

EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA AKHIR

Elly Sumali, Monique Elizabeth Sukamto, Teguh Wijaya Mulya
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstrak

Rasa tidak puas terhadap penampilan fisik dapat dialami oleh siapapun juga, baik laki-laki maupun perempuan. Tujuan dari studi eksperimental ini adalah mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan body dissatisfaction pada remaja akhir. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, berusia 18-22 tahun. Desain eksperimen yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Subjek (N=4) dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen yang mendapat hipnoterapi dan kelompok kontrol (placebo). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata penurunan skor body dissatisfaction yang cukup besar antara kelompok eksperimen (17,5 poin) dan kelompok kontrol (2,5 poin), meskipun secara statistik penurunan skor tersebut tidak signifikan ($p>0.05$). Hipnoterapi perlu dieksplorasi pada masalah-masalah lain yang terkait dengan belief negatif.

Kata kunci: hipnoterapi, body dissatisfaction, remaja akhir

Abstract

Dissatisfaction toward physical appearance could be experienced by everyone, both men and women. The purpose of this experimental study was to evaluate the effectiveness of hypnotherapy in reducing body dissatisfaction among late adolescents. The participants of this pretest-posttest control group experiment were 18-22 years old students of The Faculty of Psychology, University of Surabaya. The participants (N=4) were divided into two groups i.e. the experiment and the control (placebo) group. The result of this study showed considerable difference between the experiment and the control group, even though the statistic tests fail to reach the significance level ($p>0.05$). The hypnotherapy need to be explored to other problems related to false beliefs.

Keyword: hypnotherapy, body dissatisfaction, late adolescent.

Pendahuluan

Menurut Sananto, ahli bedah plastik RSUD dr Soetomo, angka pasien yang melakukan bedah plastik semakin meningkat dari tahun ke tahun. Operasi bedah plastik ini tidak hanya dilakukan oleh perempuan, tapi laki-laki pun juga banyak yang melakukannya ("Tak Hanya", 2006). Dasar mereka untuk setuju melakukan operasi plastik adalah agar dapat merasa puas dan nyaman dengan tubuh mereka. Menurut Centi (1993), gambaran tubuh merupakan salah satu pembentuk identitas diri. Orang yang memiliki penampilan fisik menarik dianggap memiliki kepribadian yang menarik dan sering mendapat perlakuan yang lebih baik dibandingkan orang yang penampilannya biasa-biasa saja. Dengan alasan tersebut, banyak orang berusaha memiliki tubuh yang ideal sesuai anggapan masyarakat.

Masalah *body dissatisfaction* seringkali muncul pada remaja karena masa remaja merupakan masa peralihan dan pencarian identitas. Minat dalam eksplorasi identitas ini lebih nyata pada masa remaja akhir daripada masa remaja awal (Santrock, 2003). Dalam usaha untuk mencari identitas dirinya, para remaja berusaha agar dapat diterima dan mendapat penilaian yang positif di lingkungan sekitarnya. Remaja menganggap bahwa mereka hanya akan diterima jika mereka memiliki penampilan fisik yang ideal menurut masyarakat sekitarnya. Hal inilah yang menimbulkan *belief* bahwa jika mereka tidak memiliki tubuh yang ideal, maka mereka tidak akan diterima dan memperoleh penilaian yang positif dari lingkungannya. *Belief* negatif yang dimiliki remaja ini dapat membuat mereka tidak percaya diri dan menghambat perkembangan dirinya. *Belief* yang dimiliki seseorang tersebut tersimpan di pikiran bawah sadar.

Manusia memiliki pikiran bawah sadar dan pikiran sadar. Pikiran sadar memiliki empat fungsi spesifik, yaitu mengidentifikasi informasi yang masuk, membandingkan, menganalisis, dan memutuskan, sedangkan di dalam pikiran bawah sadar tersimpan banyak hal, yaitu: kebiasaan, emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreatifitas, persepsi, *belief*, dan *value*. Ada lima cara untuk masuk ke pikiran bawah sadar, yaitu melalui: (a) repetisi, (b) identifikasi kelompok/keluarga, (c) ide yang disampaikan oleh figur yang dianggap otoritas, (d) emosi yang intens, dan (e) hipnosis (Gunawan, 2006).

Oleh karena itu, dipilih teknik hipnoterapi karena melalui teknik ini pikiran bawah sadar dapat dijangkau dengan cepat tanpa melalui filter mental yang terdapat di pikiran sadar. Pada saat individu langsung berhubungan dengan pikiran bawah sadar, maka sugesti yang diberikan akan memiliki kekuatan sembilan kali lipat dibandingkan dengan situasi biasa (Gunawan 2005).

Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction disebabkan oleh adanya kesenjangan yang besar antara bentuk tubuh sesungguhnya dengan bentuk tubuh ideal (Brehm, 1999). Kesenjangan tersebut diiringi dengan munculnya rasa tidak puas dan kekhawatiran terhadap sosok tubuh. Orang yang memiliki *body dissatisfaction* biasanya sibuk membesar-besarkan kekurangan penampilan fisik, padahal sebenarnya kekurangan mereka itu hanya merupakan imajinasi atau memang nyata, tetapi merupakan masalah yang kecil (Espina, Ortego, Alda, Alerman, & Juantz, 2002).

Menurut Rosen dan Reiter (sitat dalam Asri, 2003), *body dissatisfaction* memiliki beberapa karakteristik, yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh baik secara keseluruhan ataupun bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya, *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Blowers, Loxton, Flesser, Occhipinti, dan Dawe (2003) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, faktor internalisasi bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus, dan faktor perbandingan sosial. Tiga sumber utama dari pengaruh sosial budaya, yaitu keluarga, media, dan teman sebaya. Tekanan dan *modeling* dari ketiga sumber itu baik secara sendiri-sendiri maupun gabungan dapat menjadi pengaruh yang kuat bagi individu untuk mengalami *body dissatisfaction*. Tekanan-tekanan yang dimaksud dapat berupa komentar atau tindakan orang lain yang menyebabkan individu menarik simpulan bahwa kurus itu adalah ideal (misalnya: adanya kritik dari orang lain tentang berat badan individu, dukungan untuk melakukan diet, dan munculnya hal-hal yang menunjukkan sosok yang kurus sebagai sosok yang ideal di media), sedangkan *modeling* adalah proses meniru secara langsung perilaku yang ditampilkan oleh orang lain. Hubungan antara tekanan sosial budaya untuk menjadi kurus dengan citra tubuh negatif ditengahi oleh variabel lain, yaitu internalisasi bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus. Perbandingan sosial adalah proses berpikir terhadap informasi tentang orang lain dalam hubungannya dengan diri, baik itu secara pasif (memperoleh informasi tersebut secara tidak sadar atau secara otomatis) maupun secara aktif (memilih secara sadar target yang cocok untuk dijadikan perbandingan).

Body dissatisfaction dapat memunculkan dampak-dampak yang negatif pada orang yang mengalaminya. Adanya preokupasi terhadap kecantikan dapat menyebabkan timbulnya permasalahan kesehatan fisik yang serius. Permasalahan yang mungkin timbul meliputi gangguan makan, diet yang ternyata justru menimbulkan kelebihan berat badan dan timbulnya perilaku-

perilaku menghukum diri (Freedman, sitat dalam Sukamto, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Maria, Prihanto, dan Sukamto (2001), menunjukkan hasil bahwa *body dissatisfaction* dapat menyebabkan munculnya gangguan makan, yaitu *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa*. *Body dissatisfaction* juga dapat meningkatkan perilaku merokok (Berg, sitat dalam Dittrich, 2003).

Body dissatisfaction adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengalami ketidakpuasan pada tiga aspek tubuh, yaitu tinggi badan, berat badan dan bentuk-bentuk tubuh tertentu, misalnya pada perempuan adalah perut, pinggul, payudara, paha, lengan dan betis; sedangkan pada laki-laki adalah perut, dada, lengan, dan bahu (Sarwer, Wadden, & Foster, 1998).

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* merupakan penentuan berat badan yang sekarang cukup banyak dipakai dan berlaku untuk orang yang berumur di atas delapan belas tahun. IMT mempunyai rumus perhitungan sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Tabel 1 : *Kategori Berat Badan berdasarkan IMT pada Penduduk Asia*

IMT (kg/m ²)	Kategori Berat Badan	Resiko Penyakit Penyerta
<18,5	Kekurangan berat badan (<i>underweight</i>)	Rendah (tetapi resiko terhadap masalah klinis meningkat)
18,5-22,9	Berat badan normal (ideal)	Rata-rata
23-24,9	Kelebihan berat badan (<i>overweight</i>)	Mulai beresiko
25-29,9	Kegemukan I (<i>obese I</i>)	Resiko sedang
30-39,9	Kegemukan II (<i>obese II</i>)	Resiko berbahaya
? 40	Kegemukan III (<i>obese III</i>)	Sangat berbahaya

(Sumber: Humanhealth, sitat dalam Sukamto, 2005)

Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan kombinasi dari hipnosis dan intervensi terapeutik. Terapis yang melaksanakan hipnoterapi ini membimbing pasiennya untuk mengalami perubahan positif ketika pasiennya berada dalam keadaan relaksasi yang mendalam dan memiliki tingkat sugestibilitas tinggi yang disebut *trance* (Booth, 2003). Kondisi hipnosis atau *trance* memiliki karakteristik-

karakteristik utama, yaitu: relaksasi fisik yang dalam, perhatian yang sangat terpusat, peningkatan kemampuan indera, pengendalian refleks dan aktivitas fisik, serta respon terhadap pengaruh setelah hipnosis (Gunawan, 2005). Agar hipnoterapi yang diberikan berhasil, maka diperlukan lima kondisi yang penting, yaitu: seorang ahli hipnoterapi yang terampil, adanya rapor yang baik antara hipnoterapis dengan subyek, lingkungan yang nyaman dan bebas dari gangguan, kesediaan subjek untuk dihipnosis, keyakinan subyek akan hasil yang akan diperoleh setelah melakukan hipnoterapi (*Clinical Hypnosis*, 2006).

Dengan hipnosis, individu dapat langsung masuk ke pikiran bawah sadar tanpa harus terlebih dahulu melewati filter mental yang ada di pikiran sadar. Pada saat hipnoterapis berhubungan dengan pikiran bawah sadar subjek, maka sugesti yang diberikan akan memiliki kekuatan sembilan kali lipat dibandingkan dengan situasi biasa (Gunawan 2005).

Dalam melakukan hipnoterapi, ada beberapa tahap yang harus dilalui (Nurindra, 2006), yaitu: (a) *pre-induction*, pada tahap ini dilakukan analisis permasalahan klien dan pengujian tingkat sugestivitas untuk mengetahui tingkat sugestivitas alamiah klien, (b) *induction*, yakni proses pemberian sugesti untuk membawa klien dari keadaan normal ke keadaan hipnosis, (c) *deepening*, yakni proses untuk memperdalam tingkat kondisi *trance*, (d) *depth level test*, yakni tahap pengujian seberapa dalam level kondisi *trance* yang sedang dialami klien, (e) *change work*, pada tahap ini dilakukan intervensi terapeutik dengan menggunakan teknik-teknik tertentu. Teknik-teknik itu dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi, dan kebutuhan individu. Dalam penelitian ini teknik terapi yang dipakai adalah *direct suggesstion* karena teknik ini merupakan salah satu teknik yang paling umum untuk dilakukan, (f) *post-hypnotic*, pada tahap ini klien diberi sugesti jangka agar perubahan selama sesi terapi tetap bertahan setelah sesi berakhir, (g) *termination*, pada tahap ini terapis membangunkan klien dengan memberikan sugesti agar klien tidak terkejut ketika terbangun dari kondisi hipnosis, (h) normal.

Proses perubahan *belief* lewat pikiran bawah sadar dapat dianalogikan seperti sebuah gelas (melambangkan pikiran bawah sadar) yang diberi garam (*belief-belief* yang negatif). *Belief* negatif yang dilambangkan seperti garam tersimpan dalam memori jangka panjang, sehingga tidak bisa dihilangkan. Hal yang dapat dilakukan adalah mengurangi kekuatannya. Yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menambah air dan gula (sugesti-sugesti positif) untuk mengurangi tingkat keasinan air yang ada dalam gelas tersebut. Jadi, dengan memberikan banyak sugesti-sugesti positif, maka *belief-belief* negatif yang dimiliki dalam pikiran akan semakin berkurang kekuatannya. *Belief*

memiliki sifat seperti tanaman, yaitu memiliki waktu untuk bertumbuh. Jika sudah bertumbuh besar dan kuat maka bisa bertahan dari pengaruh luar yang kurang mendukung, meskipun *belief* negatif itu tetap ada. Tetapi, jika belum kuat, maka belum tentu *belief* yang baru dapat bertahan dari pengaruh luar yang kurang mendukung.

Hipotesis

Hipnoterapi efektif untuk menurunkan *body dissatisfaction*. Hipnoterapi diperlukan untuk mengubah *belief* negatif tentang penampilan yang dimiliki remaja dalam pikiran bawah sadar mereka, yang dapat menyebabkan munculnya *body dissatisfaction*.

Metode

Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Karakteristik subjek adalah berusia 18-22 tahun, mengalami *body dissatisfaction* yang tergolong sedang hingga tinggi, memiliki Indeks Massa Tubuh pada kategori ideal (18.5 – 22.9), dan bersedia mengikuti sesi hipnoterapi.

Sampel yang dipakai sebanyak empat orang yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (plasebo). Satu kelompok terdiri dari dua orang, yaitu satu orang laki-laki dan satu orang perempuan. Kelompok eksperimen mendapat tiga sesi hipnoterapi, sedangkan pada kelompok kontrol, subjek mendapat perlakuan yang sebenarnya tidak menimbulkan dampak apa pun terhadap penurunan *body dissatisfaction* (plasebo) sebanyak dua sesi.

Instrumen

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *body dissatisfaction*, sedangkan variabel bebasnya adalah hipnoterapi. Alat ukur dalam penelitian ini adalah modifikasi dari angket yang dibuat oleh Esther (2002). Alat tes ini bertujuan untuk mengukur skor *body dissatisfaction* subjek. Aspek-aspek yang tercakup dalam angket ini adalah berat badan, tinggi badan, dan bentuk tubuh serta bagian-bagian tubuh tertentu, misalnya pada perempuan adalah pada bagian perut, pinggul, payudara, paha, lengan, dan betis; sedangkan pada laki-laki adalah bagian perut, dada, lengan, dan bahu. Aspek-aspek yang digunakan didasarkan pada teori dari Sarwer, Wadden, dan Foster (1998).

Hasil uji reliabilitas yang dilakukan adalah 0,9108 untuk angket laki-laki dan 0,8489 untuk angket perempuan. Rentang skor korelasi butir-total berkisar

0,2982-0,7299 untuk angket laki-laki dan 0,2443-0,5732 untuk angket perempuan.

Desain Penelitian dan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan tipe *pretest-posttest control group design*. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam eksperimen ini adalah:

- a. Peneliti mengolah hasil survei awal berupa 70 buah angket perempuan dan 70 buah angket laki-laki dengan cara membuat perhitungan rerata ideal dan simpangan baku ideal untuk memilih subjek yang memenuhi kriteria.
- b. Peneliti memilih empat subjek penelitian yang memenuhi kriteria dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan mempertimbangkan kesediaan subjek. (Nama-nama subjek pada Tabel 2 berikut ini adalah nama samaran.)

Tabel 2 : Perubahan Skor *Body Dissatisfaction* pada Kelompok Eksperimen

Subjek	JK	Skor BD Pretest	Kategori	Skor BD Posttest	Kategori	Perubahan Skor BD	Kategori
Andi	L	90	Tinggi	65	Sedang	Turun 25	Turun 1 tingkat
Anna	P	73	Tinggi	63	Sedang	Turun 10	Turun 1 tingkat

Tabel 3 : Perubahan Skor *Body Dissatisfaction* pada Kelompok Kontrol

Subjek	JK	Skor BD Pretest	Kategori	Skor BD Posttest	Kategori	Perubahan Skor BD	Kategori
Budi	L	70	Sedang	72	Sedang	Naik 2	Tetap
Betty	P	72	Sedang	65	Sedang	Turun 7	Tetap

- c. Kelompok eksperimen mendapat tiga sesi hipnoterapi yang diberikan satu minggu sekali, sedangkan kelompok kontrol mendapat dua sesi *placebo*. Pada sesi pertama kelompok kontrol, subjek akan diminta untuk menuliskan pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan, lalu peneliti memberikan umpan balik terhadap tulisan subjek. Pada sesi kedua, subjek akan diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan dan harapan-harapan dalam perkuliahan, lalu peneliti memberikan umpan balik terhadap tulisan subjek.

- d. Setelah pemberian perlakuan, setiap subjek diberi angket untuk mengetahui skor *body dissatisfaction*-nya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik Uji T Estimasi Mean Dua Sampel Independen dan Uji T Estimasi Mean Dua Sampel Berkorelasi. Peneliti menggunakan analisis statistik parametrik karena ternyata skor *body dissatisfaction* subjek penelitian pada *pretest* ($Z=0.775$, $p>0.05$) dan *posttest* ($Z=0.748$, $p>0.05$) masih mengikuti distribusi normal, walaupun jumlah subjek penelitian tergolong kecil ($N=4$).

Hasil dan Bahasan

Setelah dilakukan analisis data menggunakan analisis statistik Uji T Estimasi Mean Dua Sampel Independen dan Uji T Estimasi Mean Dua Sampel Berkorelasi dengan program SPSS didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 : Hasil Analisis Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji T	t	p
<i>Pre-test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	1.227	0.345
Perubahan (Δ) <i>pretest-posttest</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	-1.715	0.228

Hasil perhitungan statistik yang menunjukkan nilai rata-rata dan simpangan baku antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 5 : Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok		Pretest	Posttest	Delta (Δ) <i>pretest-posttest</i>
Eksperimen	Rata-rata	81,5	64	-17,5
	Simpangan Baku	12,02	1,41	10,61
Kontrol	Rata-rata	71	68,5	-2,5
	Simpangan Baku	1,41	4,95	6,36

Dari perbandingan rata-rata hasil perubahan skor *body dissatisfaction pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan rata-rata penurunan pada kelompok eksperimen adalah 17,5 poin dan terjadi penurunan dari kategori tinggi ke kategori sedang. Namun, pada kelompok kontrol rata-rata penurunan hanyalah 2,5 poin dan tidak terjadi

penurunan kategori. Dari hasil tersebut dapat dilihat perbedaan penurunan skor *body dissatisfaction* yang cukup besar, meskipun secara statistik penurunan skor tersebut tidak signifikan ($p > 0.05$). Hasil p yang lebih besar dari 0,05 kemungkinan besar juga dipengaruhi oleh kecilnya jumlah sampel penelitian, yaitu dua orang untuk masing-masing kelompok.

Sesuai dengan lima karakteristik *body dissatisfaction* yang dinyatakan oleh Rosen dan Reiter (sitat dalam Asri, 2003), dari wawancara awal diketahui ada tiga karakteristik yang muncul pada subjek penelitian, yaitu: (a) penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, (b) perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya, dan (c) menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Hal ini menunjukkan konsistensi antara instrumen yang digunakan dengan persepsi subjektif individu.

Kedua subjek kelompok eksperimen memang mengalami penurunan skor *body dissatisfaction*, meskipun penurunan skor yang didapat tidak sama. Perbedaan tersebut mungkin disebabkan perbedaan pemenuhan kondisi-kondisi yang dibutuhkan agar hipnosis berhasil antara kedua subjek, yaitu: (a) lingkungan yang nyaman (kursi tempat duduk subjek) dan (b) keyakinan subjek akan hasil yang diperoleh setelah melakukan hipnosis. Subjek laki-laki dalam kelompok eksperimen (Andi) sempat mengeluhkan kursi yang kurang tinggi ketika sesi hipnoterapi berlangsung. Andi juga menunjukkan keraguan ketika wawancara informal sebelum sesi terapi, namun setelah sesi pertama subjek mengaku tidak ragu lagi.

Pada kelompok kontrol, salah satu subjek (Betty) juga mengalami penurunan skor *body dissatisfaction* sebesar tujuh poin. Hal ini disebabkan adanya *retroactive history*, yaitu peristiwa yang tiba-tiba terjadi pada waktu eksperimen. Dalam minggu sebelum post-test, Betty mengalami penurunan berat badan dengan cukup drastis. Oleh karena itu, peneliti menduga penurunan skor *body dissatisfaction* pada Betty lebih disebabkan oleh berat badannya yang turun, bukan oleh plasebo yang diberikan. Akibatnya, penurunan ini bersifat tidak stabil karena bergantung pada naik-turunnya berat badan yang dimiliki Betty.

Beberapa keterbatasan penelitian ini adalah: (a) jumlah subjek yang sedikit, (b) tidak dilakukannya *random assignment* maupun *matching* dalam pemilihan subjek karena tidak semua subjek bersedia menjalani hipnoterapi, (c) frekuensi pemberian hipnoterapi yang hanya tiga kali, (d) pemberian plasebo pada kelompok kontrol tidak semenarik hipnoterapi yang diberikan pada kelompok eksperimen, (e) tidak dilakukan proses tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan efek hipnoterapi yang telah diberikan, dan (f) terjadi ancaman *retroactive history* yang dialami oleh subjek kelompok kontrol (Betty).

Kesimpulan

Penelitian tentang *body dissatisfaction* telah banyak dilakukan dan banyak cara telah dicoba untuk mengatasinya. Hipnoterapi dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan *body dissatisfaction* karena akses langsung yang dimiliki pendekatan ini terhadap pikiran bawah sadar tempat *belief* negatif tersimpan.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperhatikan berbagai keterbatasan yang sudah disebutkan pada penelitian ini, terutama yang berkaitan dengan jumlah subjek dan proses *follow-up*. Hipnoterapi juga menarik untuk diteliti pada jenis gangguan perilaku yang lain.

Daftar Pustaka

- Asri, D. N. (2003). *Pengaruh program penurunan berat badan metode akupunktur terhadap body dissatisfaction wanita obesitas*. Skripsi, tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Blowers, S., Loxton, N. J., Flesser, M. G., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4(3), 229-244.
- Brehm, B. A. (1999). *Body dissatisfaction: Causes and consequences*. Retrieved April 22, 2006, from <http://www.fitnessworld.com/info/infopages/library/labnores/labnores0399.html>
- Booth, J. H. (2003). *Hypnotherapy*. Retrieved April 4, 2006, from <http://www.health.enotes.com/mental-disorder-encyclopedia/hypnotherapyhtm>
- Clinical hypnosis: Tapping into the mind/ body connection*. (2006). Retrieved May 12, 2006, from <http://www.dentalplans.com/Dental-Health-Articles/Clinical-Hypnosis-Tap-ping-into-the-Mind-Body-Connection.asp>.
- Centi, P. J. (1993). *Mengapa rendah diri?* (A. M. Hardjana, Pengalih bhs.). Jakarta: Kanisius.
- Dittrich, L. (2003). *About-face facts on body image*. Retrieved May 22, 2006, from <http://www.about-face.org/r/facts/bi.html>
- Espina, A., Ortego, M. A., Alda, O., Alerman, A., & Juantz, M. (2002). Body shape and eating disorders in a sample of students in the basque country: A pilot study. *Psychology in Spain*, 6(1), 3-11.

- Esther. (2002). *Hubungan antara sikap terhadap persuasi untuk bertubuh ideal menurut media dan harga diri dengan body dissatisfaction*. Skripsi, tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Gunawan, A. W. (2005). *Hypnosis: The art of subconscious communication*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, A. W. (2006). *Hypnotherapy: The art of subconscious restructuring*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Maria, H., Prihanto, F. X. S., & Sukamto, M. E. (2001). Hubungan antara ketidakpuasan terhadap sosok tubuh (body dissatisfaction) dan kepribadian narsistik dengan gangguan makan (kecenderungan anorexia nervosa dan bulimia nervosa). *Anima*, 16(3), 272-289.
- Nurindra, Y. (2006). *Hypnotherapy fundamental*. Makalah disampaikan pada seminar hypnotherapy. Country Heritage. Surabaya.
- Rafael, R. (2005). *Tentang hypnotherapy*. Retrieved May 12, 2006, from <http://microsite.detik.com/romyrafael/tentang.html>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (6th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., & Foster, G. D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction in obese women: Specificity, severity, and clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(4), 651–654.
- Sukamto, M. E. (2005). *Efektivitas bibliotherapy dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image dissatisfaction) pada siswi SMU*. Tesis, tidak diterbitkan, Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Tak hanya kasus kecelakaan. (2006, 8 April). *Jawa Pos*, hlm. 35

Vol. 5 No.1 Januari 2008

Jurnal

HUMANITAS

- Metta Rahmadiana *Understanding Children and Their Thinking Caps*
- Fetiara Setianti
Alfi Purnamasari Efektivitas Mendengarkan Pembacaan Cerita
Untuk Meningkatkan Minat Membaca Anak
Sekolah Dasar
- Moordiningsih Proses Psikologis Sabar Ketika Menghadapi Masalah
- Aisyah Shinta. DA
Choirul Anam Hubungan antara Kecenderungan Depresi
dengan Pola Makan Sehat pada Remaja
- Elly Sumali
Monique Elizabeth. S
Teguh Wijaya Mulya Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan *Body*
Dissatisfaction pada Remaja Akhir
- Elyusra Muallimin
Siti Urbayatun Pengaruh Terapi Bermain terhadap Gangguan Stres Pasca
Trauma pada Anak Korban Gempa Siswa SD Muhammadiyah
Bleber Prambanan Yogyakarta
- Triantoro Safaria Perbedaan Tingkat Kebermaknaan Hidup antara Kelompok
Pengguna Napza dengan Kelompok Non-pengguna Napza

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

Jurnal **Humanitas** terbit pertama kali Januari 2004, yang diterbitkan dua kali dalam setahun, yaitu Januari dan Agustus. Hak cipta @ Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Tidak diperbolehkan menggandakan isi tulisan dalam bentuk apapun tanpa seijin penerbit.

Penanggung Jawab
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Pemimpin Umum
Ahmad Muhammad Diponegoro

Pemimpin Redaksi
Hadi Suyono

Sekretaris
Herlina Siwi Widiana

Redaksi Ahli
Noeng Muhadjir (UAD)
Asmadi Alsa (UGM)

Redaksi Pelaksana
Purwadi
Choirul Anam
Nurul Hidayah
Siti Urbayatun
Triantoro Safaria

Lay Out
Eriyanto

Tata Usaha
Suparman
Nur Akhmad Handrianto

Lay Out
Nikmah Agustin

Keuangan
Nikmah Agustin

Alamat Penyunting/Penerbit
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Kapas N0.9 Semaki Yogyakarta, 55166
Telp. (0274) 563515, 511829, 511830 Fax. (0274) 564604

Jurnal Humanitas adalah jurnal ilmiah yang secara khusus mengkaji disiplin ilmu psikologi, sebagai media untuk mengembangkan ilmu pengetahuan berdasarkan pada hasil penelitian kepustakaan maupun empiris.

DAFTAR ISI

Understanding Children and Their Thinking Caps Metta Rahmadiana	1-14
Efektivitas Mendengarkan Pembacaan Cerita Untuk Meningkatkan Minat Membaca Anak Sekolah Dasar Fetiara Setianti , Alfi Purnamasari	15-27
Proses Psikologis Sabar Ketika Menghadapi Masalah Moordiningsih	28-35
Hubungan antara Kecenderungan Depresi dengan Pola Makan Sehat pada Remaja Aisyah Shinta Dyah Anggardini, Choirul Anam	36-46
Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Body Dissatisfaction pada Remaja Akhir Elly Sumali, Monique Elizabeth Sukamto, Teguh Wijaya Mulya	47-57
Pengaruh Terapi Bermain terhadap Gangguan Stres Pasca Trauma pada Anak Korban Gempa Siswa SD Muhammadiyah Bleber Prambanan Yogyakarta Elyusra Muallimin, Siti Urbayatun	58-66
Perbedaan Tingkat Kebermaknaan Hidup antara Kelompok Pengguna Napza dengan Kelompok Non-pengguna Napza Triantoro Safaria	67-79
