

Elly Sumali. (5030041). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Akhir. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Umum (2007).

INTISARI

Rasa tidak puas terhadap penampilan fisik dapat dialami oleh siapapun juga, baik perempuan maupun laki-laki. Munculnya *body dissatisfaction* dalam diri seseorang dikarenakan adanya *belief* yang keliru yang dimiliki oleh orang tersebut berkaitan dengan penampilan fisiknya. Masalah *body dissatisfaction* seringkali muncul pada remaja karena masa remaja merupakan masa peralihan dan pencarian identitas dan minat dalam eksplorasi identitas ini lebih nyata pada masa remaja akhir. *Body dissatisfaction* dapat memunculkan dampak-dampak yang negatif terhadap orang yang mengalaminya, mulai dari gangguan makan, perilaku merokok, hingga timbulnya perilaku-perilaku menghukum diri. Oleh karena itu, perlu ada suatu bentuk penurunan *body dissatisfaction* pada orang yang mengalaminya, salah satunya adalah dengan hipnoterapi. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin melihat efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan *body dissatisfaction* pada remaja akhir.

Penelitian ini menggunakan tipe *two group design*, yaitu *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian terdiri dari 2 orang kelompok eksperimen dan 2 orang kelompok kontrol (*placebo*). Para subjek penelitian memiliki berat badan yang ideal menurut IMT dan tingkat *body dissatisfaction* dari sedang hingga tinggi. Metode pengumpulan data adalah dengan menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic nonparametric*, yaitu *Mann Whitney Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

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 nilai p gagal untuk memperoleh hasil lebih kecil dari nilai alpha. Hipnoterapi perlu dieksplorasi pada masalah-masalah lain yang terkait dengan *belief* yang negatif.

Kata Kunci : *body dissatisfaction*, hipnoterapi, *belief*.