

MONICA SURIADJI (2005). *Pelatihan Psycho-Cybernetics Untuk Menurunkan Body Dissatisfaction.* Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

ABSTRAK

Body dissatisfaction adalah ketidakpuasan yang dirasakan seseorang berkaitan dengan gambaran mental tubuhnya, sehingga dapat terbentuk citra tubuh yang negatif. Gambaran mental seseorang menjadi negatif karena individu tersebut seringkali membandingkan dirinya dengan orang yang mempunyai penampilan fisik ideal. *Body dissatisfaction* seringkali diperkuat juga oleh penilaian negatif dari orang lain mengenai bentuk tubuhnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *Psycho-Cybernetics* efektif untuk menurunkan *Body dissatisfaction*.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang dan memiliki kriteria perempuan berusia 18-25 tahun, mempunyai berat badan yang ideal dan mengalami *body dissatisfaction*. 5 orang berada pada kelompok eksperimen dan 5 orang sisanya berada pada kelompok kontrol. Metode pengumpulan data yang digunakan pada kelompok eksperimen adalah: lembar persetujuan, angket identitas dan wawancara singkat, angket *body dissatisfaction* dan lembar evaluasi. Metode pengumpulan data pada kelompok kontrol adalah angket *body dissatisfaction*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam pelatihan ini adalah *purposive sampling*. Jenis pelatihan yang digunakan adalah metode *kuasi eksperimental*, yaitu *two group pre-test post-test design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik non Parametrik dengan menggunakan metode *Wilcoxon* dan *U Mann Whitney*.

Hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan tingkat *body dissatisfaction* antara sebelum dan sesudah melakukan pelatihan ($p = 0,043 < 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa pelatihan *Psycho-Cybernetics* efektif untuk menurunkan *Body dissatisfaction*.