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	34
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	38
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	33
5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	86
2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	42
2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	31
5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	83
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	40
1	2	1	5	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	33
2	1	3	5	5	1	1	2	2	5	2	5	1	1	2	1	2	2	43
2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	30
2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	35
1	2	1	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	3	3	2	2	1	38
3	1	2	1	3	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	34
4	5	4	5	4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	5	4	4	5	79
4	4	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	80
4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	78
4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	81

4	5	4	4	5	5	3	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	78
4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	80
4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	81
4	5	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	80
4	5	4	4	5	5	4	5	3	4	5	4	5	5	4	4	5	4	79
4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	81
5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	85
5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	84
5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	84
5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	85
5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	84
4	5	4	4	3	4	5	5	4	5	4	3	4	5	5	5	4	5	78
2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	27
2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	1	1	31
2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	27
1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	27
1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	26
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	78
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	88
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	87
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	28
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	70
5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	5	5	4	80
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	82
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	79
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	88
2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	26

2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	25
2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	26
4	5	4	4	4	5	3	5	5	4	5	4	4	3	5	4	4	5	77
5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	79
2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	27
4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	5	78
5	5	3	5	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	78
5	5	4	5	5	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	4	3	78
4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	3	5	4	4	78
5	4	4	4	5	3	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	80
4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	80
5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	78
4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	80
4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	80
5	5	4	5	4	4	5	3	5	4	5	5	3	5	4	4	5	5	80
5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	80
4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	80
4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	78
4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	79
5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	5	4	4	78
5	5	4	5	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	3	5	5	4	79
5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	87
5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	4	5	3	5	5	4	5	5	80
4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	3	5	4	4	78
5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	86
4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	3	4	3	78
5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	86
5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	85
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	27

5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	81
4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	79
4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	79
4	5	4	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	79
4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	3	3	3	4	75
5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	83
4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	80
5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	80
5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	80
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	84
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	26
4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	79
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	73
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	89
4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	3	5	5	4	5	4	5	5	80
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	73
4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	82
4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	84
5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	82
2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	28
2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	30
2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	28
2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	1	30
2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	27
4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	80
4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	4	5	4	80
1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	26
5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	3	4	5	5	4	4	5	4	76
5	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	76

4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	78
2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	28
4	5	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5	5	4	4	5	4	5	80
5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	3	4	4	5	79
1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	26
5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	4	5	4	5	79
5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	3	4	5	4	76
5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	79
2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	30
2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	27
2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	28
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	27
2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	27
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	27
2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	28
5	3	3	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	77
4	5	5	4	5	3	4	5	4	3	5	4	3	5	4	4	5	4	76
2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	27
2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	1	42
5	4	5	4	5	4	5	3	4	3	4	5	5	3	4	5	3	4	75
2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	37
4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	3	5	4	5	3	5	4	3	75
2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	33
5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	3	78
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	27
1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	4	2	1	1	2	2	1	32
3	5	4	5	4	5	4	4	5	3	4	5	5	4	5	3	4	5	77
4	4	3	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	3	4	5	4	5	77
2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	29

4	3	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	75
5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5	3	78
1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	27
5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	4	5	78
5	4	3	5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	76
5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	78
5	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	80
1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	27
2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	27
5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	83
2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	27
4	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	77
4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	80
4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	83
4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	83
4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	82
4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	4	4	5	82
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	3	4	5	4	78
4	5	5	4	5	5	3	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	80
4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	83
4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	83
4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	83
4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	3	5	3	4	5	4	77
2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	26
2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	26
2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	27
5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	82
4	5	5	4	5	4	4	3	5	4	5	5	3	4	5	5	4	4	78
4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	79

5	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	79
2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	28
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	27
5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	3	5	4	4	5	4	5	78
2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	29
4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	80
4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	79
4	5	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	3	4	5	5	4	5	78
5	4	4	3	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	3	78
5	5	4	5	5	4	3	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	81
4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4	80
5	5	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	79
5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	80
2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	28
4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	77
4	3	3	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	77
5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	81
5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	3	4	5	4	3	4	77
4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	5	3	5	72
4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	75
5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	3	3	4	5	4	4	3	75
5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	3	4	3	4	4	5	4	76
2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	25
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	32
2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	30
2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	32
2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	31
2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	30
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	33

2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	29
2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	30
4	4	5	4	5	4	3	5	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	76
5	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	79
1	1	2	1	3	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	29
5	4	4	3	4	5	5	5	4	5	4	3	4	5	4	4	5	4	77
1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	1	31
1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	28
5	4	4	3	4	5	5	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	77
5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	74
5	5	4	3	4	5	5	4	5	4	3	4	5	5	4	5	4	4	78
5	5	4	4	5	4	5	5	3	4	4	5	3	5	4	5	5	4	79
5	5	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	79
1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	32
5	3	4	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	4	4	79
4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	78
5	4	4	4	5	5	4	5	3	5	5	4	4	3	4	3	4	4	75
1	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	29
5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	4	79
2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	30
5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	82
4	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3	5	5	5	80
4	3	3	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	4	5	4	3	4	72
1	2	1	2	1	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	30
4	3	4	5	4	4	5	3	4	5	4	4	3	4	5	5	4	4	74
1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	31
4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	81
4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	81

5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	86
4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	2	78
2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	27
4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	82
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	32
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	31
2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	32
2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	31

Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Skala BSQ-34

***Body Shape Questioner* (BSQ-34)**																																			**SKOR**
Y 1	**Y 2**	**Y 3**	**Y 4**	**Y 5**	**Y 6**	**Y 7**	**Y 8**	**Y 9**	**Y 10**	**Y 11**	**Y 12**	**Y 13**	**Y 14**	**Y 15**	**Y 16**	**Y 17**	**Y 18**	**Y 19**	**Y 20**	**Y 21**	**Y 22**	**Y 23**	**Y 24**	**Y 25**	**Y 26**	**Y 27**	**Y 28**	**Y 29**	**Y 30**	**Y 31**	**Y 32**	**Y 33**	**Y 34**	
4	6	4	6	5	5	4	4	3	4	4	4	5	6	6	3	6	2	2	3	6	6	5	5	3	1	3	6	5	5	4	4	3	6	148
4	6	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	2	5	4	1	5	4	4	4	4	2	4	4	5	1	2	2	2	2	2	2	2	5	122
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	39
2	5	4	5	5	5	1	1	2	4	2	4	4	2	4	1	5	1	2	2	4	4	5	4	1	1	1	4	4	4	2	1	2	6	104
5	6	5	6	4	4	5	2	3	4	4	4	3	3	4	1	6	3	4	5	6	3	6	4	1	1	3	3	4	4	3	3	3	5	130
3	3	6	5	4	5	3	4	2	4	4	3	2	3	5	3	3	5	3	4	5	6	5	5	2	1	2	4	1	1	2	1	2	5	116
5	4	1	2	5	4	4	1	1	2	2	4	2	2	5	1	4	2	2	5	2	5	5	1	1	1	2	3	5	2	4	1	3	5	98
4	5	5	5	4	5	6	6	6	6	5	5	1	4	5	1	5	2	4	4	4	4	4	5	3	1	1	5	5	6	4	1	5	6	142
4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	159
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
4	6	6	6	5	4	5	4	4	6	6	6	3	5	3	1	5	2	6	3	6	6	5	5	2	2	3	3	3	6	4	4	4	4	147
1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39
3	1	1	1	4	4	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	2	1	3	4	1	1	1	1	3	3	3	3	1	3	4	69

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
2	1	4	3	3	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	5	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	4	61
3	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	4	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	4	1	5	1	1	1	5	110
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	69
1	1	2	2	3	1	1	1	1	4	4	1	5	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	4	1	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	116
3	4	1	6	5	3	1	1	2	1	5	3	2	4	5	1	4	1	6	1	4	3	1	4	6	1	1	3	2	4	6	1	1	6	102
4	4	2	3	5	5	4	3	3	3	2	5	1	3	4	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	5	1	3	2	2	2	2	2	1	86
4	3	5	5	4	6	4	6	4	3	4	3	3	6	4	6	6	1	6	6	4	4	6	6	6	1	3	3	3	3	5	5	6	3	147
3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	3	1	1	1	3	47
6	6	6	6	6	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	158
4	2	1	4	3	1	1	1	1	2	1	5	5	2	6	6	1	6	1	4	1	2	4	1	1	1	1	2	5	6	6	1	3	5	96
4	2	3	1	3	5	1	1	1	3	1	2	1	1	4	5	1	1	5	2	1	5	5	4	1	1	1	2	2	4	1	1	1	1	77
2	6	4	6	4	5	1	1	1	3	3	4	1	2	3	4	3	1	1	2	3	6	4	5	1	1	1	1	1	2	6	2	1	6	97
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	117
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
4	5	5	6	5	5	5	2	5	5	3	5	4	5	5	2	6	3	5	5	5	3	5	5	3	1	2	1	5	5	3	2	3	5	138
3	5	4	5	3	4	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	5	5	2	2	1	1	1	4	2	2	4	1	2	4	85
5	6	3	6	5	5	6	4	5	4	4	5	3	4	4	4	5	3	3	4	5	5	5	5	5	2	2	5	3	4	4	5	4	5	147
3	4	2	4	4	1	1	1	2	2	4	3	1	4	3	4	4	1	2	2	4	4	4	2	1	1	1	3	3	4	1	1	1	3	85
2	4	5	6	4	3	1	1	3	3	5	4	2	6	3	1	6	2	3	4	4	2	2	4	3	1	2	3	1	6	1	1	2	6	106
4	5	5	5	5	5	2	1	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	5	3	5	2	4	137
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	49
3	3	6	6	2	1	5	2	2	3	1	6	2	2	3	4	1	3	4	6	3	2	3	6	1	1	1	3	3	5	5	2	3	3	106
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
3	6	6	6	5	3	4	1	2	5	1	4	2	4	6	1	3	3	3	3	4	4	5	5	2	1	3	6	3	6	6	4	3	6	129
1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	62

1	5	3	6	2	2	6	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	65
6	5	5	4	5	3	4	2	5	6	2	6	5	5	5	1	6	2	5	5	4	6	5	5	6	4	6	6	5	5	5	6	5	5	160
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	44
6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	5	5	3	4	3	4	5	4	4	6	6	6	1	3	6	6	3	3	3	4	6	164
4	2	2	2	5	2	5	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	85
2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	52
1	2	4	3	4	2	2	1	1	4	1	5	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	5	5	1	1	3	71
1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
2	2	2	2	5	4	1	1	1	2	3	2	1	2	4	2	1	1	1	2	4	4	1	1	1	2	1	2	2	5	2	4	1	2	73
3	1	1	3	3	1	5	1	1	1	1	5	2	1	4	1	1	2	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1	3	1	1	3	65
5	5	5	5	5	5	2	1	5	5	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	154
6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	191
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
1	2	2	5	2	5	2	3	1	1	2	2	5	2	5	1	3	3	2	1	3	5	2	3	1	1	1	2	1	2	2	4	2	4	83
3	5	6	6	6	5	2	1	3	6	1	6	1	1	6	3	1	1	1	1	1	4	5	3	1	1	1	6	3	5	6	1	3	6	111
3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	4	3	1	3	3	1	4	1	2	1	2	4	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	4	85
6	6	4	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	6	5	5	6	6	5	4	5	5	4	6	6	5	5	4	5	173
4	5	4	5	6	6	5	6	4	5	5	6	6	4	5	5	6	6	5	6	4	5	5	6	6	4	5	5	6	6	5	6	4	5	176
5	6	4	5	5	4	6	6	5	6	4	5	5	4	6	6	5	5	4	6	6	5	5	4	6	5	6	6	5	4	6	6	5	5	176
5	4	6	6	5	4	6	6	5	6	4	5	5	4	6	6	4	5	4	5	5	6	4	6	6	5	6	5	5	6	5	4	6	5	175
5	4	6	6	5	4	6	6	5	4	5	4	6	6	5	6	4	5	5	4	6	6	5	6	4	5	5	6	6	4	6	5	5	4	174
6	4	5	4	6	6	5	4	5	5	6	4	6	5	5	4	5	5	4	6	6	5	4	5	5	4	6	6	5	5	4	6	6	5	172
6	6	4	5	4	6	5	5	4	5	4	6	6	5	5	4	6	5	5	6	6	4	6	5	5	4	5	6	6	5	6	4	5	5	174
6	4	5	5	4	6	5	6	6	4	5	4	5	4	6	6	5	6	4	5	5	4	6	5	6	6	4	5	5	4	6	6	5	5	173
6	6	4	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	168
5	4	5	6	6	4	6	5	5	4	4	5	4	6	6	5	4	5	4	6	6	5	6	4	5	5	4	6	4	5	6	6	4	6	171
2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	84
3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	82

6	4	5	5	4	6	6	5	6	4	5	5	4	6	5	5	4	6	5	6	6	4	5	5	4	6	6	5	5	4	6	6	5	6	175
4	4	6	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	190
2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	83
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	168
2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	85
4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	4	4	178
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	172
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	4	4	4	6	6	4	4	6	6	4	4	4	4	4	6	4	180
6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	152
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	178
6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	4	4	6	6	168
6	6	6	6	4	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	4	6	4	164
2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	83
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	84
2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	81
2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	85
2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	82
3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	85
4	6	5	6	5	4	5	6	5	4	6	5	5	6	5	6	5	6	5	4	6	5	6	5	4	6	5	4	5	6	6	5	6	5	177
5	6	5	4	6	5	6	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	6	5	6	5	4	5	6	4	5	6	5	4	5	6	5	6	5	177
5	6	5	6	5	4	5	6	6	5	6	5	4	5	6	5	6	5	6	4	5	6	5	4	5	6	5	6	5	4	5	6	5	6	178
6	5	4	5	6	5	4	6	5	6	5	4	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	6	5	6	4	5	6	5	5	177
6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	5	6	192
5	6	4	5	6	5	4	5	6	5	6	4	5	6	4	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	4	6	5	6	5	4	6	5	6	177
6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	191
5	5	6	6	4	5	5	5	4	5	6	4	4	5	5	6	6	6	5	6	5	4	5	6	6	5	4	5	5	5	6	6	5	6	176
5	4	5	6	6	6	5	4	5	5	6	6	4	5	5	6	5	6	6	6	5	4	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	5	6	182
6	5	6	4	5	5	6	5	5	4	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	4	6	5	6	6	185
6	5	6	5	4	5	6	5	4	6	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	5	4	6	185

5	5	6	6	5	4	6	5	6	5	5	6	5	6	4	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	5	6	187
6	6	6	5	5	4	6	5	4	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	4	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	187
6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	4	5	5	5	6	6	5	4	6	5	6	6	188
5	6	6	5	4	5	6	6	6	4	5	5	6	5	6	5	6	6	6	4	6	6	5	6	6	6	5	5	4	5	6	6	6	5	184
5	6	6	4	6	5	4	4	5	6	5	4	5	4	4	6	5	4	6	6	5	4	5	6	5	5	6	4	5	5	6	5	4	5	170
6	4	5	6	5	4	5	6	5	6	4	5	4	6	5	6	5	6	5	6	5	4	5	6	5	6	5	6	5	4	5	5	6	5	176
6	5	6	4	6	5	6	5	4	6	5	6	5	4	6	5	6	5	6	5	6	5	4	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	4	179
6	5	4	5	6	5	6	5	4	6	5	4	6	5	6	5	4	6	5	4	5	5	6	5	6	5	6	5	4	5	6	5	6	5	176
5	6	5	4	5	6	5	6	5	4	6	5	4	6	5	6	6	5	4	5	6	5	6	5	6	5	4	6	5	6	5	4	6	5	177
5	6	5	6	5	4	6	5	6	5	5	4	5	6	4	5	6	5	6	5	6	4	5	6	5	4	6	5	6	5	6	4	5	6	177
6	5	6	4	5	4	6	5	6	6	5	6	4	6	5	4	6	5	5	6	4	5	6	5	4	5	4	5	6	5	5	6	6	5	176
4	6	5	5	4	6	5	6	5	5	4	6	5	6	6	4	5	4	4	6	5	5	6	5	4	5	6	6	5	6	5	6	4	5	174
5	4	6	5	6	4	6	5	6	5	5	4	6	5	4	6	6	5	5	6	6	5	4	6	5	6	4	5	4	6	5	6	6	5	177
4	5	5	4	5	6	5	6	6	5	6	5	5	6	4	6	5	5	6	5	6	4	4	5	6	5	6	6	5	6	5	5	6	6	179
6	5	6	6	5	6	5	4	6	6	5	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	5	5	6	4	6	5	5	6	5	4	5	4	6	181
5	6	6	5	6	6	5	6	5	5	4	5	5	6	5	6	6	5	6	5	5	6	5	5	6	6	5	6	5	5	4	6	6	5	183
4	6	6	4	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	5	6	6	4	5	5	4	6	6	5	6	5	178
5	6	5	5	6	4	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	5	4	6	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	5	184
6	5	5	6	5	6	6	5	6	5	5	6	4	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	5	6	6	5	6	4	5	5	6	5	5	183
6	6	5	6	5	5	6	5	6	6	5	5	4	6	6	5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	5	4	5	5	6	5	6	6	185
6	5	6	6	5	4	5	4	4	6	5	5	6	4	4	5	5	6	5	6	4	5	4	6	5	4	5	5	4	6	6	5	5	4	170
5	5	4	6	6	5	4	5	4	5	6	5	4	6	6	5	6	5	5	4	5	5	6	4	4	5	6	4	5	5	6	6	5	4	171
6	4	5	4	4	5	6	6	5	4	5	6	5	4	6	5	6	5	5	6	6	4	5	5	6	5	6	5	4	5	6	4	5	6	174
5	6	6	4	5	4	6	5	6	6	4	5	6	5	4	6	5	4	5	6	4	5	6	5	4	6	5	6	4	5	6	5	4	6	174
5	4	6	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	6	5	4	5	6	5	6	4	5	4	6	5	6	5	4	6	5	4	6	174
4	5	6	6	5	4	5	6	6	4	5	6	5	6	4	5	6	5	6	4	5	6	5	6	5	6	4	5	6	5	6	4	5	6	177
5	4	6	5	4	5	6	5	4	6	5	4	5	6	6	5	6	5	6	5	4	6	5	5	6	6	4	5	6	5	6	5	6	4	176
5	4	6	5	6	5	4	5	6	5	6	5	4	5	6	6	5	4	6	6	5	5	6	4	6	5	6	5	6	6	4	5	6	6	179
5	4	6	5	4	6	4	5	5	6	5	6	6	4	5	6	6	5	6	6	5	4	6	6	5	6	4	5	6	6	5	6	5	5	179

5	4	6	6	5	6	6	4	5	6	4	5	6	6	5	4	5	6	6	5	6	4	5	6	4	5	4	5	6	6	4	5	5	6	176
2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	82
5	4	6	6	5	4	6	5	6	6	5	4	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	4	5	6	6	5	6	4	5	5	6	6	5	182
4	5	4	6	6	5	5	6	4	5	4	4	6	5	4	6	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	4	6	5	6	6	5	177
3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	83
3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	83
6	5	6	6	4	5	5	4	6	5	6	6	5	4	5	4	6	6	5	5	4	6	4	4	5	6	6	5	4	5	6	5	5	6	175
3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	81
5	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	86
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	80
2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	80
3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	83
2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	82
3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	85
6	5	5	4	6	5	6	4	5	4	6	6	4	5	5	4	5	6	5	4	5	5	4	5	6	5	4	4	5	4	5	6	5	5	168
3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	83
2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	85
3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	83
2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	87
3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	87
3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	88
3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	86
2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	90
3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	87
3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	88
5	6	5	5	4	6	5	5	6	4	4	5	4	6	6	5	5	5	4	5	6	5	5	5	4	6	5	5	5	6	5	4	5	6	172
5	6	6	5	4	5	5	4	5	6	5	5	5	6	5	4	5	4	5	5	6	6	6	5	5	5	5	4	5	6	5	5	4	5	172
5	5	4	5	6	5	5	5	6	5	6	5	4	4	5	4	5	4	5	6	5	5	5	6	5	4	5	5	6	5	6	5	5	6	172
5	4	5	5	6	4	5	5	5	5	4	6	5	6	5	6	6	6	5	5	4	5	6	5	6	6	5	5	5	4	5	6	5	5	175

5	6	4	4	5	4	5	5	6	4	5	5	5	4	5	4	6	5	5	4	6	5	5	5	4	5	6	6	5	6	4	5	4	5	167
4	5	4	5	6	5	5	6	5	5	6	4	5	5	4	5	6	5	6	5	5	5	6	5	4	5	4	4	5	6	6	5	5	5	171
5	6	5	5	4	6	5	5	6	4	4	6	5	6	5	6	6	5	6	5	5	6	5	6	4	5	4	4	6	5	4	4	6	5	174
6	4	6	5	5	6	5	4	6	5	6	6	4	5	5	6	5	4	4	6	5	5	6	5	6	5	4	6	4	4	6	5	5	6	175
5	4	5	4	4	5	5	6	5	4	5	5	4	6	5	5	4	5	5	5	4	6	5	6	5	4	5	6	5	5	6	4	5	6	168
4	6	5	5	6	4	6	5	4	4	6	5	6	5	5	6	4	4	6	5	5	6	4	5	6	6	5	6	5	5	6	4	4	5	173
5	5	6	4	6	5	4	4	5	6	5	6	6	5	4	5	5	6	5	4	5	5	4	6	6	6	5	6	4	5	4	4	6	5	172
6	6	5	6	5	5	5	4	5	4	6	4	5	5	4	5	5	5	6	5	5	4	5	6	5	5	6	4	5	6	5	6	5	6	174
6	4	4	5	6	5	6	5	5	6	5	4	6	5	4	4	6	5	6	5	4	5	4	4	6	6	5	6	5	5	6	4	5	6	173
5	6	5	5	4	5	6	5	5	5	6	4	4	5	5	5	6	5	4	5	4	4	6	5	5	6	5	6	6	6	5	6	5	4	173
6	5	6	5	4	4	6	5	5	4	6	5	6	6	5	4	4	6	5	5	6	5	6	5	5	4	5	6	4	4	5	6	5	6	174
4	5	5	4	5	4	6	4	4	5	5	5	4	5	6	6	5	6	5	4	5	5	4	5	6	5	5	6	4	5	6	5	4	5	167
6	4	4	5	6	5	6	6	5	6	5	4	5	6	5	6	5	6	4	5	6	5	5	6	5	4	6	5	6	5	6	5	6	5	179
5	6	5	5	4	5	6	6	5	4	5	5	6	5	4	4	6	5	6	6	5	4	5	4	4	6	5	6	6	5	4	6	5	6	174
6	5	4	4	6	4	5	5	4	4	6	5	6	5	6	6	5	4	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	4	6	5	6	177
6	4	6	5	5	6	4	5	4	4	6	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	5	4	6	4	4	5	6	4	5	4	4	6	5	172
6	5	4	4	6	6	4	6	5	5	6	5	6	5	4	4	6	5	6	5	5	6	4	6	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	176
5	6	6	5	6	4	4	5	6	6	4	5	4	6	5	5	4	6	5	5	6	5	5	6	5	4	4	6	5	5	4	4	6	5	172
6	5	5	4	4	5	5	6	5	5	4	6	5	6	5	5	4	5	6	4	4	5	5	6	5	4	5	5	6	5	6	4	5	5	170
5	6	5	6	5	4	4	5	5	6	5	6	5	4	4	5	5	6	5	6	5	4	4	6	5	5	6	5	6	6	5	4	4	6	173
5	6	6	6	5	6	4	4	5	4	4	6	6	5	6	5	5	6	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	4	5	4	5	172
4	6	6	5	5	6	5	6	4	5	6	6	4	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	4	5	5	4	5	5	4	6	6	178
4	6	5	5	4	6	6	5	5	6	5	4	4	5	6	4	5	4	6	6	6	5	5	6	5	4	6	5	5	6	5	6	4	6	175
5	6	6	5	6	5	4	4	5	6	5	6	6	5	5	4	5	4	5	6	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	5	4	6	178
5	6	6	6	5	6	5	5	6	5	6	5	4	5	6	4	5	4	5	6	5	5	6	5	6	5	5	6	4	5	6	5	6	6	180
5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	4	4	6	5	6	4	5	5	5	5	5	6	5	6	6	5	6	4	5	5	6	5	180
6	6	6	5	4	5	6	5	6	6	5	6	5	4	5	4	4	5	6	5	6	5	6	5	6	4	5	6	4	6	5	4	5	6	177
4	5	5	6	5	6	4	5	5	6	5	5	4	5	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	4	4	5	6	5	6	6	4	5	6	176
5	5	6	5	6	5	5	4	5	5	6	5	6	4	5	4	5	4	6	6	5	6	5	6	5	4	5	5	6	5	6	5	5	6	176

6	5	5	6	5	5	6	6	5	6	5	6	4	5	5	6	5	4	6	5	6	6	5	6	5	4	5	5	6	4	5	5	6	5	179
6	5	6	6	5	6	4	5	6	4	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	4	5	6	5	5	5	4	6	5	181
4	5	5	4	4	6	5	6	6	5	5	5	4	6	5	5	4	5	6	6	5	4	5	6	6	5	6	6	4	5	4	5	6	4	172
6	6	5	6	4	5	6	4	6	5	6	5	4	4	5	4	6	5	6	6	5	4	5	6	4	4	5	4	5	6	5	5	4	6	172
5	5	6	4	5	6	4	5	4	5	4	6	5	6	4	5	5	5	6	4	5	5	6	6	4	5	4	6	5	4	5	6	4	4	168
5	5	4	4	5	6	5	6	6	6	5	4	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	5	6	4	5	4	4	5	6	6	5	4	5	170
4	5	4	5	5	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	4	5	5	4	5	5	6	6	5	6	5	5	5	6	5	5	6	5	176
6	6	5	4	5	6	5	6	6	6	5	6	4	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5	4	5	6	5	5	5	6	5	5	6	5	181
6	5	5	5	4	5	5	6	6	6	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	6	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6	6	5	176
5	5	4	5	5	6	6	5	6	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	6	6	6	5	5	4	5	5	5	6	6	5	6	6	5	183
5	6	6	5	5	4	5	5	5	6	5	6	6	4	5	5	6	5	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	5	5	6	6	183
6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	4	5	5	4	5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	183
6	5	4	5	5	4	5	5	6	5	6	6	5	5	5	4	5	6	6	5	6	5	6	5	5	5	6	6	5	6	5	6	6	5	180
5	6	6	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	5	4	6	4	6	6	5	5	4	4	6	5	6	6	4	5	6	6	5	5	175
5	5	6	4	5	5	6	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	6	6	5	4	5	4	5	5	6	6	5	6	5	5	6	5	176
5	5	6	4	6	6	5	6	5	5	6	4	6	5	6	4	5	4	6	5	4	5	6	6	5	6	5	5	6	5	4	6	6	5	178
6	5	5	4	5	6	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	5	4	5	6	6	5	6	5	5	6	5	6	5	4	5	6	6	177
5	6	6	5	6	5	4	5	5	4	6	4	5	5	6	5	6	6	5	4	6	5	4	6	6	4	5	6	5	6	6	4	5	5	176
5	6	4	5	6	4	5	5	6	4	6	4	6	6	5	5	6	5	5	6	6	4	6	5	4	5	6	5	6	6	5	6	6	5	179
4	5	6	6	5	6	5	5	6	6	4	6	5	6	4	6	6	5	6	4	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	4	4	5	180
5	6	6	4	4	6	5	6	5	4	6	4	5	4	6	6	5	6	4	5	6	6	5	6	5	4	4	6	5	6	5	4	5	6	175
5	5	6	4	6	4	5	4	6	6	5	6	5	6	5	5	6	4	5	4	6	5	4	6	6	5	6	4	5	4	6	5	6	5	175
6	5	4	4	5	4	6	5	6	6	4	5	4	5	5	6	5	6	5	5	6	6	4	6	5	6	4	5	6	5	4	4	6	5	173
6	6	5	5	4	4	6	5	4	5	6	5	6	6	4	5	6	5	5	6	6	5	6	5	4	4	5	4	6	4	6	6	4	6	175
5	6	4	5	5	6	4	5	6	5	5	4	6	4	6	6	4	5	5	4	6	5	6	5	6	6	4	5	6	5	4	5	6	6	175
6	5	6	4	5	6	5	6	4	5	4	6	5	4	5	6	5	6	4	4	6	5	6	6	4	5	5	6	6	5	4	5	6	5	175
4	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	4	4	6	6	5	6	6	6	5	4	6	5	4	4	6	4	5	4	6	4	6	4	174
5	6	5	6	4	5	5	6	5	5	5	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5	5	5	6	4	5	6	184
6	5	5	5	6	5	6	6	4	5	5	6	5	6	5	5	6	5	6	4	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	183

5	6	5	6	5	6	4	6	5	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	5	4	4	6	4	6	5	6	4	5	5	178
5	6	5	5	6	4	5	5	6	6	5	4	5	5	6	5	4	5	6	6	6	5	5	6	6	6	4	5	5	6	6	5	5	5	179
4	4	5	4	6	5	6	4	4	6	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	5	5	6	6	5	6	4	6	5	6	6	6	5	6	177
5	4	6	6	5	5	6	5	5	6	6	4	6	6	4	4	5	4	6	6	5	5	5	6	6	5	5	6	5	6	5	6	5	5	179
5	4	4	5	6	5	5	4	5	5	4	6	4	4	5	5	4	5	6	6	5	5	4	4	6	4	5	5	6	5	5	4	6	5	166
5	5	4	6	6	5	5	6	4	5	4	4	6	5	6	4	4	6	5	5	6	4	5	5	6	4	4	5	5	4	6	4	4	5	167
6	4	5	6	6	6	5	5	5	4	5	6	5	6	5	5	6	4	5	5	5	6	4	6	5	6	6	5	5	6	5	5	4	6	178
4	6	5	6	5	5	6	4	4	5	4	5	6	5	5	4	6	4	5	5	6	6	4	5	4	4	5	6	5	6	5	6	5	6	172
4	5	5	5	6	4	5	5	5	4	6	6	5	4	5	6	6	4	5	5	6	4	5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	5	5	174
5	5	6	4	5	6	6	5	5	6	4	5	6	6	5	5	4	6	5	5	5	5	6	5	5	6	5	6	4	4	6	5	6	5	177
5	4	6	5	5	5	6	5	6	5	4	6	5	5	5	6	4	5	6	6	5	5	6	4	5	6	4	5	6	5	5	6	5	4	175
4	5	5	5	4	6	5	5	5	6	4	5	6	5	5	6	6	5	4	5	6	5	6	5	6	5	5	4	5	6	6	5	5	6	176
6	6	5	6	6	4	6	5	5	6	4	5	5	6	6	4	5	5	4	5	6	4	5	5	6	4	4	6	5	6	5	4	5	5	174
5	6	5	5	6	4	6	6	5	5	4	6	5	5	6	6	5	5	4	4	5	5	4	6	6	4	5	5	4	4	6	5	5	6	173
5	6	4	5	5	4	5	5	6	5	4	5	5	6	5	4	4	5	5	4	6	5	5	4	6	5	6	5	5	4	5	5	6	5	169
6	6	5	5	6	5	5	6	6	5	4	4	6	6	5	6	5	4	5	5	6	4	4	5	6	4	5	5	6	5	5	4	5	6	175
4	6	5	6	4	5	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	4	4	5	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	184
5	5	5	4	6	5	4	4	5	6	6	6	5	5	4	5	5	5	5	4	5	6	5	5	4	4	5	5	5	5	6	4	5	5	168
5	6	5	6	6	6	5	5	5	6	4	6	5	6	4	4	6	5	6	6	6	4	5	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	183
4	4	5	6	4	6	4	5	5	6	5	6	4	6	6	6	5	6	6	6	4	4	5	5	6	4	6	5	6	5	6	4	5	4	174
4	5	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	4	6	6	5	6	5	6	6	4	5	6	6	5	5	6	6	5	186
5	5	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	4	6	5	6	5	5	6	6	5	4	4	5	6	5	6	5	6	6	5	5	6	5	183
5	4	6	6	6	5	4	5	6	6	6	6	6	4	5	5	6	6	4	5	6	6	6	6	5	5	5	4	5	6	6	6	5	6	183
4	5	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	6	4	5	6	4	5	6	5	6	6	5	5	4	6	5	6	6	5	6	4	4	5	173
5	4	5	6	6	5	5	4	6	5	6	5	4	6	5	6	4	4	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	4	5	5	6	5	6	176
5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	6	5	5	4	6	6	4	5	5	5	4	6	5	4	6	5	6	5	5	5	6	5	6	6	177
4	5	6	5	6	5	4	6	5	4	6	5	6	6	5	4	6	5	6	6	5	5	6	5	6	6	5	4	4	5	5	5	6	5	177
6	5	4	4	5	6	6	5	6	5	4	6	5	5	5	6	6	5	6	4	5	4	5	6	6	6	4	5	6	5	6	5	6	4	177
5	6	4	5	6	5	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	5	5	6	5	5	4	6	4	5	6	5	6	5	5	5	6	6	4	174

5	6	4	6	5	6	4	6	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	6	6	5	4	5	6	6	5	4	6	6	4	4	5	5	6	176
4	5	5	6	6	5	4	6	6	5	4	6	4	4	6	6	5	4	4	5	5	5	6	5	5	4	6	6	4	4	6	5	5	6	172
5	6	6	4	5	4	6	5	6	6	5	4	6	6	4	5	4	5	6	5	6	5	4	6	5	6	4	4	5	6	4	6	6	5	175
5	5	4	6	5	6	5	4	6	5	6	5	5	4	6	5	6	6	6	6	4	5	6	6	6	4	6	5	4	6	5	4	6	5	178
5	4	6	5	4	6	5	4	5	6	4	5	6	5	4	5	6	5	5	4	5	5	6	5	4	5	6	5	5	4	5	6	5	5	170
4	5	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	4	6	5	4	4	4	5	6	5	4	5	6	5	6	5	4	5	5	6	5	5	6	169
4	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	6	5	4	4	5	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	5	5	5	4	6	5	5	168
4	5	6	4	5	4	5	6	5	4	4	5	6	5	5	4	6	6	5	4	5	6	6	5	4	6	5	4	4	5	6	5	4	5	168
4	5	6	4	4	5	6	5	4	5	6	4	5	6	5	4	6	5	5	4	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	169
5	4	6	5	4	5	6	4	5	4	6	5	4	6	5	5	4	5	6	6	4	4	5	6	5	5	4	5	5	5	6	6	4	5	169
4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	6	5	4	5	6	6	4	5	6	5	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	170
5	4	6	6	5	4	6	4	5	6	6	4	5	4	6	5	4	5	6	6	5	4	5	6	5	4	5	4	5	6	5	4	5	6	171
5	5	4	6	4	5	4	6	6	4	6	5	4	5	6	5	4	5	4	5	6	4	4	6	5	6	6	4	5	6	5	4	6	5	170
4	5	5	6	5	4	6	5	4	5	6	5	4	5	5	6	5	4	6	6	5	4	6	5	6	4	6	5	6	5	4	6	5	6	174
3	1	6	6	5	6	1	1	1	3	3	3	1	3	5	6	4	2	6	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	6	4	1	2	2	104
5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	5	6	193
6	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	5	6	192
5	5	6	6	6	5	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	6	5	5	5	5	180
6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	6	193
1	2	3	6	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	3	85
3	3	3	3	2	6	3	2	2	3	3	3	3	1	1	1	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	86
2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	80
6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	193
2	2	3	3	3	5	2	2	2	2	6	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	1	2	4	1	2	1	1	1	1	2	78
2	1	2	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	5	3	2	1	88
6	5	6	6	5	5	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	191
5	3	1	2	2	3	3	3	3	2	4	1	5	2	1	1	1	4	1	4	2	2	2	2	1	3	6	5	3	1	4	1	1	1	85
1	2	2	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	6	4	5	5	1	3	1	6	2	2	5	2	2	2	98
2	1	2	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	5	4	4	1	1	3	6	3	3	2	2	2	1	2	88

2	1	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	79
3	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	3	1	2	1	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	3	1	2	2	64
2	1	2	3	6	2	3	2	6	3	5	5	1	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	6	2	2	3	2	2	5	6	2	3	97
2	1	2	3	1	3	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	64
4	5	5	5	5	4	5	6	4	6	5	6	4	5	5	6	5	5	6	4	5	6	6	4	5	6	4	6	5	4	5	6	4	5	171
5	5	6	6	5	4	4	5	6	6	5	5	4	4	5	6	5	5	6	5	4	5	6	6	5	5	4	5	6	4	4	5	5	5	171
5	6	5	6	5	5	4	4	5	6	5	5	5	6	4	4	5	6	4	5	5	6	6	5	5	6	4	6	5	4	5	6	5	4	172
5	4	6	4	5	4	5	5	6	5	5	5	6	4	5	6	4	5	4	5	6	5	6	4	5	5	6	4	5	6	5	6	4	4	169
5	4	5	6	5	4	5	4	4	5	6	5	4	4	6	6	5	5	5	4	6	5	4	5	6	6	5	4	4	4	5	6	5	5	167
5	4	6	5	4	4	5	5	6	5	4	5	6	4	5	4	5	6	5	5	6	4	5	4	6	5	4	5	6	6	4	4	5	6	168
5	4	5	6	5	4	4	4	5	6	6	5	4	5	6	5	4	6	5	5	6	4	6	4	5	6	5	5	6	5	6	6	5	5	173
4	5	5	6	5	4	5	6	4	5	4	5	5	6	6	4	5	5	4	5	6	5	4	6	5	6	4	5	6	4	5	6	5	5	170
6	4	4	5	6	5	6	4	5	6	6	5	4	4	5	6	6	5	4	4	5	6	5	4	6	5	6	4	6	4	5	5	6	4	171
5	4	6	5	5	4	5	6	6	4	5	5	5	4	5	6	6	4	5	6	4	5	5	6	4	6	4	5	4	5	6	4	5	5	169
6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	194
6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	6	193
6	6	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	195
6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	193
6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	5	194
5	5	4	5	6	4	3	4	6	6	5	4	4	3	5	5	6	4	5	4	5	5	6	5	6	4	5	6	5	3	5	5	6	4	163
2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	58
2	2	3	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	63
2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	54
3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	62
1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	58
6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	4	4	4	4	4	4	6	172
4	4	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	4	158
4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	173
2	3	1	1	1	3	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	59

5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	170
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	185
6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	166
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	175
3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	6	5	5	5	5	168
6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	6	168
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	5	5	5	5	5	5	163
3	2	1	1	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	3	67
2	3	3	1	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	3	73
3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	72
5	6	5	5	6	4	5	5	6	5	5	6	6	5	6	5	5	6	4	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	6	5	5	6	5	179
6	5	5	6	5	5	6	6	5	4	5	6	5	5	5	6	6	4	3	5	5	6	5	6	6	6	5	5	6	5	5	5	4	6	178
2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	1	65
4	6	6	5	5	4	5	5	4	6	5	5	4	5	4	4	5	5	6	5	6	5	5	4	6	4	5	5	6	5	5	6	5	6	171
6	4	5	5	6	5	6	4	4	5	6	5	5	4	5	4	4	4	6	5	5	4	5	4	4	4	6	5	5	6	5	4	5	5	165
6	6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	4	5	4	5	5	6	4	3	5	5	6	5	6	6	6	5	5	4	6	5	4	5	5	174
5	5	4	6	6	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	6	5	5	6	4	5	4	4	5	4	4	6	5	5	4	5	4	5	6	164
5	4	5	6	6	5	3	4	4	5	6	5	6	5	4	5	5	4	3	5	6	5	4	4	5	6	6	5	4	5	5	6	5	4	165
5	6	6	5	6	5	4	5	5	6	5	6	5	6	4	5	5	6	5	5	5	6	6	4	5	5	5	4	5	4	5	6	6	5	176
5	5	4	5	4	5	5	6	6	5	6	5	5	5	4	5	5	4	4	5	6	5	6	6	5	5	5	6	6	5	5	4	4	5	171
6	6	5	6	5	5	4	5	5	4	4	5	6	5	4	5	5	6	5	6	5	6	6	5	5	3	4	5	5	5	6	5	5	6	173
6	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	6	5	6	5	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	5	4	5	6	5	174
4	5	4	4	6	6	4	5	4	4	5	4	4	6	6	5	5	4	6	4	4	5	4	5	5	4	6	4	4	5	4	5	5	6	161
6	6	4	5	5	4	6	5	5	4	5	4	4	6	5	5	6	4	6	6	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	6	164
6	6	5	5	6	4	5	5	6	5	6	5	5	5	4	5	4	4	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	5	4	176
6	5	5	6	4	5	5	5	4	5	5	6	6	5	6	5	5	4	5	6	4	3	4	6	5	6	5	6	6	5	6	5	5	6	175
4	4	5	4	5	5	4	5	4	6	6	4	4	5	4	6	5	5	6	6	4	5	4	4	6	5	4	6	5	5	6	4	5	5	165
6	5	6	5	5	4	5	4	5	5	6	5	6	5	5	6	5	3	5	6	5	6	6	6	5	5	4	4	5	5	6	5	4	5	173
4	5	4	5	6	5	5	4	4	5	3	5	6	5	4	3	5	4	5	6	5	6	4	5	5	6	5	4	5	5	6	5	4	5	163

5	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	195
5	6	6	5	4	4	5	4	4	6	5	6	4	4	5	4	5	4	6	5	6	4	5	5	6	4	5	5	4	5	4	4	6	5	165
6	5	5	6	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	6	6	5	6	5	6	4	5	5	6	4	5	4	4	5	4	5	5	4	165
6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	196
5	6	5	5	6	5	6	4	4	5	5	4	6	6	5	4	5	5	6	6	6	4	5	5	6	5	6	5	5	4	4	5	4	5	172
6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	194
6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	195
3	1	2	2	3	1	2	1	3	3	2	3	2	2	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	1	1	3	68
4	5	6	6	5	4	6	6	5	5	6	4	5	6	5	4	6	5	4	6	5	5	4	5	6	4	4	4	5	6	5	4	5	5	170
4	5	6	5	6	4	5	6	5	5	4	5	6	4	5	6	5	6	6	5	4	5	4	6	5	6	5	5	5	4	5	4	6	4	171
4	5	6	5	4	4	5	6	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	6	4	6	5	5	4	6	5	4	4	5	6	5	5	4	4	164
5	6	5	4	5	5	4	5	6	5	4	5	5	4	6	6	5	6	5	5	4	5	5	4	6	4	4	5	4	5	4	4	5	5	165
6	6	5	6	4	5	5	4	5	6	4	6	4	5	4	5	5	4	6	6	6	4	5	5	6	5	4	5	5	4	4	5	6	6	171
3	2	1	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	3	3	1	57
5	4	5	6	4	5	4	5	5	6	4	5	6	5	6	4	5	6	5	6	5	4	5	5	4	6	5	4	4	6	4	5	5	6	169
4	6	5	5	5	4	4	5	5	4	4	6	6	5	5	6	4	6	6	5	6	5	4	5	6	5	5	6	5	4	4	5	5	6	171
6	5	4	5	6	5	4	5	4	5	6	5	5	4	6	5	6	4	5	6	5	5	4	4	5	6	5	4	4	5	4	6	5	6	169
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	190
2	1	3	2	2	3	3	1	2	1	3	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	3	3	1	3	2	2	3	1	3	74
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	183
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	172
6	6	6	6	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5	170
6	4	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	4	6	5	6	5	6	4	5	6	3	4	5	4	4	5	6	6	5	6	6	4	177
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	189
6	5	6	5	4	5	6	6	4	5	4	4	5	6	6	6	5	5	6	5	6	4	6	6	5	6	6	5	4	6	6	6	4	5	179
6	4	5	6	6	6	5	4	5	6	6	4	5	5	4	6	6	5	6	5	4	6	6	5	6	4	6	5	4	6	5	6	4	6	178
5	5	4	6	6	5	6	5	6	5	6	4	5	6	4	6	6	6	5	6	4	6	6	6	6	5	4	5	6	5	4	3	6	5	178
2	1	1	2	3	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	1	2	2	1	3	3	2	3	1	2	3	1	2	1	67
3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	76

1	3	2	2	1	3	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1	2	1	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	2	71
1	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	3	1	1	2	3	2	1	3	2	1	2	3	2	2	1	65
3	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	61
6	5	4	5	5	6	4	5	4	4	3	4	6	5	4	6	5	6	5	5	5	6	5	3	5	4	5	6	5	5	6	4	5	6	167
6	5	5	6	4	5	5	6	5	5	3	5	5	5	4	4	6	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	6	6	5	4	6	5	176
2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	61
6	5	4	4	5	6	5	5	5	6	4	4	5	5	6	5	4	5	5	6	5	4	6	5	5	4	5	6	5	3	6	6	5	6	171
6	6	5	4	5	6	5	6	5	4	5	4	3	5	5	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	4	5	5	6	5	4	6	6	5	175
6	5	5	6	5	5	6	4	5	6	6	5	4	5	5	6	4	3	5	6	5	4	5	6	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	174
1	2	2	1	3	2	1	1	2	1	3	1	2	5	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	64
5	6	6	5	6	5	5	6	5	4	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5	3	4	6	5	5	5	4	6	6	5	179
5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	4	5	6	5	5	6	5	6	5	3	6	5	5	6	5	5	6	4	5	6	6	5	4	6	178
2	2	1	2	3	3	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	6	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	3	66
5	6	4	5	5	5	6	4	6	6	5	5	6	4	5	6	6	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	5	6	5	5	6	4	6	178
6	5	6	4	6	3	5	5	6	4	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	4	6	6	5	4	4	6	5	5	6	4	6	175
6	5	4	6	5	5	5	5	5	6	6	5	5	6	5	4	4	6	5	3	6	6	5	5	6	5	5	4	6	5	5	6	4	6	175
2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	63
2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	65
3	1	2	2	3	1	1	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	2	3	1	2	3	3	1	2	72
3	1	2	3	2	2	1	2	1	3	3	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	1	3	2	69
3	1	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	3	2	3	2	67
3	1	2	2	1	3	2	3	3	1	2	1	3	2	1	1	1	3	2	3	2	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	69
2	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	2	2	3	1	2	1	3	3	2	3	1	3	1	2	2	1	67
5	6	6	5	5	6	5	4	5	5	4	4	3	5	5	4	5	6	5	6	5	5	6	5	3	3	5	4	5	5	6	4	5	5	165
6	5	6	5	4	5	6	4	5	5	6	4	5	6	5	6	5	4	4	6	5	6	5	5	4	6	5	6	5	4	5	6	5	6	175
2	1	3	3	1	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	2	3	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	69
2	2	3	3	3	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	5	74
6	5	5	4	6	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	4	4	6	5	6	5	6	6	5	6	5	4	5	6	4	5	5	6	5	179
2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	67

4	5	4	6	6	5	6	5	6	5	6	5	4	6	5	6	5	6	4	5	6	5	4	6	5	6	5	5	6	4	5	6	5	6	178
5	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	3	2	1	70
5	6	5	6	5	4	5	4	6	5	4	6	5	6	6	4	5	6	5	6	5	4	6	5	5	6	4	5	6	6	5	4	6	5	176
1	1	3	2	3	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	3	61
2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	68
5	6	5	5	4	6	5	6	5	6	5	4	6	5	5	6	5	4	4	6	5	6	4	5	6	5	4	4	6	5	6	6	5	4	174
3	6	5	6	4	6	5	5	4	6	5	6	3	6	6	6	6	5	6	6	5	4	6	5	4	4	6	5	6	6	6	4	5	6	177
2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	5	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	80
6	5	4	6	5	6	5	5	4	5	4	5	5	6	5	4	6	5	5	6	4	5	6	5	5	6	4	5	6	6	5	6	4	5	174
5	6	5	4	6	5	6	5	6	5	6	4	5	6	5	6	4	5	5	6	5	4	6	5	6	5	4	6	5	5	6	5	4	6	177
1	6	2	3	2	3	1	1	2	1	3	2	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	65
5	6	4	5	5	6	4	5	6	5	6	5	4	4	6	5	6	4	5	6	5	6	4	5	5	6	5	6	5	4	5	5	6	5	174
4	4	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	4	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	4	181
5	6	5	4	4	6	5	6	4	5	6	5	6	5	4	6	5	6	5	4	5	4	6	5	4	6	5	6	5	5	4	6	5	5	173
3	4	5	4	5	4	4	5	6	5	3	5	4	6	5	6	6	6	6	5	5	3	5	6	6	4	5	5	6	4	5	4	6	4	165
3	1	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3	1	2	1	1	3	2	3	3	1	2	2	3	3	73
1	3	2	2	3	1	3	1	2	2	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	3	2	70
3	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	4	6	5	6	6	6	6	6	3	4	6	5	5	4	6	4	6	4	5	4	5	4	176
2	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	1	1	3	3	67
4	4	5	6	5	5	6	5	4	5	4	6	3	5	6	6	6	5	6	6	4	3	5	5	6	4	6	4	6	4	5	4	6	4	168
4	6	6	5	6	5	6	6	5	4	5	5	6	5	5	6	6	5	6	5	4	4	5	6	6	5	6	6	6	5	4	5	5	6	180
5	6	4	4	6	3	5	6	6	5	4	5	5	6	5	6	6	6	6	5	5	4	4	5	6	5	5	6	5	6	6	6	5	6	178
5	6	6	6	4	5	5	6	6	6	5	6	4	4	5	6	6	5	6	6	6	3	5	6	4	6	6	6	5	6	6	6	5	6	184
5	6	6	5	6	4	5	5	6	6	5	6	5	5	6	6	5	4	6	6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	4	4	5	6	6	183
3	4	4	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	5	4	5	6	6	6	5	5	6	5	5	6	6	5	6	183
5	6	6	4	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	5	6	4	5	5	6	6	5	6	6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	186
4	5	5	6	5	6	5	5	6	6	4	5	4	5	5	5	6	5	6	5	5	6	4	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	5	179
5	6	6	5	6	4	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	3	5	5	6	6	5	6	6	4	5	5	6	5	5	6	6	5	179
5	6	6	5	5	6	3	5	5	6	5	6	6	6	5	3	5	6	6	5	6	5	6	6	5	6	5	5	5	6	5	6	5	5	181

5	4	4	5	5	6	3	5	5	6	6	4	5	5	6	3	5	6	6	5	5	6	4	5	5	6	6	5	6	5	5	6	6	5	174
5	6	6	5	5	4	4	5	6	4	4	5	5	4	4	3	5	5	4	5	5	6	4	4	3	4	5	5	4	6	6	4	5	5	160
3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	1	70
3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	3	3	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	69
3	2	3	3	3	1	3	2	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	71
6	4	5	5	3	6	5	4	4	6	5	5	3	4	6	5	5	6	4	6	5	4	4	6	5	5	6	5	6	5	5	6	6	4	169
6	5	5	6	6	4	5	5	3	5	4	5	4	6	5	5	6	5	6	6	4	5	5	6	3	5	5	6	4	4	5	5	4	6	169
5	4	5	5	6	4	5	5	6	4	6	5	5	6	6	4	5	4	4	6	5	3	6	5	5	4	5	4	4	6	5	6	6	5	169
5	5	4	5	3	5	5	3	5	6	6	5	5	4	5	6	4	5	4	5	4	4	5	6	6	5	5	6	4	5	6	4	5	5	165
1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	3	4	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	3	1	1	2	2	62
3	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	2	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	70
6	5	6	5	5	6	4	5	5	6	4	3	5	6	5	5	6	5	6	5	4	5	4	5	5	6	5	6	4	5	5	6	5	6	174
2	3	2	2	1	3	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	1	1	3	2	2	67
4	6	6	5	6	5	5	3	6	5	6	6	4	4	6	5	6	5	5	6	4	5	6	6	4	5	5	4	6	5	6	5	5	6	176
6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	3	5	5	6	4	4	5	6	5	6	4	4	6	5	5	6	5	5	6	4	6	5	5	6	171
4	5	4	6	6	5	4	3	5	5	4	6	5	4	5	3	5	5	6	4	5	4	6	5	4	5	6	6	5	3	5	5	4	5	162
4	6	5	6	6	5	6	3	4	5	4	4	6	5	5	6	5	5	6	4	5	6	4	5	4	6	6	5	4	5	4	4	3	5	166
6	4	5	4	6	5	5	3	5	6	5	5	4	5	4	4	5	4	6	5	6	6	4	5	5	6	4	6	5	5	6	5	6	4	169
5	5	4	5	4	4	6	4	5	5	6	4	4	5	6	6	5	6	4	5	5	6	5	6	6	4	5	5	6	5	5	6	5	6	173
5	6	4	6	6	5	5	3	5	6	6	4	5	4	4	5	4	5	6	6	4	5	6	5	4	6	5	5	6	4	5	4	4	5	168
4	6	5	4	3	5	5	6	6	5	4	4	3	5	6	6	5	4	5	5	6	5	5	4	6	3	4	4	5	6	5	6	6	5	166
1	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	3	1	2	3	1	3	2	1	2	3	66
5	5	6	6	5	6	4	5	5	6	5	6	3	6	5	4	5	6	6	6	5	3	4	5	6	4	5	5	6	4	5	4	5	5	171
3	4	5	6	4	6	4	5	5	5	4	5	4	5	6	6	5	5	6	5	4	4	3	4	6	4	5	5	5	4	6	4	5	4	161
4	6	6	6	5	6	4	4	5	6	4	6	4	5	6	6	4	3	5	5	6	5	3	5	5	3	4	4	5	4	5	4	5	6	164
4	6	6	6	5	6	4	3	4	5	4	6	3	5	6	4	5	4	5	4	6	4	4	5	5	4	5	6	4	4	4	3	5	6	160
5	4	5	6	5	6	6	6	5	6	6	5	3	5	6	5	6	4	6	5	4	6	5	5	6	4	5	5	6	4	5	3	4	4	171
4	5	4	6	5	5	4	6	4	5	4	5	4	4	6	4	5	4	5	5	5	5	6	5	4	4	4	5	5	6	4	4	5	6	162
4	5	5	6	5	5	4	6	5	6	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	6	6	5	4	4	5	5	6	5	5	6	6	167

5	6	5	6	6	5	5	4	5	6	5	6	4	5	6	4	5	4	5	5	6	4	6	6	5	4	4	5	6	6	4	5	6	6	175
3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	77
1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	67
2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	1	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	75
3	2	1	1	2	1	3	2	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	71
3	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	3	3	69
3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	73
2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	72
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	80
3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	85
3	1	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	72
5	5	6	6	4	5	5	3	5	5	4	6	5	6	6	4	4	3	5	6	4	5	4	4	5	6	6	5	4	5	6	5	5	4	166
6	6	5	4	5	3	5	5	4	6	5	4	4	3	5	4	5	5	6	6	6	6	5	4	5	6	5	4	4	4	5	4	6	5	165
2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	58
5	6	6	5	5	4	4	5	4	3	5	5	6	5	6	3	5	5	3	5	6	4	4	5	4	4	5	6	6	5	6	5	5	4	164
2	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	60
1	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	55
5	6	4	5	6	4	5	6	6	5	4	5	5	6	4	5	6	3	5	4	5	5	5	5	6	5	4	4	5	4	5	4	6	6	168
6	5	6	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	6	6	4	5	5	5	6	5	4	6	5	5	4	4	5	6	5	4	5	5	6	177
5	6	5	5	4	4	5	6	5	4	4	6	5	6	4	5	4	6	5	5	4	5	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	4	5	169
5	6	4	5	4	3	4	4	5	6	5	5	5	6	6	3	4	5	6	5	5	4	5	6	5	3	5	6	4	5	6	6	5	4	165
6	4	6	5	5	4	5	3	5	5	6	4	5	6	5	4	5	5	6	5	5	6	4	5	6	4	5	6	5	5	4	6	5	5	170
3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	58
5	6	4	5	6	6	3	6	5	5	5	4	5	6	5	4	6	5	6	5	4	5	5	6	5	5	6	5	6	5	4	5	6	5	174
6	5	4	4	6	4	5	4	4	3	6	5	4	5	4	5	5	6	5	5	4	3	4	5	4	6	5	5	5	5	6	4	5	5	161
6	5	5	6	6	5	5	6	5	4	5	6	4	4	6	4	5	4	4	5	5	5	6	5	5	4	5	5	6	6	4	5	6	6	173
3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	3	1	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	56
6	5	3	4	5	5	5	6	5	4	6	5	5	6	4	4	5	4	5	5	6	6	5	5	4	5	5	5	4	6	6	5	6	6	171
3	3	2	3	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	59

5	5	5	3	5	5	6	4	5	4	3	4	5	4	6	5	4	6	6	5	4	4	5	6	4	5	6	5	5	4	5	6	6	5	165
4	5	6	5	5	3	4	5	6	5	4	5	6	6	4	5	6	4	6	6	5	5	5	6	4	5	5	6	6	5	5	4	5	6	172
5	5	4	3	4	4	5	6	5	5	6	6	4	5	6	5	5	4	6	5	4	5	5	5	6	4	5	6	4	5	4	5	6	5	167
1	2	1	3	2	3	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	58
5	5	3	4	6	5	5	5	5	6	5	4	5	4	5	5	4	6	6	4	4	5	6	6	5	5	6	5	6	4	5	6	5	5	170
2	3	1	2	1	3	1	3	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	61
4	6	5	3	5	5	4	3	5	5	6	4	5	4	6	6	4	5	5	6	5	6	4	6	4	5	5	6	5	5	6	5	4	4	166
4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	6	5	5	4	6	4	171
6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	195
4	5	5	6	5	6	5	4	6	5	6	6	4	6	5	4	5	4	5	5	6	4	4	6	5	5	4	6	5	6	4	5	5	6	172
3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	79
5	4	5	6	5	4	6	5	5	5	4	6	4	5	5	6	4	5	6	5	4	6	4	5	5	4	6	5	4	6	4	4	5	4	166
3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	75
3	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	72
3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	1	3	3	2	2	75
3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	80

Lampiran 7. Uji Normalitas (*Skewness* dan *Kurtosis*)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
X1_Upward	494	0	6	3.30	1.613	.679	.110	-1.016	.219
X2_Downward	494	0	6	3.06	1.478	.599	.110	-1.294	.219
Y_BodDiss	494	0	13	6.64	3.155	.571	.110	-1.155	.219
Valid N (listwise)	494								

Lampiran 8. Uji Korelasi (*Pearson Product Moment*)

Correlations

		Y_Body Dissatisfaction	X1_Upward	X2_Downward
Pearson Correlation	Y_Body Dissatisfaction	1.000	.923	.929
	X1_Upward	.923	1.000	.940
	X2_Downward	.929	.940	1.000
Sig. (1-tailed)	Y_Body Dissatisfaction	.	.000	.000
	X1_Upward	.000	.	.000
	X2_Downward	.000	.000	.
N	Y_Body Dissatisfaction	494	494	494
	X1_Upward	494	494	494
	X2_Downward	494	494	494

Lampiran 9. Uji Multikolinearitas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	.432	.112		3.851	.000		
	X1_Upward	.843	.088	.431	9.569	.000	.116	8.617
	X2_Downward	1.117	.096	.524	11.623	.000	.116	8.617

a. Dependent Variable: Y_BodDiss

Lampiran 10. Hasil Verifikasi Data

LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN
No: E.6.a/785/Lab-Psi/UMM/XI/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama	: Febry Jihan Pratiwi
NIM	: 201910230311154
Dosen Pembimbing	: 1) Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A 2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
   Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 7 November 2023
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si

Lampiran 11. Hasil Plagiasi

LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN
No: E.6.a/854/Lab-Psi/UMM/XII/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Febry Jihan Pratiwi
NIM : 201910230311154
Dosen Pembimbing : 1) Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi
   Hasil: Lulus/~~Perbaikan~~
   Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Hubungan Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram	25%	9%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 6 Desember 2023
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si