

**Rancangan Intervensi *Positive Self-Talk* untuk  
Meningkatkan *Physical Self-Esteem* pada Remaja Madya yang  
Memiliki *Body Image* Negatif Terkait Bentuk Badan  
di SMA 24 Bandung**

**Oleh  
Sartika Sari Purba  
190420130012**

**TESIS**

**Untuk memenuhi salah satu syarat sidang  
Guna memperoleh gelar magister profesi psikologi  
Program Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran  
Pendalaman Psikologi Klinis Anak dan Remaja**



**UNIVERSITAS PADJADJARAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
JATINANGOR  
2016**

## ABSTRAK

**Judul : Rancangan Intervensi *Positive Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Physical Self-Esteem* Pada Remaja Madya Yang Memiliki *Body Image* Negatif Terkait Bentuk Badan. Sartika Sari Purba. 190420130012. Zahrotur Rusyda Hinduan, MOP., PhD. Dr.Poeti Joeffiani, M.Si. Program Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran. 2016**

Pada masyarakat terbentuk sebuah pemikiran bahwa wanita yang memiliki tubuh ideal adalah mereka kurus dan tinggi. Fenomena terjadi pada remaja yang sedang fokus terhadap penampilan tubuhnya yang merasa memiliki perbedaan dengan standar budaya yang berlaku akan menciptakan sebuah kesenjangan terhadap penilaian pada tubuh mereka atau disebut memiliki *body image* yang negatif. *Body image* negatif yang dimiliki oleh remaja memberikan efek negatif salah satunya membuat *physical self-esteem* menjadi rendah. Maka, penelitian ini didasari oleh pertimbangan sebagai sebuah tindakan preventif untuk gangguan klinis yang bisa terjadi pada remaja dengan *physical self-esteem* rendah yang berkelanjutan yaitu *body dismorfic disorder* (BDD).

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post test design*. Penelitian ini dilakukan terhadap 2 orang siswa SMA Kelas XI di SMA 24 Bandung. Perubahan *physical self-esteem* yang dimiliki setiap partisipan diukur dengan menggunakan alat ukur dari James Whitehead (1995) yang diadaptasi ke bahasa Indonesia yaitu *Children-Youth Physical Self Perception Profile* (CY-PSPP) yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Sebelumnya akan dilakukan penyaringan subjek penelitian dengan menggunakan kuesioner *body image*. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan uji statistik data deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rancangan intervensi dengan menggunakan prinsip-prinsip *positive self-talk* efektif untuk dilakukan. Hasil pengukuran yang dilakukan sebelum dan setelah rancangan intervensi dilakukan menunjukkan hasil rata-rata yang meningkat dari *physical self-esteem* remaja madya yang memiliki *body image* negatif. Data yang diperoleh menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata hasil yang diperoleh saat dilakukannya pengukuran sebelum intervensi (*pre-test*) yaitu 59.5 serta pengukuran yang setelah dilakukannya intervensi (*post-test*) yaitu 93.

**Kata kunci : *Positive Self-Talk, Physical Self-Esteem, Body image, CY-PSPP, Diary***

## **ABSTRACT**

***Title : An Intervention Design of Positive Self-Talk to Increase Physical Self-Esteem in Adolescent Who Have A Negative Body Image Related to Body Shape. Sartika Sari Purba. 190420130012. Zahrotur Rusyda Hinduan, MOP., PhD. Dr.Poeti Joefiani, M.Si. Program Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran. 2016***

*At the community formed an idea that women who have their ideal body is thin and tall. The phenomenon occurs in adolescents who are focusing on the appearance of the body that feels it has differences with the prevailing cultural standards would create a gap to vote on their body or we said to have a negative body image. Negative body image have a negative effect one of which makes physical self- esteem is low. Thus, this research is based on the consideration as a preventive measure for clinical disorder, that able to occur in adolescents with sustainable low physical self- esteem which is Body Dismorfic Disorder ( BDD )*

*One group pre-test post-test design is applied. This research is conducted to two 11-grader students at SMA 24 Bandung. The change of physical self-esteem on each student is measured by CY-PSPP from James Whitehead (1995), which is given before and after the intervention. Screening the research subjects using the body image questionnaire is conducted before. The data collected is processed with descriptive statistical test.*

*Result shows that intervention with the principles of positive self-talk is efective to increase physical self-esteem in adolescent who have a negative body image. The mean score from data collected shows mean differences on the measurement, pre-test is 59.5 and post-test is 93.*

***Keywords: Positive Self-Talk, Physical Self-Esteem, Body Image, CY-PSPP, Diary***