

**Indria (5020165) . “TUBUHKU ADALAH HARTA TERINDAH BAGIKU”  
(Efektivitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat “*Body Image Dissatisfaction*” pada Mahasiswi Universitas Surabaya). Skripsi Sarjana Strata I Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.**

## **ABSTRAK**

Sebagai seorang wanita terkadang ingin menjadi sosok yang cantik khususnya dihadapan lawan jenis. Hal tersebut akan semakin membuat individu untuk berusaha menjadi orang lain dan mengingkari diri, sehingga individu akan semakin tidak dapat mengenali keadaan diri. Kebanyakan wanita saat ini hanya terobsesi pada keadaan fisik yang sempurna, bagi mereka makna kecantikan adalah menjadi langsing, kulit mulus bak selebritis. Kerangka pikir yang demikian seringkali justru membuat individu mengalami “*Body Image Dissatisfaction*.” Ketidakmampuan dalam melakukan penilaian diri yang sesuai dengan realita tersebut membuat peneliti tertarik untuk menguji efektivitas terapi kognitif, yang terbagi menjadi tahap persiapan, identifikasi, perubahan, dan konsolidasi, dalam memurunkan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi Universitas Surabaya.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi ubaya yang berusia 18-25 tahun dengan IMT yang tergolong normal (18.5-22.9) dan memiliki skor *Body Image Dissatisfaction* yang berada pada kategori sedang sampai dengan kategori sangat tinggi. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Terapi diadakan selama ± satu minggu. Pengukuran dilaksanakan sebanyak tiga kali yaitu pada saat sebelum, setelah dan satu bulan sesudah terapi (*follow-up*)

Teknik analisis data yang digunakan untuk membandingkan skor postest antara kelompok kontrol dan eksperimen yaitu dengan menggunakan uji non-parametrik *Mann-Whitney-U- Test*. Penelitian ini dilakukan tidak lain adalah untuk mengetahui efektifitas terapi kognitif terhadap penurunan skor ketidakpuasan citra tubuh yang dimiliki oleh mahasiswi. Sampel yang digunakan adalah mahasiswi fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Dimana pemilihan sampel berdasarkan pada skor ketidakpuasan citra tubuh yang dimiliki (kategori sedang).

Penelitian yang bersifat eksperimental dengan menggunakan desain *Two Group Pre-Post Test Design*. Dengan menggunakan analisis uji dua sampel independent *Mann-Whitney-U- Test* tampak bahwa ada perbedaan yang cukup signifikan antara kelompok yang diberi terapi yaitu dengan taraf signifikansi sebesar  $p=0,005$ ,  $z=-1,964$ . Sedangkan untuk menguji beda skor kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian terapi kognitif, digunakan uji dua sampel berkorelasi *Wilcoxon Signed Rank test* didapatkan hasil tidak adanya perbedaan yang signifikan yaitu dengan taraf signifikansi sebesar  $p= 0,109$ ,  $z=-1,604$ . Namun walaupun demikian dari skor yang diperoleh nampak bahwa ada dua subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami perubahan skor (kategori sedang menuju kategori rendah).

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian yang menyebabkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa pemberian terapi kognitif tidak cukup efektif untuk menurunkan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi Universitas Surabaya. Kelemahan tersebut antara lain adalah tidak dilakukannya survei awal untuk melihat kebutuhan subjek sehingga materi dan sesi terapi yang dirasa kurang aplikatif oleh subjek penelitian. Kelemahan lain yang terkait dengan lama pelaksanaan terapi kognitif adalah keterbatasan waktu dalam melakukan proses terapi yang hanya memakan waktu ±satu minggu, padahal seharusnya terapi kognitif membutuhkan jangka waktu yang cukup lama yaitu sekitar ±dua sampai tiga bulan. Selain itu dalam penelitian ini pelaksanaan terapi tidak ditunjang oleh pengalaman terapis, sehingga dirasakan terapis kurang mampu dalam membawakan materi yang ada.

**Kata kunci : Terapi Kognitif, Ketidakpuasan Citra Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*)**