

Melissa (2010). “Aku Bangga Berpayudara Besar” Penerapan Hipnoterapi Terhadap Mahasiswi Berpayudara Besar

INTISARI

Payudara besar merupakan kebanggaan kaum perempuan. Masyarakat memandang perempuan yang mempunyai payudara besar itu seksi. Pandangan masyarakat ini mempengaruhi cara pandang perempuan. Perempuan menganggap payudara besar adalah suatu kebanggaan. Banyak perempuan yang rela melakukan operasi pembesaran payudara untuk dapat memperbesar payudara mereka. Pada kenyataannya tidak semua perempuan yang mempunyai payudara besar merasa bangga. Sebagian besar perempuan merasa terganggu dengan ukuran payudara mereka yang besar karena membuat mereka tidak percaya diri, tidak nyaman terhadap ukuran payudaranya dan juga minder (*body image* negatif). Pemikiran yang salah dan mengganggu itu dapat dihilangkan lewat metode hipnoterapi.

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan apakah hipnoterapi efektif dalam meningkatkan nilai *body image* pada mahasiswi terhadap ukuran payudaranya yang besar dengan IMT ≥ 18 mempunyai cup minimal C. Hipnoterapi merupakan salah satu terapi tercepat yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pemikiran yang salah (Gunawan, 2008). Penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* dalam pengambilan sample. Desain penelitian yang digunakan *single case one group pre - post test design*. Penghitungan hasil angket diolah dengan SPSS 15.00 dengan menggunakan teknik *Wilcoxon matched pairs signed ranks test* dan didukung dengan hasil wawancara serta observasi.

Hasil penelitian secara kuantitatif menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu meningkatkan nilai *body image* subjek yang semula rendah menjadi tinggi. *Body image* subjek HM yang semula rendah (71) lalu setelah dihipnoterapi menjadi sangat tinggi (128). Begitu juga dengan GK yang semula mempunyai *body image* rendah (80) setelah dihipnoterapi menjadi tinggi (108). Peningkatan nilai ini terjadi di semua aspek *body image* yang meliputi aspek persepsi, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat memberikan *belief* baru yang positif bagi subjek sehingga bisa menaikkan nilai *body image* subjek. Namun, uji statistik *Wilcoxon matched pairs signed ranks test* menunjukkan hasil tidak signifikan ($p=0,180$). Ini berarti tidak terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test body image* yang signifikan. Hal itu disebabkan oleh sangat terbatasnya jumlah subjek (hanya dua orang), sehingga data yang diperoleh kurang bervariasi.

Kata kunci : Payudara besar, Hipnoterapi, Perempuan remaja akhir