

ABSTRAK

Yessica Dewi (190420130033). **Rancangan Uji Coba Modul “Aku Cinta Diriku” Untuk Menurunkan Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh pada Remaja Putri Usia 15-17 Tahun.**

Remaja putri seringkali memiliki penilaian negatif yang berlebihan terhadap citra tubuhnya sehingga memunculkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Jika dibiarkan hal ini akan memberikan dampak negatif bagi remaja yaitu mengalami gangguan makan seperti anorexia dan bulimia dan gangguan fungsi social. Tidak jarang pula remaja melakukan diet dan olahraga berlebihan yang tidak sehat. Untuk mencegah remaja mengalami dampak yang merugikan diperlukan suatu intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan modul sebagai bentuk penanganan pada remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Rancangan modul psikoedukasi ini menasar pada sisi kognitif remaja dengan harapan dapat menurunkan penilaian negatif yang berlebihan terhadap citra tubuh. Untuk itu penelitian ini terbagi menjadi dua tahapan yaitu perancangan modul dengan menggunakan prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan uji coba modul terhadap partisipan untuk melihat kesesuaian modul yang dirancang dengan kebutuhan partisipan.

Design penelitian yang digunakan dalam melakukan uji coba adalah quasi experiment pre test- post test design. Terdapat dua alat ukur penelitian yang digunakan yaitu evaluasi mengenai rancangan modul dan kuesioner evaluasi terhadap citra tubuh. Data yang diperoleh berupa hasil observasi dari kesesuaian metode dan komponen rancangan dengan tujuannya. Data dianalisis secara deskriptif dengan menggambarkan kesesuaian metode, proses dan tujuan kegiatan sebagai bentuk evaluasi terhadap modul yang telah dirancang. Selain itu juga, diperoleh data tambahan mengenai hasil uji coba rancangan melalui data kuesioner, observasi partisipan dan fasilitator, yang dianalisis secara deskriptif dengan melihat perubahan skor pretest dan post test serta gambaran reaksi partisipan dan fasilitator.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara statistic deskriptif, wawancara dan observasi kondisi partisipan mengalami penurunan skor ketidakpuasan terhadap citra tubuh ke kelas yang lebih ringan dari kategori sangat tinggi menjadi kategori tinggi. Hal itu ditunjukkan dengan adanya penurunan pada skor evaluasi citra tubuh, serta frekuensi dan intensitas pikiran mengenai ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Dengan kata lain, rancangan modul kegiatan psikoedukasi “Aku Cinta Diriku” ini dapat digunakan untuk menangani ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada yang terjadi pada remaja putri. Namun, berdasarkan wawancara lebih lanjut kepada partisipan diketahui bahwa penurunan frekuensi dan intensitas pikiran mengenai ketidakpuasan terhadap citra tubuh salah satunya dikarenakan berkurangnya situasi yang memicu munculnya pikiran negatif otomatis. Oleh karena itu hal yang perlu diperhatikan selanjutnya untuk penelitian selanjutnya yaitu memperhitungkan situasi distress yang dialami oleh partisipan.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, Cognitive Behavior Therapy, Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh*

ABSTRACT

Yessica Dewi (190420130033). **Draft Test Module “I Love My Self” to Lose Body Dissatisfaction Against Female Adolescents Ages 15-17 Years.**

Female adolescents often have excessive negative thinking on her body image that gave rise to body image dissatisfaction. If this condition left unchecked, this would adversely affected the adolescents such as eating disorders and impaired social functioning. Female adolescent also do excessive dieting and exercise which is unhealthy. To prevent adolescents experiencing adverse impacts required an intervention. So this study aimed to generate module as a form of treatment for female adolescents who experience body image dissatisfaction. The design of this module psycho-education targeted at adolescents cognitive side, in hopes of lowering the excessive negative thinking on her body image. Therefore this research is divided into two stages, the first stage is designing module by using the principles of Cognitive Behavior Therapy (CBT) and the second is testing module on participants to look at the suitability of module with the needs of participants.

Design research used in draft testing is a quasi-experimental pretest-posttest design. There are two measuring devices used in this study, evaluation of the module design and questionnaire evaluation of body image. The data obtained as the result of observation of the suitability of the method and component design with the purpose of each activity in the module. Data were analyzed descriptively by describing suitable methods, processes and objectives of the activity as a form of evaluation of the modules that have been designed. It also obtained additional data on the testing results through the design of the questionnaire data, participant observation and facilitators, which were analyzed descriptively by looking at changes in the pretest and post test scores as well as the description of the reaction participants and facilitators.

The results of this study showed from descriptive statistics, interviews and participant observation conditions decreased score of body image dissatisfaction to a lighter grade of very high category into the high category. This was indicated by a decrease in body image evaluation scores, as well as the frequency and intensity of thoughts regarding dissatisfaction with body image. In other words, the design module psycho-education activities "I Love Myself" can be used to address body image dissatisfaction that occurs in female adolescent. However, based on further interviews to the participants, noted that the reduction in the frequency and intensity of thought on body image dissatisfaction due to the lack of situation that trigger an automatic negative thoughts. Therefore, the next thing to note for future studies is to consider the distress situation experienced by the participants.

Keywords: psycho-education, Behavior Cognitive Therapy, Body Image Dissatisfaction