

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT *BODY SHAME***

SKRIPSI



Oleh :

RIANANDA REGITA CAHYANI

15410150

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2018

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT *BODY SHAME***

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Riananda Regita Cahyani

NIM. 15410150

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT *BODY SHAME*

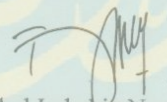
SKRIPSI

Oleh :

RIANANDA REGITA CAHYANI

15410150

Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing

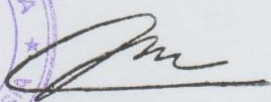


Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

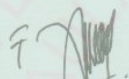


Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SKRIPSI
EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT *BODY SHAME*

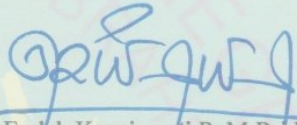
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 17 Desember 2018
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Penguji Utama



Dr. Endah Kurniawati P. M.Psi, Psikolog
NIP. 19750514 200003 2 003

Anggota Penguji



Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 19780429 200604 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 09 Januari 2019

Mengesahkan Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riananda Regita Cahyani

NIM : 15410150

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul “**Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame**” adalah benar-benar karya saya sendiri baik sebagian maupun secara keseluruhan. Jika dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 22 November 2018

Peneliti



Riananda Regita Cahyani

NIM. 15410150

MOTTO

“Beauty is not always what you see. Beauty is the way how you think about yourself. Just be yourself and love yourself”



PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Nenek saya, Alm. Sujiati yang telah merawat dan memberikan kasih sayang serta memberikan segalanya pada saya
2. Kedua orang tua saya, Bapak Rianto dan Ibu Siti Maisaroh
3. Orang tua saya di perantauan, Bapak Fathul Lubabin Nuqul dan Ibu Siti Khoirul Rohmah
4. Adik-adikku Titania Yulia Ariadne dan Keisya Laudya Arietta
5. Teman-teman Psikologi Dandelion'15
6. Sahabatku Ahmad Soni Saputro, Asri Khuril Aini, Muhammad Dzulfikri Maulana, Iluk Auliya, Adib Mukhtar
7. Senior FLN, Muhammad Syifaul Muntafi, Ardana Reswari Ningrum, dan Dian Fakhrun Nisa'
8. FLN team Nur Hayati, Muhammad Arvani Zaky, Sulaiman Zuhdi, Asri Khuril Aini, Karima Milati, dan Bella Nabila
9. Geng Perpus Naila Imroatul, Ummumatul Adzibah, Arsyad, dan Dzikrul
10. Teman Kos 15 Diana, Diyah, Mbak Is, Iza, Ani, Salma, dan Mbak Mia
11. Teman-teman Pandan Landung Warrior Asri, Mbak Nur, Rina, Zuhdi, Resi, Zaky, dan Fia

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wata'ala* yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju jalan kebenaran yaitu *Ad-Dinul Islam*.

Penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame*” tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Drs. Zainul Arifin, M.Ag selaku Dosen Wali
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu atas bantuan dan juga dukungan morilnya.

6. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Seluruh partisipan penelitian yang sudah meluangkan segenap waktunya untuk membantu saya dalam penelitian ini
8. Seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara moril maupun materil.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi sempurnanya tulisan ini dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Malang, 22 November 2018

Peneliti

Riananda Regita Cahyani

NIM. 15410150

DAFTAR ISI

Halaman Judul Luar	i
Halaman Judul Dalam	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Surat Pernyataan.....	v
Motto	vii
Halaman Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak	xvi
Abstrac	xvii
المستخلص	xviii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II Kajian Teori.....	15
A. <i>Body Shame</i>	15
1. Definisi <i>Body Shame</i>	15
2. Aspek Perasaan Malu	18
3. Efek <i>Body Shame</i>	20
4. Faktor Penyebab <i>Body Shame</i>	21
5. Kajian Islam <i>Body Shame</i>	23
B. <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	24
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	24
2. Sejarah <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	25
3. Distorsi Kognitif	26
4. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	28

C. Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Menurunkan Tingkat <i>Body Shame</i>	29
D. Hipotesis.....	33
BAB III Metode Penelitian	34
A. Rancangan Penelitian.....	34
B. Identifikasi Variabel	36
C. Definisi Operasional	36
D. Prosedur Penelitian	37
E. Populasi dan Sampling	41
F. Partisipasi dalam Eksperimen	41
G. Kontrol Validitas Eksperimen	44
H. Pengukuran	46
I. Analisis Data.....	49
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	52
A. Hasil Penelitian	52
1. Tingkat <i>Body Shame</i> Subyek Sebelum Diberikan Perlakuan.....	52
2. Tingkat <i>Body Shame</i> Subyek Setelah Diberikan Perlakuan.....	59
3. Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Menurunkan Tingkat <i>Body Shame</i>	78
B. Pembahasan.....	84
1. Tingkat <i>Body Shame</i> Subyek Sebelum Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	84
2. Tingkat <i>Body Shame</i> Subyek Setelah Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	86
3. Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Menurunkan Tingkat <i>Body Shame</i>	88
BAB V Penutup	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	96
Daftar Pustaka.....	98
Lampiran.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Uji Coba.....	47
Tabel 3.2 <i>Blue Print Pre-Test</i>	48
Tabel 3.3 <i>Blue Print Post-Test</i>	48
Tabel 3.4 Norma Kategorisasi <i>Body Shame</i>	50
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen.....	55
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol	58
Tabel 4.3 Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	73
Tabel 4.4 Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	77
Tabel 4.5 Skor Hipotetik.....	78
Tabel 4.6 Norma Kategori Tingkat <i>Body Shame</i>	78
Tabel 4.7 Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	79
Tabel 4.8 Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	80
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis	81
Tabel 4.10 <i>Descriptive Statistic</i>	82

DAFTAR GAMBAR

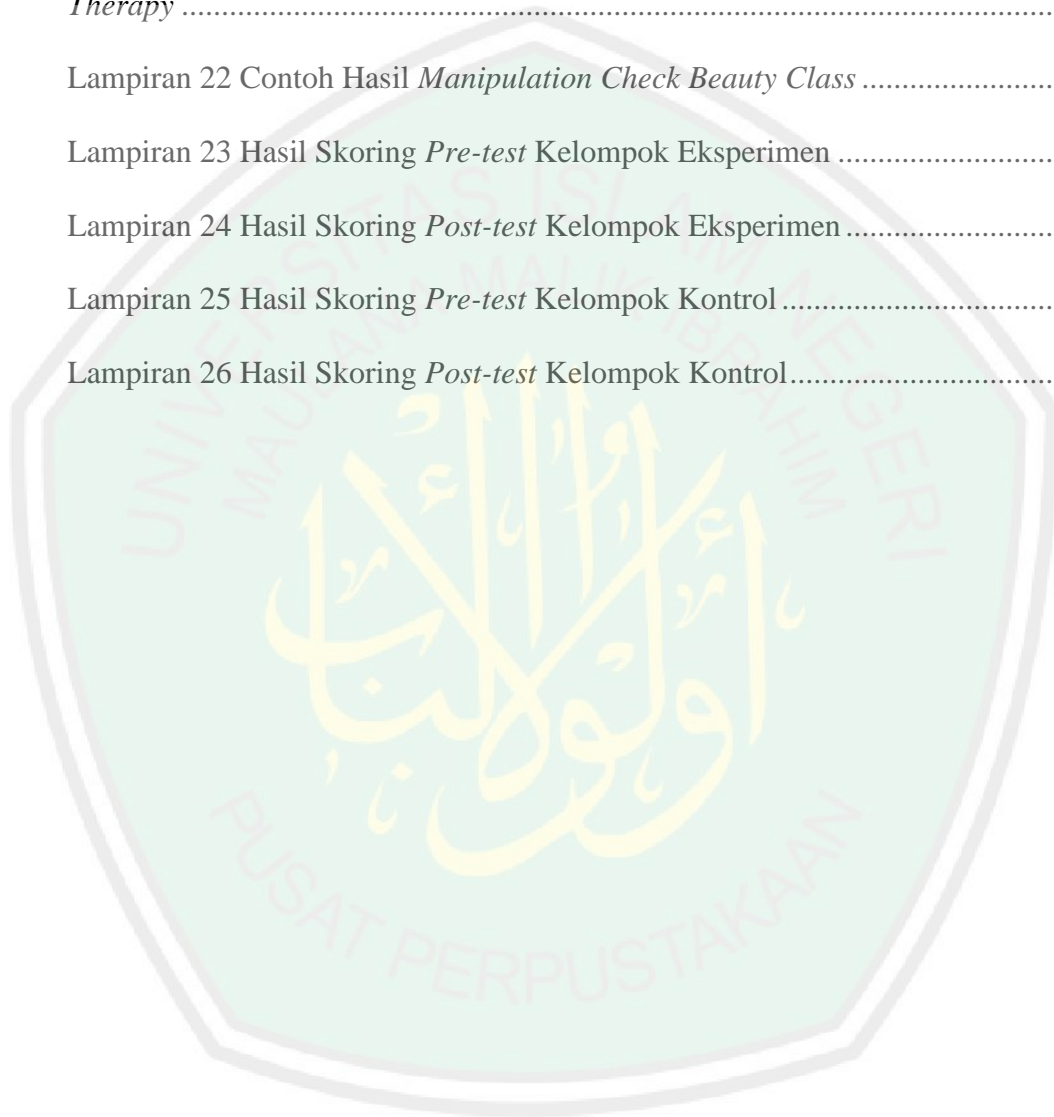
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	35
Gambar 3.2 Model Perlakuan	35
Grafik 4.1 <i>Estimated Marginal Means of Body Shame</i>	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian	102
Lampiran 2 Hasil SPSS Data Uji Coba Skala	103
Lampiran 3 Hasil Uji Reabilitas Skala <i>Pre-test</i>	114
Lampiran 4 Hasil Uji Reabilitas Skala <i>Post-test</i>	118
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	122
Lampiran 6 Hasil Uji <i>Repeated Measures</i>	124
Lampiran 7 Instrumen Uji Coba	133
Lampiran 8 Instrumen Penelitian	138
Lampiran 9 Modul Pelatihan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	144
Lampiran 10 Lembar Peta Masalah	168
Lampiran 11 Lembar Catatan Pikiran	169
Lampiran 12 Lembar SMART	170
Lampiran 13 Lembar Catatan Pikiran II	171
Lampiran 14 Lembar <i>Self-Help</i>	172
Lampiran 15 Modul <i>Beauty Class</i>	173
Lampiran 16 Lembar <i>Informen Consent</i> Peserta Pelatihan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	182
Lampiran 17 Lembar <i>Informen Consent</i> Peserta <i>Beauty Class</i>	183
Lampiran 18 Lembar <i>Manipulation Check</i> Pelatihan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	184
Lampiran 19 Lembar <i>Manipulation Check Beauty Class</i>	185

Lampiran 20 Contoh Hasil Pengerjaan Penugasan Peserta Pelatihan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	186
Lampiran 21 Contoh Hasil <i>Manipulation Check</i> Pelatihan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	191
Lampiran 22 Contoh Hasil <i>Manipulation Check Beauty Class</i>	192
Lampiran 23 Hasil Skoring <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen	193
Lampiran 24 Hasil Skoring <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	194
Lampiran 25 Hasil Skoring <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol	195
Lampiran 26 Hasil Skoring <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	197



ABSTRAK

Riananda Regita, Cahyani.(2018). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame*.

Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Kata kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, *Body Shame*, *Quasi* Eksperimen

Adanya pandangan negatif terhadap kondisi fisik individu yang dipengaruhi oleh perkataan negatif dari orang lain maupun membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain membuat individu tersebut rentan mengalami *body shame*. Individu yang tidak mampu sesuai dengan standar lingkungannya akan merasa cemas, tertekan, dan takut terhadap penilaian orang lain. Pentingnya merubah keyakinan individu agar mampu merubah tingkah lakunya sehingga tampil percaya diri dan menerima kondisi tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan tingkat *body shame*

Body shame merupakan evaluasi negatif pada tubuh dan emosinya serta adanya keinginan untuk menyembunyikan dirinya ataupun bentuk tubuhnya (Schooler, Ward, Merriwether, & Caruthers, 2005). Aspek perasaan malu menurut Gilbert dan Miles (2002) yaitu komponen kognitif sosial atau eksternal, komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, komponen emosi, komponen perilaku, dan komponen psikologis. *Cognitive Behavior* yang meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR) (Putranto, 2016).

Desain penelitian ini menggunakan metode *quasi* eksperimen. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Subyek penelitian ini berjumlah 17 orang yang terdiri dari 7 orang berada di kelompok eksperimen dan 10 orang berada di kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen yaitu *Cognitive Behavior Therapy* sedangkan perlakuan yang diberikan pada kelompok kontrol yaitu *Beauty Class*. Alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah menggunakan Internalized Shame Scale dari Cook (1988) dan Objectified Body Consciousness Scales dari McKinley & Hyde (1996).

Hasil uji analisis data menggunakan *One-way ANOVA* dengan menggunakan SPSS 22 *for Windows* yang diperoleh nilai F sebesar 4.487 dengan signifikansi 0.010 ($p < 0.05$). Hasil Post Hoc menunjukkan signifikansi antara pre dan post pada kelompok eksperimen yaitu 0.036. Hal ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk menurunkan tingkat *body shame* individu. Terdapat perbedaan pada *mean* antara pre dan post pada kelompok eksperimen dan kontrol yakni pada pre-test kelompok eksperimen dengan post-test kelompok eksperimen sebesar 14.85714 sedangkan antara pre-test kelompok kontrol dan post-test kelompok kontrol sebesar 0.00000.

ABSTRACT

Riananda Regita, Cahyani. (2018). The effectiveness of Cognitive Behavior Therapy to lower levels of Body Shame.

Supervisor: Dr. Fathul Lubabin Nuqul , M.Si

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Body Shame, Quasi-Experiments

The existence of a contrary view against the physical condition of the individual who is affected by a negative word from others or compares his physical health with other people making individual susceptible body shame. Body shame encourages individuals covered as well as change the shortcomings found on his body. Individuals who are not able to comply with the standard environment will feel anxious, depressed, and afraid of the judgment of others. The importance of changing beliefs of the individual to change behavior so that he appeared confident and accepted the conditions of the body. This research aims to know the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy to lower levels of body shame.

Body shame is a negative evaluation on the body and his emotions as well as the existence of a desire to hide him or her body shape (Schooler, Ward, Merriwether, & Caruthers, 2005). Aspects of the feeling of shame, according to Gilbert and Miles (2002), namely the cognitive components of social or external, components on self-evaluation which comes from within, the part, the component's behavior, emotions, and psychological elements. Cognitive Behavior that believes human thought pattern is formed through a series of stimulus-response - cognition (SKR) (Putranto, 2016).

The design of this research uses a quasi-experiment method. The technique of sampling by using purposive sampling. The subjects of these studies amounted to 17 people consisting of 7 people are in the Group of experiments, and ten people are in the Group of Dick. The treatment is given to the experimental group that is Cognitive Behavior Therapy while treatment is provided in the control group, i.e. *Beauty Class*. Measuring instrument which is used for data retrieval in this research is the use of Internalized Shame Scale of Cook (1988) and Objectified Body Consciousness Scales from McKinley & Hyde (1996).

Test result data analysis using one-way ANOVA using SPSS for Windows 22 obtained the value F of 4,487 with significance of 0.010 ($p < 0.05$). The results of Post Hoc demonstrates the significance between pre and post on experimental groups namely 0036. This suggests that Cognitive Behavior Therapy effective for lowering levels of body shame individuals. There is a difference in the mean between pre and post experimental and control groups on the pre-test group experiments with post-test experimental group of 14.85714 while between pre-and post test control group-test control group of 0.00000.

المستخلص

رياناندا رغيثا، جهياني. (2018). فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتخفيض الخجل الجسمي.

المشرفة: الدكتور فتح اللباب النقول، الماجستير

الكلمات الرئيسية: العلاج المعرفي السلوكي، الخجل الجسمي، شبه الاختبار

وجود النظرة السلبية إلى الحالة الجسمية لدى الأفراد تتأثر من قول عنف من الآخرين أو تعديل تلك الحالة بالآخرين تكاد أن يحدث الخجل الجسمي. الخجل الجسمي يث الأفراد الضعفاء بأن ييستروا أو يغيروا نقصانهم في أنفسهم. والشخص الذي لم يقدر لتعادل بيئتهم سوف يشعر بالقلق، الضغط، والخوف بتقييم الآخرين. والعلاج لمعرفي السلوكي هو العلاج ذو المدخل المعرفي ويستخدم لأزالة الخجل الجسمي بإعادة الفكرة السلبية لدى الفرد. وأهمية تغيير اعتقاد الأفراد بأن يغيروا سلوكهم حتى يعتمدون أنفسهم ويقبلوا حالة أنفسهم. يهدف هذا البحث لمعرفة فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتخفيض الخجل الجسمي.

الخجل الجسمي هو التقويم السلبي إلى الجسم والعاطفة لدى الأشخاص مع وجود الإرادة لإخفاء أنفسهم أو صورة أحسامهم. والجهة من شعور لحياء عند غيلبرت و ميلس (2002) وهي العنصر المعرفي الاجتماعي أو الخارجي، والعنصر عن التقييم النفسي من الداخل، العنصر العاطفي، العنصر السلوكي، العنصر السيكولوجي. والمعرفي السلوكي الذي يعتقد بأن فكرة الإنسان لا تتشكل من سلسلة المداخلات-المعرفية-الردود.

وتصميم هذا البحث هن شبه الاختبار. وطريقة جمع البيانات هو العينات المستهدفة. والموضوع في هذا البحث 17 شخصا المكون من سبعة أشخاص في مجموعة الاختبار وباقيهم في مجموعة محكمة. والمعاملة المطروحة أمام مجموعة الاختبار هي العلاج المعرفي السلوكي أما المعاملة المطروحة أمام مجموعة محكمة هي الفصل التجميل. والمقياس لجمع البيانات هي معيار خطط الخجل عند كوك (1988) ومعيار تجرد إحساس الجسم عند ميك كينلي وهيد (1996).

ونتيجة اختبار البيانات باستخدام الطريقة الموحدة ANOVA برنامج الإحصاء للعلوم الاجتماعية 22 for Windows تكتسب نتيجة بليغة 0.010 ($p > 0.05$). وهذا يدل على أن العلاج المعرفي السلوكي فعال لتخفيض الخجل الجسمي.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Fenomena mengenai standar kecantikan yang terjadi pada saat ini yaitu wanita cantik identik memiliki kulit putih dan tubuh kurus. Fredrick & Robert menyatakan bahwa wanita memiliki kecenderungan untuk melihat dirinya dari sisi orang lain dan memandang dirinya sebagai objek yang dilihat oleh orang lain (Monro & Huon, 2005:2). Pandangan dari orang lain terhadap diri seorang perempuan memiliki peranan penting dalam diri perempuan. Terkadang orang lain menuntut untuk sesuai dengan standar kecantikan yang ada. Munculnya tuntutan tersebut, terkadang membuat beberapa orang rela untuk merubah penampilannya agar sesuai dengan standar yang terdapat di lingkungannya.

Bagi perempuan yang tidak mampu mengikuti standar kecantikan yang ditetapkan oleh lingkungannya akan mendapat celaan dan kritikan mengenai bentuk tubuhnya. Dilansir dari Sari (2018) beberapa selebriti pernah mendapatkan *body shaming* yaitu Audy Item yang dinilai terlalu gemuk, selain itu artis Prilly dan Rossa juga mendapatkan penilaian negatif karena memiliki tubuh yang pendek, dan Kimmy Jayanti yang mendapat celaan dari netizen karena kulit tubuhnya yang dinilai terlalu gelap. Tidak hanya pada kalangan artis, orang awampun juga tidak luput dari celaan. Dilansir dari Aminudin (2018) kasus *body shaming* juga terjadi pada seorang dosen

salah satu universitas negeri Indonesia. Dosen tersebut mendapatkan hinaan mengenai bentuk badannya. Foto dosen tersebut diedit lalu diberikan kata hinaan yang menyindir mengenai harga edit foto tidak semahal membeli obat pelangsing.

Beberapa orang yang tidak mampu untuk sesuai dengan tuntutan tersebut akan menimbulkan perasaan malu dalam dirinya karena mendapatkan celaan dari orang lain. Hal tersebut dapat mengarahkan seseorang kepada *body shame*. *Body shame* merupakan perasaan sadar diri seseorang yang dihasilkan dari persepsi mengenai kegagalan untuk memiliki tubuh sesuai dengan standar tubuh budaya, memandang negatif pencapaian yang dimiliki, dan memiliki kesehatan fisik yang buruk (Lamont, 2018).

Internalisasi lingkungan, tekanan interpersonal, berat badan, pilihan pribadi, serta jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi *body shame* (Dinartika, Wisnuwardhani, & Arbiyah, 2014). Pandangan negatif dari orang lain mengenai individu mampu memberikan tekanan pada individu yang dipandang negatif. Gambaran perempuan yang dianggap cantik mampu mengakibatkan seseorang membandingkan dirinya dengan gambaran tersebut. Seseorang yang tidak mampu mengikuti standar berat badan ideal dan pilihan terhadap penampilan mampu mempengaruhi timbulnya *body shame*. Disisi lain, perempuan cenderung rentan mengalami *body shame* karena perempuan ingin dianggap menarik oleh orang lain sehingga perempuan sangat memperhatikan penampilannya (Hasmalawati, 2017).

Body shame mendorong seseorang untuk berubah penampilan seseorang agar diterima oleh lingkungan sosialnya (Fredrickson, Noll, Roberts, Quinn, & Twenge, 1998). Sehingga mendorong perempuan berlomba-lomba untuk tampil cantik sesuai dengan standar kecantikan saat ini. Hal ini mengakibatkan seseorang kehilangan pandangan positif pada dirinya dan menurunkan kepercayaan diri yang dimiliki.

Body shame merupakan konsep yang menunjukkan kesadaran diri dan respon negatif terhadap diri sendiri (Chairani, 2018). *Body shame* terkadang dikaitkan dengan istilah *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* merupakan evaluasi negatif subyektif terhadap tubuh ataupun fisik dirinya meliputi perut, berat badan, dan pinggul (Stice & Shaw, 2002). Kedua istilah tersebut memiliki perbedaan yaitu *body dissatisfaction* mengarah pada perasaan tidak puas atas tubuhnya karena tidak mampu mengikuti kriteria tubuh idealnya. Sedangkan pada *body shame*, perasaan yang timbul dari pemikiran mengenai kekurangan fisiknya yang tidak mampu untuk mengikuti ukuran tubuh yang sesuai dengan standar kecantikan di lingkungannya.

Kekhawatiran diri dapat memotivasi perilaku sosial seseorang karena kecenderungan untuk memberikan kesan positif agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Myers, 2012). Tindakan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dilakukan agar diterima oleh lingkungan sekitarnya. Salah satunya mengikuti gaya busana yang sedang tren agar tidak dianggap ketinggalan jaman oleh orang lain. Manfaat dari tindakan ini adalah seseorang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan keadaan dilingkungannya. Di sisi

lain perubahan yang dilakukan terkadang mampu membuat seseorang menderita dan tertekan. Salah satunya merasa baju yang dipakai walaupun bagi orang lain terlihat keren namun baju yang digunakannya tidak sesuai dengan selera dan merasa tidak nyaman saat menggunakannya.

Perubahan penampilan yang dilakukan perempuan agar sesuai dengan standar kecantikan mampu menimbulkan dampak negatif pada dirinya. Kasus mengenai gangguan makan yang disebabkan oleh keinginan untuk memiliki tubuh kurus. Pemikiran masyarakat mengenai standar tubuh ideal adalah perempuan yang bertubuh kurus dan kekhawatiran pandangan negatif orang lain mengenai orang yang bertubuh gemuk (Davidson, Neale, & Kring, 2014). Selain itu cara untuk cantik dengan instan juga mengakibatkan dampak negatif seperti melakukan suntik vitamin C agar memiliki kulit putih secara cepat. Namun terdapat dampak yang ditimbulkan jika tubuh terlalu banyak menerima asupan vitamin C yaitu sakit kepala, sakit perut, insomnia, dan batu ginjal (Putri, 2018)

Kepercayaan perempuan mengenai makna kecantikan yang ditampilkan pada iklan, majalah, berita, ataupun media sosial membuat perempuan berlomba-lomba agar sesuai dengan kecantikan yang ditawarkan (Wolf, 2004). Sempitnya makna kecantikan menurut kebanyakan orang sehingga membuat seseorang cenderung merubah penampilan agar cantik sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Membandingkan diri dengan citra kecantikan yang ditampilkan maka membuat perempuan merasa memiliki

perbedaan yang kontras dengan keadaan dirinya sehingga menyebabkan perasaan gagal dalam mencapai standar cantik sesuai dengan lingkungannya.

Pada dasarnya, hal yang penting untuk mengatasi *body shame* adalah pemikiran dan tindakan diri sendiri. Terdapat dua faktor internal yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi dampak negatif dari *body shaming* yaitu *body surveillance* serta kontrol terhadap penampilan diri (Daye, Webb, & Jafari, 2014). Memandang diri secara positif dan menghindari membandingkan penampilan dengan orang lain serta menjaga penampilan diri dengan percaya diri menunjukkan penampilan yang sesuai dengan dirinya. Hal tersebut dinilai mampu untuk mengatasi dampak negatif *body shaming*.

Penilaian seseorang terhadap situasi dan cara menginterpretasikan kejadian akan memberikan pengaruh terhadap kondisi reaksi emosional yang akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan (Putranto, 2016). Penilaian negatif individu mengenai dirinya akan mengakibatkan seseorang melakukan tindakan yang disesuaikan dengan reaksi emosional. Hal ini juga berlaku ketika individu memandang dirinya kurang cantik, menimbulkan reaksi malu dan tidak percaya diri, dan pada beberapa individu mereka memutuskan untuk melakukan perubahan pada dirinya namun juga terdapat individu yang memilih memendam perasaan tersebut. Adanya personalisasi pada diri individu. Personalisasi merupakan pemikiran menyalahkan diri sendiri walaupun kesalahan tersebut timbul dari orang lain. Selain itu juga, individu yang mengalami *body shame* melakukan kesalahan dalam memberi label

pada dirinya. Individu yang tidak sesuai dengan standar kecantikan maka terdapat anggapan bahwa dirinya tidak berharga.

Mengarahkan pemikiran individu agar lebih positif memandang dirinya dan berusaha untuk menampilkan citra dirinya pada orang lain sangatlah dibutuhkan. Menjadikan perempuan lebih menerima diri sendiri. Selain itu diharapkan tren kecantikan juga berubah, kecantikan bukan perkara menjadi seseorang yang memiliki tubuh kurus dan putih. Melainkan cantik yang memiliki kondisi fisik dan psikologis yang sehat merupakan definisi kecantikan yang sesungguhnya. Tentu penerimaan lingkungan terhadap bagaimana warna kulit maupun ukuran tubuh perempuan juga akan memerangi tindakan *body shaming*.

Merubah pemikiran seseorang dapat dilakukan dengan mengaplikasikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan bentuk pendekatan yang menggunakan teknik kognitif dan perilaku individu untuk membantu individu melakukan modifikasi terhadap suasana hati dan perilaku dengan melakukan perubahan melalui pikiran (Palmer, 2011). Terapi ini menekankan pada perubahan pada distorsi kognitif sehingga mampu merubah tingkah laku yang disebabkan distorsi kognitif. Perlunya mengubah keyakinan yang dimiliki seseorang agar mampu merubah tindakannya.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) bukan satu-satunya terapi yang memiliki orientasi kognitif dan tingkah laku. Terapi Rasional Emotif (TRE)

yang dikembangkan oleh Ellis juga memiliki orientasi kognitif dan tingkah laku. Maksud dari orientasi kognitif tingkah laku adalah cara berpikir seseorang mempengaruhi bagaimana orang tersebut bertindak. Walaupun begitu, terdapat perbedaan konsep antara *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan Terapi Rasional Emotif (TRE). Pada *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) masalah yang terjadi karena adanya disfungsi keyakinan yang tidak sesuai dengan proses kognitif secara umum sedangkan pada Terapi Rasional Emotif (TRE) menekankan pada inti dari pikiran yang irasional dan melibatkan *emotive* (Putranto, 2016).

Disisi lain, juga terdapat perbedaan yang krusial antara *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Terapi Perilaku. Terapi Perilaku lebih memfokuskan mengenai kesalahan dalam proses pembelajaran sedangkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memfokuskan pada cara berpikir. Terapi Perilaku memusatkan pada perilaku yang terlihat dan spesifik dan bertujuan untuk memperoleh tingkah laku yang baru atau menghapus tingkah laku yang maladaptif (Corey, 2013). Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu melakukan evaluasi terhadap proses kognitif yang terdistorsi serta mengarahkan pemikiran untuk mengatasi permasalahan (Jones, 2011).

Body shame memiliki kaitan erat dengan cara seseorang memandang dirinya sendiri dan menghadapi lingkungannya. Perbedaan signifikan antara citra tubuh dengan *body shame* berada pada prosesnya. *Body shame* merupakan hasil dari evaluasi negatif. Namun, citra tubuh diperoleh dari proses belajar mengenai kondisi fisik di luar dan diinternalisasikan pada

dirinya. Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diharapkan dapat mengubah pola pikiran negatif mengenai dirinya dan orang lain. Mekanisme pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan menentang pikiran yang salah dengan menampilkan fakta maupun bukti yang bertentangan dengan pikiran mereka terhadap masalah yang dialami (Putranto, 2016). Sehingga pikiran orang tersebut sesuai dengan realitas yang terjadi.

Keunggulan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu mampu diterapkan pada lingkungan budaya yang berbeda serta berdasarkan pada kondisi nyata dan efektif bagi klien dari berbagai latar belakang (Gladding, 2015). Sehingga saat penerapan secara berkelompok tidak adanya kendala terkait dengan perbedaan latar belakang yang dimiliki oleh klien. Selain itu, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) juga melibatkan klien dalam menganalisis keadaannya. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan terapi yang mampu efektif, cepat, dan hasil terapi mampu bertahan lama (Wilding & Milne, 2013). Ketika terjadi kekambuhan pada klien, klien mampu untuk mengatasi sendiri dengan mengulangi penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Fokus penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengatasi pikiran negatif pada orang yang mengalami *body shaming*. Pikiran negatif dapat membuat seseorang mengurung diri dari orang lain dan mengkritik diri sendiri. Ketika memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri maka perasaan yang dimiliki cenderung negatif dan berdampak juga pada kesehatan tubuh. Pikiran negatif yang dimiliki dapat diatasi menggunakan *Cognitive Behavior*

Therapy (CBT) dengan menunjukkan cara untuk mengembangkan kemampuan melihat peristiwa dari berbagai sudut pandang serta mempertanyakan anggapan yang dimiliki dan menemukan kesalahan pemikiran yang dialami (Wilding & Milne, 2013).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) tidak menitikberatkan pada pengalaman masa lalu, namun pengalaman masa lalu dapat memberikan gambaran mengenai kepercayaan dan asumsi yang dimiliki. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melibatkan dan melakukan kolaborasi terhadap rancangan pengalaman yang spesifik untuk membantu monitoring pikiran otomatis, memahami hubungan antara kognisi, afeksi, dan perilaku serta memeriksa validitas dari pikiran otomatis, mengembangkan pemikiran yang adaptif, dan menekankan mengubah kepercayaan, skema, dan asumsi (Dobson & Dozois, 2010). Distorsi kognitif dapat disimpulkan berdasarkan analisis hasil monitoring dari pengalaman masa lalu yang melibatkan kognisi, afeksi, dan perilaku.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) berfokus untuk melakukan evaluasi terhadap distorsi kognitif yang dialami serta mengubah perilaku yang maladaptif. Berdasarkan hasil penelitian Yusuf & Setianto (2013) bahwa *Cognitive Behavior Therapy* mampu menurunkan tingkat stress pada pasien nyeri punggung bawah. Stress yang dialami individu mampu berdampak pada kondisi fisiologis pasien nyeri punggung bawah. Pasien diarahkan untuk melakukan evaluasi terhadap pemikiran yang mampu memicu stress.

Pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menurunkan tingkat stress lalu akan meredakan rasa nyeri punggung yang dialami oleh pasien.

Aspek kognitif dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adanya distorsi kognitif memberikan dampak yaitu memperburuk kondisi tubuh seseorang. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) juga efektif untuk menurunkan tingkat stress pada pasien nyeri punggung bawah karena fisik tidak hanya penyebab dari nyeri punggung kronik dan cenderung lebih dipengaruhi distorsi kognitif (Umar & Setianto, 2013). Stress yang timbul dapat memperparah kondisi nyeri pada pasien nyeri punggung bawah. Nyeri tersebut timbul dari respon terhadap stress. Pemberian terapi kognitif perilaku dapat mengurangi nyeri yang timbul dari respon terhadap stress dengan mengidentifikasi faktor penyebab stress dan berlatih untuk menangani keadaan stress secara mandiri.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk meningkatkan penerimaan diri individu. Berdasarkan hasil penelitian Kusumati (2014) bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu meningkatkan penerimaan diri pada pengguna narkoba jarum suntik yang terinfeksi HIV. Pengguna narkoba jarum suntik yang terinfeksi HIV cenderung mendapatkan pandangan negatif dari masyarakat dan merasa masa depannya sudah hancur. Sehingga penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu membuat *goal setting*, melakukan pengetesan terhadap realita, *self presentasion*, dan relaksasi mampu meningkatkan penerimaan diri (Kusumati, 2014).

Konseling *Active Music Therapy* berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Situmorang, Wibowo, & Mulawarman, 2018). Mahasiswa di arahkan untuk menyadari pikiran negatifnya terkait dengan skripsi, lalu mengevaluasi pikiran negatif tersebut, dan mengeksplorasikan pemikiran tersebut melalui pembuatan lagu dengan *Active Music Therapy*. Sehingga mahasiswa dapat berpikir secara realistis mengenai *self-efficacy* dan lebih bebas dalam mengeksplorasikan pemikiran dan perasaannya melalui proses menciptakan lagu.

Prinsip dasar dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah berfokus pada kemampuan seseorang untuk menentukan diri dan mengubah pola pikir agar memperoleh sudut pandang yang berbeda (Putranto, 2016). Berdasarkan prinsip tersebut, CBT merupakan intervensi yang paling tepat untuk mengurangi efek negatif dari *body shame*. Seseorang yang mengalami *body shame* memerlukan sudut pandang yang berbeda mengenai kriteria kecantikan dengan mengubah pola pikirnya mengenai dirinya sendiri dan menentukan keadaan dirinya tanpa adanya tekanan dari orang lain.

Berdasarkan hal tersebut, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dinilai mampu untuk mengurangi dampak negatif dari *body shame*. Pemikiran negatif individu yang mengalami *body shame* dapat dievaluasi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) karena berfokus pada pemikiran individu pada saat ini. Pendekatan behavioral mampu untuk memahami distorsi kognitif yang dialami dan menerapkan rencana untuk mengubah pemikiran

dan perilaku individu tersebut (Sadock & Sadock, 2010). Sehingga melalui pendekatan kognitif dan behavioral diharapkan mampu mengurangi *body shame* yang dimiliki oleh individu.

Body shame dipengaruhi oleh pola pikir individu karena adanya evaluasi negatif terhadap dirinya. Non kognitif berpikir bahwa orang merasa malu dan rendah diri karena emosi. Namun dari sudut pandang kognitif, cara pikir seseorang menentukan perilaku seseorang. Salah satu cara untuk menghindari dampak negatif dari *body shame* adalah membangun pertahanan dari dalam. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dinilai mampu untuk diterapkan berulang-ulang oleh klien tanpa bantuan dari terapis, sehingga hal ini efektif untuk merubah pemikiran yang terdistori mengenai dirinya. Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) maka dapat mengurangi tingkat *body shame* seseorang. Individu yang mengalami *body shame* memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya yang disebabkan adanya tindakan membandingkan penampilan dengan orang lain atau mengkritik penampilan sendiri.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana *body shame* subyek eksperimen sebelum diberikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ?
2. Bagaimana *body shame* subyek eksperimen setelah diberikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ?
3. Bagaimana efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan tingkat *body shame* ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui tingkat *body shame* subyek eksperimen sebelum diberikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).
2. Mengetahui tingkat *body shame* subyek eksperimen sebelum diberikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).
3. Mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan tingkat *body shame*.

D. MANFAAT

1. Teoritis

Penelitian ini akan memberikan sumbangan teoritik mengenai efektifitas konsep *cognitive behavior therapy* (CBT) sebagai penanggulangan efek negatif dari *body shame*. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi keilmuan pada bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis.

2. Praktis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan praktis mengenai penerapan *cognitive behavior therapy* (CBT) agar mampu menanggulangi dampak negatif dari *body shame*. Selain itu, mampu menjadi bahan pertimbangan

untuk meningkatkan kemampuan diri dalam menghadapi *body shame* yang saat ini sedang terjadi.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Body Shame*

1. Definisi *Body Shame*

Pengalaman memalukan seseorang dapat difokuskan dari dalam diri yang meliputi perasaan malu, tingkah laku, *perceived personality traits*, ataupun keadaan pikiran (Gilbert & Miles, 2002). Perasaan malu dapat dikategorikan pada perasaan cemas maupun takut terhadap pemikiran negatif orang lain terhadap dirinya. Selain itu pengabaian yang dilakukan terhadap perkataan orang lain ataupun melakukan perubahan sebagai wujud dari kepatuhan atas tuntutan pada dirinya merupakan salah satu contoh dari *perceived personality traits*. Tingkah laku juga dapat dilihat melalui tindakan yang dilakukan pada masa lalu contohnya seperti melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Keadaan pikiran seseorang dinilai memiliki peranan yang signifikan untuk mengetahui bagaimana cara orang tersebut mengolah informasi.

Perasaan malu timbul dari penilaian diri yang disebabkan oleh perasaan cemas terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya dan cara pandang orang lain terhadap dirinya (Dolezal, 2015). Objek penilaian salah satunya adalah keadaan tubuh dan wajah karena keadaan yang biasa dilihat oleh orang lain. Pemikiran mengenai bentuk tubuh dan wajah yang ideal memberikan pengaruh pada tindakan menilai bentuk tubuh diri sendiri maupun orang lain

sehingga memberikan perasaan malu karena ketidakmampuan untuk sesuai dengan kriteria ideal.

Rasa malu adalah kumpulan dari komponen afeksi, kognisi, dan tindakan pada setiap individu memiliki perbedaan (Gilbert & Miles, 2002). Perasaan malu tidak dapat terpisah antara ketiga komponen tersebut karena respon dari kejadian mempengaruhi kognisi, afeksi, dan tindakan individu. Sehingga untuk melihat manifestasi dari perasaan malu, dapat dilihat dari perilaku yang muncul.

Body shame merupakan evaluasi negatif pada tubuh dan emosinya serta adanya keinginan untuk menyembunyikan dirinya ataupun bentuk tubuhnya (Schooler, Ward, Merriwether, & Caruthers, 2005). Evaluasi negatif yang timbul dari anggapan memiliki tubuh yang kurang ideal sehingga munculnya perasaan ingin menyembunyikan tubuhnya. Selain itu juga kritikan yang menyakitkan pada dirinya dan evaluasi negatif mengenai fisik membuat seseorang merasa lemah.

Evaluasi negatif yang ada dalam diri seseorang mengenai bentuk tubuhnya, tidak hanya didapatkan dari dalam dirinya melainkan juga berdasarkan evaluasi dari orang lain. *Body shame* ditimbulkan dari evaluasi diri yang negatif mencakup pemikiran mengenai kekurangan ataupun tidak cukup baik daripada orang serta pandangan orang lain mengenai dirinya dengan sudut pandang negatif, melakukan kritikan, dan tidak melakukan ataupun serangan secara individual (Duarte & Gouveia, 2017).

Menurut Vargas (2015) terdapat tiga ciri-ciri dari tindakan *body shaming* yaitu:

1. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain.
Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain.
2. Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka Mengatakan bahwa orang lain terlihat memiliki kulit lebih gelap sehingga perlu untuk memakai produk pencerah wajah.
3. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka.
Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.

Body shame merupakan evaluasi negatif mengenai keadaan fisik yang timbul dari tindakan mengkritik penampilan oleh diri sendiri maupun orang lain. *Body shame* timbul dari perasaan cemas dan takut karena memiliki kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar tubuh ideal di lingkungannya. Manifestasi dari *body shame* adalah kecenderungan untuk menyembunyikan atau merubah kondisi tubuh yang dianggap negatif oleh orang lain maupun dirinya sendiri.

2. Aspek Perasaan Malu

Body shame merupakan perasaan malu yang khusus pada kondisi tubuh individu. Aspek dari perasaan malu menurut (Gilbert & Miles, 2002) meliputi :

1. Komponen kognitif sosial atau eksternal

Hal ini mengacu pada pemikiran dari orang lain yang menilai sebagai seseorang yang rendah maupun kurang baik. Orang lain melihat dengan rendah sehingga mengakibatkan memandang diri secara rendah.

2. Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam

Pada komponen mengacu pada pandangan terhadap diri sendiri yang buruk yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri. Hal ini juga didasarkan pada kritikan dan menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sehingga hal itu yang mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menamkan pemikiran malu dari dalam diri.

3. Komponen Emosi

Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan dari pemikiran negatif atas dirinya dan ketidakmampuan mengikuti standar yang ada dari lingkungan.

4. Komponen Perilaku

Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam.

5. Komponen Psikologis

Perasaan malu akan mengakibatkan seseorang merasa tertekan karena munculnya tuntutan untuk mampu sesuai dengan standar yang ada. Selain itu juga mampu mengakibatkan gangguan makan karena adanya keinginan untuk memiliki tubuh ideal.

3. Efek *Body Shame*

Body shame memiliki kaitan yang erat dengan pola makan. Kecenderungan seseorang untuk melakukan perubahan pada tubuhnya akan cenderung melakukan diet untuk menurunkan berat badan ataupun mengkonsumsi makanan yang banyak untuk menaikkan berat badan. Terdapat hubungan positif antara *body shame* dan perilaku makan dengan nilai $p > 0,001$ (Mustapic, Marcinko, & Vargek, 2015). Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *body shame* maka cenderung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku makan. Hal ini juga diperkuat dari kajian meta analisis Chairani (2018) bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *body shame* dan gangguan makan dengan besaran koefisien rerata korelasi (r) sebesar 0.547.

Body shame dan *body surveillance* mempengaruhi alasan penilaian perempuan terhadap diri yang melalui penampilan mereka cenderung berada pada tingkat *self-esteem* yang relatif rendah (Noser & Zeigler-Hill, 2014). Sehingga semakin seseorang terlalu mengawasi penampilan dirinya dapat menurunkan harga dirinya. Selain itu, semakin orang merasa malu dengan kondisi tubuhnya maka individu tersebut akan memiliki harga diri yang rendah.

Selain memberikan efek pada pola makan, *body shame* memiliki pengaruh terhadap kesehatan seseorang. Terdapat hubungan positif antara *body shame* dengan infeksi maupun gejala dan infeksi dari suatu penyakit disebabkan karena respon dan penilaian tubuh yang rendah (Lamont, 2018). Ketika seseorang sedang mengalami *body shame* maka terdapat kecenderungan rentan terhadap penyakit karena kurang adanya perhatian terhadap kondisi kesehatan.

4. Faktor Penyebab *Body Shame*

Dari kegagalan yang dialami, membuat seseorang berusaha untuk melindungi dirinya dari ketidakmampuan untuk tampil sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya. Perasaan malu disebabkan oleh tindakan afektif-defensif dari kegagalan sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya disebabkan oleh ancaman, pengalaman buruk, dan penolakan sosial (Gilbert & Miles, 2002). Ancaman maupun penolakan sosial yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan malu yang disebabkan oleh faktor eksternal sedangkan pengalaman buruk cenderung disebabkan oleh faktor internal.

Standar kecantikan yang ada merupakan salah satu penyebab terjadinya *body shaming*. Membandingkan antara standar kecantikan dan keadaan fisik mengakibatkan timbulnya perasaan rendah diri. Adanya standar kecantikan membuat seseorang yang tidak mampu mencapai standar kecantikan akan merasa rendah diri sehingga perempuan yang tidak mampu mencapai standar tersebut, akan mendapatkan *body shaming* (Putri, Kuntjara, & Sutanto, 2018).

Body shame cenderung lebih sering dialami oleh perempuan. Salah satu penyebab perempuan rentan terkena *body shame* adalah masyarakat lebih kritis terhadap penampilan perempuan daripada laki-laki. Hal ini diperkuat dengan pendapat Northrop (2012) bahwa perempuan cenderung dianggap memiliki tubuh yang kurang ideal oleh orang lain karena terkadang perempuan menjadi obyek dari perasaan negatif orang lain sehingga hal ini mampu meningkatkan kecenderungan perasaan malu pada perempuan.

Terdapat faktor penyebab dari *body shame* yaitu pandangan negatif. Pemikiran mengenai evaluasi negatif dari orang lain yang menimbulkan perasaan malu terhadap keadaan tubuhnya. Pandangan negatif seseorang terkait dengan penampilan disebabkan karena adanya anggapan bahwa penampilan fisik seseorang yang diamati, dievaluasi dan dinilai oleh orang lain dan dirinya sendiri secara terus-menerus (Northrop, 2012).

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *body shame* adalah pandangan negatif, ancaman atau penolakan sosial, adanya standart kecantikan, dan obyektifikasi. Pandangan negatif berasal dari kritik oleh diri sendiri maupun orang lain. Ancaman atau penolakan sosial yang berasal dari lingkungan sosial karena ketidakmampuan untuk mengikuti standar kecantikan yang ada. Selain itu, perempuan rentan terkena *body shame* karena sebagai obyek penilaian dalam masyarakat.

5. Kajian Islam *Body Shame*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ
 أَن يَكُنَّ حَيِّمَاتٍ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ
 وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman janganlah satu kaum mengolok-olok kaum yang lain, boleh jadi mereka yang diolok-olok lebih dari mereka yang mengolok-olok. Dan janganlah wanita-wanita mengolok-olok wanita-wanita yang lain, boleh jadi wanita yang diolok-olok lebih baik dari wanita yang mengolok-olok. Dan janganlah kalian mencela diri kalian sendiri dan janganlah panggil memanggil dengan gelaran yang buruk. Seburuk-buruknya panggilan adalah panggilan yang buruk setelah iman. (Q.S Al-Hujurat ayat 11) (Kementerian Agama, 2017).

Q.S Al-Hujurat ayat 11 menjelaskan bahwa adanya larangan untuk menghina diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan pemaparan dari Vargas (2015) melakukan *body shaming* adalah mengkritik penampilan diri sendiri ataupun mengkritik penampilan dari orang lain. Dalam Q.S Al-Hujurat ayat 11 jika di *qiyas* kan artinya menjadi tindakan mencela merupakan *shaming*. *Shaming* dalam Q.S Al-Hujurat ayat 11 disebutkan bahwa menertawakan orang lain, merendahkan orang lain, mencela diri sendiri, dan memanggil dengan kata-kata yang mengandung ejekan. Sehingga sangat jelas bahwa tindakan *shaming* dalam bentuk apapun tidak diperbolehkan termasuk salah satunya *body shaming*.

Belum tentu orang yang dicela merupakan orang yang lebih buruk, bisa jadi orang yang dicela merupakan orang yang lebih baik daripada pencela. Sehingga sebagai seorang manusia diharapkan mampu untuk

lebih melakukan intropeksi diri. Selain itu juga diperlukan untuk meghati-hati setiap tindakan yang dimiliki. Apabila terlanjur melakukan *shaming*, maka dalam Q.S Al-Hujurat disebutkan untuk segera bertobat dan tidak lagi melakukan tindakan tersebut. Namun ketika tetap melakukan tindakan tersebut, maka orang yang melakukan tindakan tersebut termasuk dalam orang-orang yang zalim terhadap diri sendiri ataupun orang lain.

B. COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

Alford & Beck mengemukakan definisi kognisi adalah fungsi yang melibatkan kesimpulan mengenai pengalaman dan terjadinya peristiwa pada masa depan serta bagaimana tindakan untuk mengontrol pada peristiwa tersebut (dalam Jones, 2011). Menurut Beck level kognisi manusia terdiri dari skema, *intermediate* dan pemrosesan informasi *beliefs*, serta pikiran otomatis (dalam Herbert & Forman, 2011). Keyakinan dan asumsi dasar yang mampu menciptakan makna disebut dengan skema. Sedangkan *intermediate beliefs* dan pemrosesan informasi mencakup gangguan terhadap aturan, asumsi, dan perilaku. Pikiran otomatis adalah pemikiran yang timbul berdasarkan pendapat dirinya tanpa mempertimbangkan fakta sebenarnya.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki kaitan yang erat dengan proses penilaian dan interprestasi seseorang terhadap situasi yang dihadapi sehingga mampu memunculkan respon terhadap situasi tersebut. Proses

kognitif memiliki peranan yang signifikan terhadap cara manusia dalam berpikir, merasakan, dan bertindak hal ini berdasarkan dari Teori *Cognitive Behavior* yang meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR) (Putranto, 2016). Pada pendekatan ini diyakini bahwa penyebab terjadinya gangguan adalah proses kognitif yang terdistorsi sehingga mengakibatkan munculnya tindakan maladaptif.

Pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) digunakan format ABC untuk memahami hubungan antara keberlangsungan dari tindakan yang terjadi (Palmer, 2011). “A” merupakan peristiwa aktivasi, “B” merupakan keyakinan mengenai peristiwa, “C” merupakan konsekuensi dari peristiwa. Format ABC ini digunakan untuk mengidentifikasi mengenai pikiran otomatis terhadap peristiwa. Pikiran otomatis yang dimiliki mampu membuat seseorang mengalami kesalahan dalam berpikir karena pikiran otomatis muncul secara cepat yang berasal dari keyakinan yang buruk.

2. Sejarah *Cognitive Behavior Therapy*

Terapi kognitif pertamakali diperkenalkan oleh Dr. Aaron Beck. Proses yang dilakukan oleh Beck dalam mengembangkan teori yaitu dengan mengembangkan cara untuk mengukur observasi lalu mengembangkan teori dari hasil observasi, kemudian merancang intervensi yang sesuai dengan teori, dan yang terakhir melakukan evaluasi mengenai kesesuaian dan ketidaksesuaian jika terdapat ketidaksesuaian maka akan dilakukan perbaikan

(Jones, 2011). Hal ini dimaksudkan untuk melakukan mengembangkan dan efektivitas terapi kognitif untuk menangani kasus.

Pada tahun 1977, jurnal *Cognitive Therapy and Research* pertamakali didirikan dan pada tahun 1979 buku dari Beck yang berjudul *Cognitive Therapy for Depression* untuk pertamakalinya (Palmer,2011). Buku *Cognitive Therapy for Depression* merupakan salah satu buku karya Beck yang terkenal. Setelah tahun tersebut, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) populer di beberapa negara termasuk di Amerika.

3. Distorsi Kognitif

Sebelum melakukan sesi terapi, diperlukan analisis terhadap masalah yang dimiliki oleh klien. Pada dasarnya, tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah meluruskan pikiran yang terdistorsi dengan mengubah pikiran negatif yang dimiliki. Distorsi kognitif adalah gangguan pada proses dalam memahami yang disebabkan oleh kesulitan untuk berpikir secara logis (Putranto, 2016).

Distorsi kognitif menurut Putranto (2016) ada tujuh yaitu :

- a. Kecenderungan membuat kesimpulan tanpa mengevaluasi keadaan sebenarnya dan berpikir seburuk-buruknya
- b. Melakukan seleksi dengan membatasi hal-hal tertentu dalam membuat keputusan
- c. Melakukan generalisasi terhadap kejadian yang dialami
- d. Personalisasi yaitu menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang terjadi diluar dirinya

- e. Penilaian masalah secara subyektif karena terlalu membesarkan atau mengecilkan masalah yang dialami
- f. Kesalahan dalam memberikan label untuk menentukan identitas diri berdasarkan kesalahan yang dilakukan
- g. Pola pemikiran yang menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk “semua atau tidak sama sekali”

Terdapat pendapat lain mengenai jenis-jenis distorsi kognitif selain dari Putranto. Menurut Dobson & Dobson (dalam Herbert & Forman, 2011) jenis-jenis distorsi kognitif yaitu :

1. *All-or Nothing Thinking*: sempitnya dalam mengklasifikasikan sesuatu sehingga hanya melihat hanya dari dua situasi saja
2. *Catastrophization*: hanya melihat kemungkinan terburuk sehingga cenderung mengabaikan kemungkinan terbaik yang dapat diambil pada masa depan
3. *Fortune*: memprediksi kejadian pada masa depan dengan fakta yang terbatas
4. *Mind-reading* : pemikiran seseorang yang seolah-olah mengetahui perasaan dari orang lain
5. *Disqualifying the positive*: mengabaikan tindakan positif yang telah dilakukan dan cenderung hanya memikirkan hal negatif
6. *Magnification/ minimization*: membesar-besarkan kesalahan dan mengabaikan informasi positif

7. *Selective abstraction*: lebih memilih fokus pada satu informasi dan mengabaikan informasi yang lain
8. *Overgeneralization*: memandang semua hal sama saja dengan hanya menggunakan satu sudut pandang saja
9. *Misattribution* : kesalahan dalam pengambilan keputusan yang didasarkan pada kejadian tertentu
10. *Personalization*: penilaian terhadap diri sendiri sebagai faktor penyebab dari kegagalan walaupun hal tersebut disebabkan oleh orang lain
11. *Emotional reasoning*: perasaan sebagai dasar dari melihat kejadian sehingga ketika merasa buruk maka hal tersebut pasti merupakan hal yang buruk
12. *Labeling*: lebih memilih untuk mengabaikan gambaran dari tingkah laku atau aspek dari sesuatu sehingga cenderung menyamakan pandangan pada hal yang berbeda

4. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Pada dasarnya, tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah menentang distorsi kognitif yang salah dengan melakukan evaluasi terhadap pemrosesan informasi yang salah. Pada dasarnya terapi kognitif ini dilakukan untuk menghilangkan bias-bias sistematis dalam cara berpikir selain itu juga mengarahkan terkait dengan pemikiran yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah (Jones, 2011). Tujuan lain dari terapi ini agar klien mampu menangani permasalahan dengan kemampuannya sendiri.

Pada *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) klien juga diajari untuk melakukan beberapa hal yaitu :

1. Melakukan monitor pemikiran otomatisnya
2. Mengenali hubungan mengenai afek, kognisi, dan perilaku
3. Melakukan perlawanan pada pikiran otomatis dengan memeriksa dan menguji pikiran otomatisnya
4. Menerapkan kognisi yang realistis untuk menggantikan kognisi yang bias
5. Belajar untuk melakukan identifikasi dan mengubah keyakinan yang sesuai dengan posisinya saat ini untuk mendistorsi pengalaman (Jones, 2011)

C. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame*

Body shame merupakan tendensi yang berasal dari pengalaman memalukan karena tidak mampu sesuai dengan norma yang terdapat dalam masyarakat mengenai ukuran tubuh maupun berat badan. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki peranan untuk mengurangi efek negatif dari *body shame*. Hal ini berdasarkan tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang mampu untuk mengubah distorsi kognitif agar lebih rasional. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) digunakan untuk mengubah pola pikir seseorang agar mampu untuk menyesuaikan perilakunya menjadi adaptif dengan

mengubah pemikiran individu terhadap tubuh agar individu tersebut menerima dan memahami tubuhnya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Siregar & Siregar (2013), penggunaan *cognitive restruction* mampu untuk mengubah pola pikir dan mengurangi tindakan maladaptif. Penggunaan *cognitive restruction* pada perempuan yang mengalami *body shame* untuk memberikan gambaran secara luas mengenai makna dari kecantikan. Memahami kecantikan dari beberapa sudut pandang agar perempuan mampu untuk bangga terhadap dirinya sendiri.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) juga dapat dilakukan untuk mengembangkan kekuatan meliputi meningkatkan harga diri, mengalahkan perfeksionisme, mengembangkan kekuatan emosi, dan meningkatkan kemampuan asertif (Wilding & Milne, 2013). Individu yang merupakan korban dari tindakan *body shaming* memiliki kecenderungan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya, terpuruk dengan tuntutan untuk menjadi cantik serta terkadang mengikuti tuntutan tersebut agar cantik. Selain itu, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman mengenai dirinya mengevaluasi pemikiran negatif yang tidak sesuai dengan realitas.

Berdasarkan penelitian Prins & Ollendick (2003), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif digunakan untuk menangani gangguan kecemasan pada anak. Pada penelitian ini digambarkan, intervensi yang diberikan tidak hanya melakukan restrukturisasi kognitif namun juga menggunakan strategi

tidak melakukan penghindaran. Sehingga, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu diterapkan untuk mengatasi efek negatif dari *body shame* agar mengurangi kecemasan pada korban *body shame*. Tidak hanya mengubah *mindset* namun juga perlu untuk mengubah perilaku yang timbul.

Seseorang yang mengalami *body shame* cenderung merasa tidak nyaman dan terganggu secara emosional. Bagi individu yang mengalami *body shame*, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu untuk mengembangkan ketangguhan. Keterampilan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dapat diterapkan yaitu menentang pikiran negatif, berpikir dengan sudut pandang yang luas, berbicara positif terhadap diri sendiri, dan berfokus untuk mencari solusi dari permasalahan (Wilding & Milne, 2013). Sehingga ketika mendapatkan kritikan, individu tersebut dapat menghadapi dan berusaha untuk mengatasi situasi tersebut dan menerima kondisi tubuh merupakan salah satu cara untuk mengurangi perasaan malu akibat dari kritikan dari orang lain maupun diri sendiri.

Terapi kognitif efektif untuk meningkatkan harga diri pasien, berdasarkan hasil penelitian dari Mubin (2009) terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi kognitif. Pemikiran negatif individu mampu membuat harga diri individu tersebut rendah. Faktor kognitif memberikan peranan yang signifikan pada harga diri yang dimiliki individu, sehingga diperlukan pendekatan kognitif untuk meningkatkan harga diri individu dengan mengubah pemikiran negatif ke pemikiran positif.

Cognitive Behavior Therapy memiliki pengaruh terhadap *body image* yang dimiliki oleh siswi kelas X dengan nilai signifikansi 0.012 (Mauludina, Wahyuni, & Chanum, 2012). *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan citra tubuh yang positif pada remaja putri. Sehingga melalui pemberian perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* mampu menjadikan individu lebih positif dalam memberikan evaluasi pada tubuh diri sendiri dengan memandang tubuh diri sendiri secara positif.

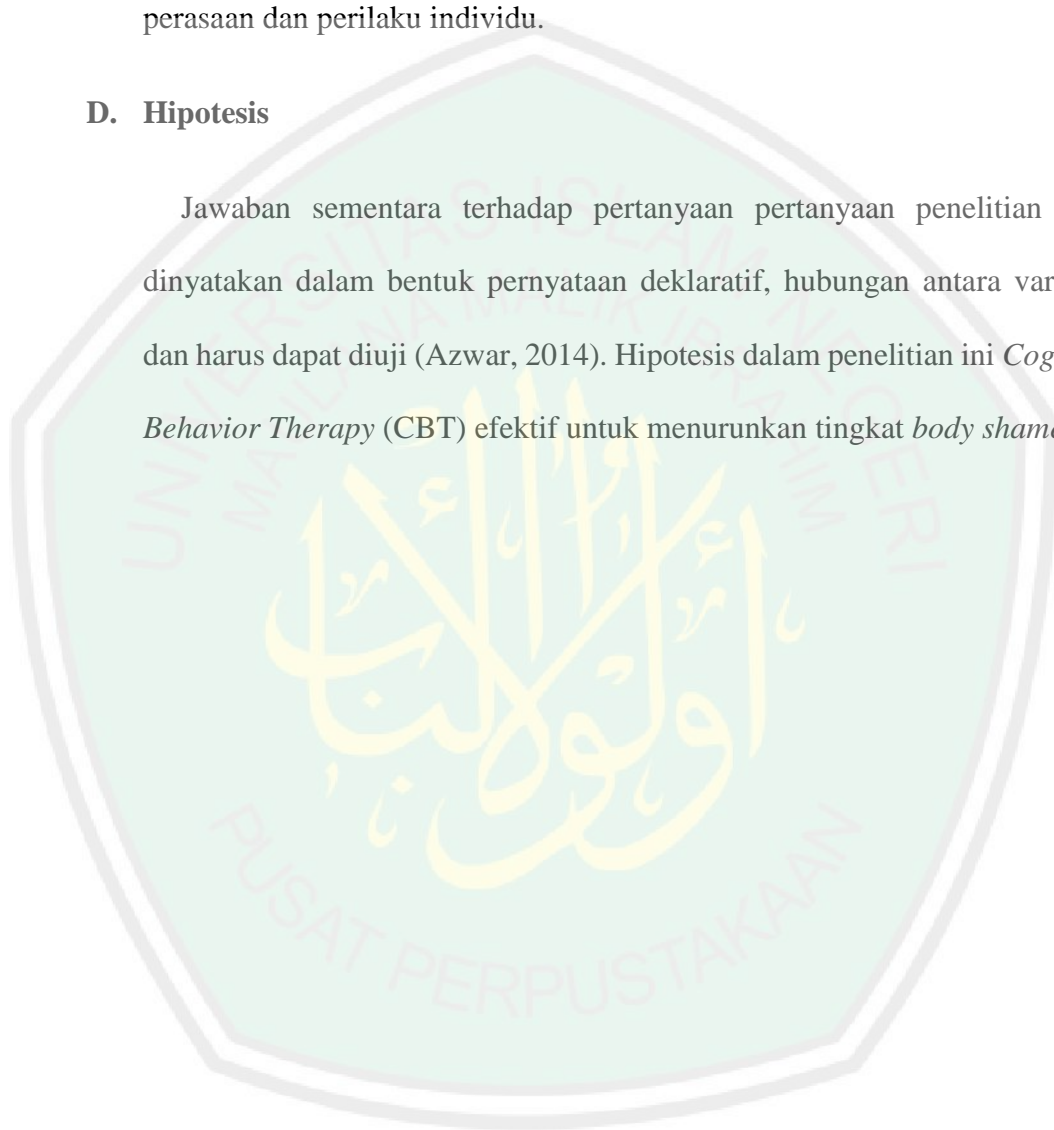
Permasalahan mengenai ketidakpuasan pada tubuh juga dapat diberikan penanganan dengan *Cognitive Behavior Therapy*. Berdasarkan hasil penelitian dari Butters dan Cash (1987) bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan citra tubuh, menurunkan pemikiran mengenai tubuh yang negatif, dan meningkatkan harga diri sosial. Sehingga menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* mampu membangun individu dari dalam sehingga lebih menerima keadaan tubuhnya dan mampu berinteraksi lebih percaya diri dengan penampilannya dihadapan orang lain.

Mengatasi *Body Dismorphic Disorder* (BDD) dapat menggunakan intervensi *Cognitive Behavior Therapy*. Sejalan dengan penelitian dari Wilhelm, Otto, Lohr, Deckersbach (1999) bahwa *Cognitive Behavior Therapy* menurunkan gejala dari *Body Dismorphic Disorder* (BDD) dan depresi. *Body Dismorphic Disorder* (BDD) memberikan dampak yaitu menjadikan perasaan dan pemikiran individu menjadi negatif. Sehingga *Cognitive Behavior Therapy* mampu digunakan untuk mengurangi penolakan yang timbul pada tubuh individu yang mengidap *Body Dismorphic Disorder*

(BDD) dengan membuat individu berpikir positif pada tubuhnya. Ketika pikiran telah positif maka emosi yang dimiliki individu akan menjadi positif karena berdasarkan teori *Cognitive Behavior Therapy* kognisi mempengaruhi perasaan dan perilaku individu.

D. Hipotesis

Jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian yang dinyatakan dalam bentuk pernyataan deklaratif, hubungan antara variabel, dan harus dapat diuji (Azwar, 2014). Hipotesis dalam penelitian ini *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk menurunkan tingkat *body shame*.



BAB III

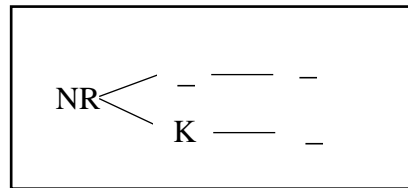
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian menggunakan metode eksperimen dengan memberikan perlakuan pada subyek penelitian untuk tujuan mengetahui efek dari perlakuan yang telah diberikan. Perbedaan metode eksperimen dengan metode yang lain adalah pemberian perlakuan pada subyek penelitian. Metode eksperimen memiliki sifat prediktif karena menebak efek pemberian perlakuan pada subyek (Latipun, 2015).

Bentuk perlakuan yang diberikan adalah *Cognitive Behavior Therapy*. Perlakuan yang diberikan kepada korban *body shaming* dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas CBT dalam menangani efek negatif dari tindakan *body shame*. Selain itu juga dilakukan monitoring terhadap perubahan yang terjadi selama dan setelah pemberian perlakuan.

Desain eksperimen yang digunakan adalah desain *quasi* eksperimen. Desain *quasi* eksperimen memiliki kriteria pengelompokan subyek dilakukan dengan teknik *nonrandom*. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah desain eksperimen ulang. Pada desain eksperimen ini, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Tipe yang digunakan adalah *nonrandom-observasi* (NRO).



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan :

NR: *NonRandom Assignment* O : Observasi
 E : Eksperimen K: Kontrol

Model perlakuan yang diberikan adalah perlakuan lawan plasebo. Pada model ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan perlakuan dalam bentuk palsebo.

Kelompok Perlakuan	: (X) → O
Kelompok Kontrol	: (p) → O

Gambar 3.2 Model Perlakuan

Keterangan:

(X): kelompok eksperimen O: Perbedaan hasil pengukuran
 (p): kelompok kontrol

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel terikat (Variabel Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang terpengaruh dari variabel bebas.

Variabel terikat adalah variabel yang diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah *body shame*.

2. Variabel bebas (Variabel X)

Variabel bebas adalah variabel manipulasi yang digunakan untuk mempelajari efeknya terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Cognitive Behavior Therapy*.

C. Definisi Operasional

1. *Body Shame*

Body shame merupakan perasaan khawatir dan takut terhadap penilaian mengenai bentuk tubuh dan wajah yang berasal dari dalam diri maupun orang lain. *Body shame* muncul dari manifestasi atas kegagalan memenuhi standar tubuh ideal di masyarakat. Alat ukur yang digunakan adalah Internalized Shame Scale dari Cook (1988) dan Objectified Body Consciousness Scales dari McKinley & Hyde (1996). Semakin tinggi skor skala maka menunjukkan bahwa subyek semakin merasa malu pada tubuhnya.

2. *Cognitive Behavior Therapy*

Pada penelitian ini *Cognitive Behavior Therapy* sebagai bentuk perlakuan yang diberikan pada subyek dengan cara mengubah distorsi kognitif. Perlakuan yang diberikan bertujuan untuk menurunkan gejala *body shame*. *Cognitive Behavior Therapy* pada penelitian ini terdiri dari lima sesi dan setiap sesi berdurasi satu jam.

D. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Merancang *instrument* untuk mengukur tingkat *body shame* pada subyek (penjelasan mengenai *instrument* terdapat pada bagian pengukuran). Melakukan uji coba *instrument* terhadap 50 mahasiswi. Mencari pemateri untuk memberikan intervensi dengan kriteria yang dijelaskan pada bagian pemateri. Menyusun modul intervensi (Modul *Cognitive Behavior Therapy* dan Modul *Beauty Class*) dan melakukan konsultasi modul dengan dosen pembimbing serta pemateri. Mencari subyek penelitian dengan syarat pernah mengalami *body shaming*, berjenis kelamin perempuan, mahasiswa semester 7, dan berusia 20-22.

Pencarian subyek dilakukan dengan menyebarkan dan meminta kesediaan subyek mengikuti setiap sesi perlakuan melalui *Google Form*. Seleksi subyek dilakukan dengan memberikan pertanyaan mengenai pengalaman sebagai korban *body shaming*. Pertanyaan yang terdapat pada proses seleksi meliputi kritikan yang pernah didapatkan dan perasaan ketika mendapatkan kritikan dari orang lain. Selain itu meminta kesediaan menjadi sukarelawan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang terdiri dari lima sesi. Setiap sesi berdurasi satu jam. Subyek diberikan penugasan untuk melakukan evaluasi terhadap pemikiran yang dimilikinya pada sesi pertama dan sesi ketiga serta pada sesi kelima subyek diberikan penugasan untuk pencegahan *relapse*.

Sesi pertama mengenai asesmen dan diagnosa awal. Penugasan sesi pertama berupa Peta Masalah dan Catatan Pikiran. Peta Masalah berfungsi untuk menganalisis kaitan antara peristiwa, kognitif, afeksi, dan perilaku. Catatan Pikiran bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pikiran terhadap perasaan selain itu subyek diminta untuk memberikan nilai kekuatan terhadap kepercayaan yang dimiliki.

Pada sesi kedua yaitu mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama. Sesi kedua diberikan *feedback* mengenai pengerjaan Catatan Pikiran dan Peta Masalah pada sesi pertama. Subyek diminta untuk menganalisis pemikiran negatifnya dengan bantuan eksperimen pikiran.

Sesi ketiga mengenai menyusun intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif. Subyek diminta mengerjakan Lembar SMART untuk merumuskan sasaran perilaku yang akan dirubah. Setelah itu juga subyek diminta melakukan eksperimen perilaku lalu mencatatnya pada Catatan Pikiran II agar subyek mampu mengevaluasi perubahan yang terjadi dari perilaku yang sudah dilakukan. Catatan Pikiran II diberikan pada subyek

sebagai tugas rumah dan subyek diminta untuk mengumpulkan lembar Catatan Pikiran II pada sesi kelima.

Sesi keempat berisi mengenai formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku. Pada sesi ini subyek diajarkan melakukan *Self-Talk* agar subyek melakukan perubahan perilaku adaptif yang dipengaruhi oleh pemikiran yang positif. Subyek diberikan kesempatan untuk praktik dan dipandu oleh terapis dalam melakukan *Self-Talk*.

Sesi terakhir berfokus pada pencegahan kekambuhan serta *post-test*. Subyek diminta mengerjakan Lembar *Self-help* dengan tujuan untuk mengevaluasi perubahan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung dan membangkitkan potensi yang dimilikinya untuk mencegah timbulnya pikiran negatif dalam menghadapi masalah. Sebelum itu subyek juga diminta untuk mengumpulkan Lembar Catatan Pikiran II, lalu terapis memberikan *feedback* atas pengerjaan yang dimiliki subyek.

Perlakuan yang diberikan pada kelompok kontrol berupa *Beauty Class*. *Beauty Class* terdiri dari dua sesi. Sesi yang pertama yaitu pengenalan dan edukasi *skincare* yang berdurasi 90 menit. Sesi kedua berisi mengenai edukasi alat dan produk *make up* dan *post-test* berdurasi 90 menit.

Perbedaan signifikan antara pemberian perlakuan berupa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *Beauty Class* adalah pada tujuannya. Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berusaha untuk mengubah pemikiran negatif pada individu yang mengalami *body shame*. Sedangkan pada *Beauty*

Class memberikan edukasi mengenai cara merawat dan mempercantik diri secara fisik.

a. Pemateri

Pemateri *Cognitive Behavior Therapy* adalah seseorang yang berkompeten dalam bidang *Cognitive Behavior Therapy*. Kriteria pemateri adalah orang yang mampu memberikan materi dan melaksanakan pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* dan pernah memberikan *Cognitive Behavior Therapy* pada orang lain. Pemateri merupakan mahasiswa S2 Profesi Psikologi semester 4. Sedangkan pemateri *Beauty Class* merupakan seorang *Make Up Artist* yang telah berprofesi selama dua tahun. Pemateri telah berpengalaman memberikan materi mengenai cara perawatan wajah dan mengaplikasikan *Make Up*.

b. Waktu dan Tempat

Pelatihan dan pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* akan dilaksanakan di Laboratorium Eksperimen Fakultas Psikologi UIN Malang. Waktu pelaksanaan 5, 6, 7, dan 12 November 2018 dan setiap sesinya berdurasi kurang lebih satu jam.

Pelatihan dan pelaksanaan *Beauty Class* akan dilaksanakan di Warung S-Three Malang. Setiap sesinya berdurasi 90 menit. Waktu pelaksanaan 10 dan 11 November 2018 dan setiap sesinya berdurasi kurang lebih 90 menit.

E. Populasi dan Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu menjadi subyek penelitian yang memiliki karakteristik sama (Latipun, 2015). Populasi penelitian ini adalah mahasiswi semester tujuh UIN Malang dan berusia 20-22 tahun yang pernah mengalami *body shaming*. Mudah-mudahan keterjangkauan peneliti dengan subyek sehingga peneliti mengambil populasi mahasiswi UIN Malang.

2. Sampling

Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan dengan menetapkan ciri-ciri yang digunakan untuk menetapkan sample. Pada penelitian ini, kriteria yang digunakan adalah berjenis kelamin perempuan, pernah mengalami *body shaming*, berusia 20-22 tahun, dan bersedia mengikuti setiap sesi pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* maupun *Beauty Class*.

F. Partisipan dalam Eksperimen

Individu yang bersedia mengikuti seleksi berjumlah 60 orang. Seleksi kelompok eksperimen 39 orang sedangkan kelompok kontrol 21 orang. Setelah itu, peneliti menanyakan kesediaan individu yang mengikuti setiap sesi pelatihan. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diambil menjadi 15 orang.

Subyek penelitian berjumlah 30 orang yang dibagi pada 2 kelompok yang masing-masing kelompoknya beranggotakan 15 orang. Subyek dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti pelatihan yang berjumlah 2 sesi ataupun 5

sesi sehingga pembagian subyek dalam kelompok eksperimen dan kontrol dengan *nonrandom assignment*. Subyek dianalisis secara individual dan kelompok untuk mengetahui penurunan *body shame* pada masing-masing subyek serta mengetahui pengaruh pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Subyek penelitian memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Berjenis kelamin perempuan karena perempuan lebih rawan terkena tindakan *body shame*.
- b. Mahasiswa semester 7 pada kelompok eksperimen, subyek merupakan mahasiswi yang berasal dari jurusan non Psikologi. Sedangkan pada kelompok kontrol, subyek berasal dari semua jurusan. Alasan pemilihan jurusan non Psikologi pada kelompok eksperimen untuk menghindari *blocking* dalam pemberian *Cognitive Behavior Therapy*. Sedangkan pada kelompok kontrol, pemilihan semua jurusan disebabkan pemberian perlakuan *Beauty Class* bersifat lebih umum sehingga semua individu tidak akan mengalami *blocking*.
- c. Pernah mendapatkan kritikan penampilan dari orang lain
- d. Berusia 20 sampai dengan 22 tahun

2. Deskripsi Partisipan Penelitian Kelompok Eksperimen

Subyek penelitian kelompok eksperimen, semula berjumlah 15 orang. Namun pada sesi pertama dan kedua, subyek yang hadir berjumlah 11 orang.

Ketidakhadiran subyek disebabkan beberapa hal yaitu tiga orang tidak mengkonfirmasi kehadiran dan satu orang disebabkan bentrok dengan jadwal kuliah. Sedangkan pada sesi ketiga dan keempat, subyek yang hadir berjumlah 9 orang. Menurunnya jumlah subyek disebabkan tiga orang terdapat jadwal perkuliahan yang bentrok dengan jadwal pelatihan. Pada sesi kelima, subyek penelitian yang hadir berjumlah 8 orang. Satu orang subyek tidak dapat hadir disebabkan saudara subyek meninggal dunia. Sehingga hanya terdapat 8 orang subyek yang hadir dalam setiap sesi pelatihan sehingga terdapat 8 subyek yang mengerjakan lembar *pre-test* dan *post-test*. Namun salah satu subyek dari 8 orang tersebut dinyatakan gugur karena kurang mampu mengikuti instruksi dengan baik dan masih bersifat *blocking* dalam mengikuti pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* sehingga data yang diperoleh dari subyek tersebut menjadi tidak valid. Sehingga dari 15 orang subyek, hanya 7 orang subyek yang data nya dapat dianalisis.

3. Deskripsi Partisipan Penelitian Kelompok Kontrol

Subyek penelitian kelompok kontrol, semula berjumlah 15 orang. Namun pada sesi pertama dan kedua *Beauty Class*, subyek penelitian yang hadir berjumlah 10 orang pada sesi pertama dan kedua. Sehingga dari 15 orang

subyek, hanya 10 orang subyek yang datanya dapat dianalisis karena 10 orang tersebut yang mengisi lembar *pre-test* dan *post-test*.

G. Kontrol Validitas Eksperimen

1. Kontrol Validitas Eksternal Eksperimen

a. Jenis kelamin

Heterogenitas jenis kelamin mengakibatkan adanya perbedaan dalam pemikiran dan menerima perlakuan. Selain itu, perempuan lebih sering menjadi korban *body shaming* sehingga diperlukan cara untuk mengatasi efek negatif dari *body shaming*.

b. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan subyek mempengaruhi kognitifnya sehingga diperlukan kontrol untuk memperhatikan kemampuan subyek dalam menerima perlakuan dan mengerjakan penugasan.

c. Usia

Kemampuan kognitif cenderung berkembang seiring bertambahnya usia. Perbedaan pola pikir dan kemampuan kognitif dapat mencemari validitas penelitian.

Pada penelitian ini, usaha peneliti untuk mengatasi variabel pencemar yaitu:

1. Melakukan pembatasan terhadap jenis kelamin subyek dengan memilih perempuan sebagai subyek penelitian

2. Memilih subyek dengan tingkat pendidikan yang sama dengan menentukan subyek berdasarkan semester kuliah yang sama

3. Memilih subyek dengan usia sama

2. Kontrol Validitas Internal Eksperimen

Kontrol validitas internal eksperimen menggunakan *manipulation check*.

Pertanyaan yang terdapat pada *manipulation check* yaitu adakah perasaan adanya perbedaan setelah mengikuti *Beauty Class*/ pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*, perasaan setelah mengikuti *Beauty Class*/ pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*, dan mengetahui manfaat yang diperoleh dari mengikuti *Beauty Class*/ pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*. Hasil *manipulation check* memiliki perbedaan antara subyek yang mengikuti pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* atau *Beauty Class*.

Hasil *manipulation check* pada kelompok kontrol terhadap pertanyaan berkisar mengenai edukasi tentang *skincare* dan *make up* yang diberikan. Pertanyaan mengenai adanya perbedaan setelah mengikuti *Beauty Class* dijawab oleh delapan subyek ya dan dua subyek menjawab tidak. Selanjutnya pertanyaan mengenai perasaan setelah mengikuti *Beauty Class* adalah menjadi lebih tahu mengenai *skincare* dan *make up*. Pertanyaan mengenai manfaat yang diperoleh adalah mampu menggunakan *make up* dan menentukan *skincare* sesuai dengan kebutuhan kulit

Hasil *manipulation check* pada kelompok eksperimen terhadap pertanyaan yang diberikan berkisar mengenai pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*

yang diberikan. Pertanyaan mengenai adanya perbedaan setelah mengikuti pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* dijawab oleh semua subyek ya. Selanjutnya pertanyaan mengenai perasaan setelah mengikuti pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* adalah menjadi menjadi lebih terbuka, merasa percaya diri, memahami diri sendiri, dan lebih berpikir positif. Pertanyaan mengenai manfaat yang diperoleh adalah tidak menyalahkan diri sendiri, lebih mengetahui *body shaming*, mengabaikan komentar negatif dari orang lain, mendapat ilmu untuk memunculkan pikiran positif, dan mengarahkan pemikiran.

H. Pengukuran

Pengukuran *body shame* dilakukan dengan menggunakan *Internalized Shame Scale* dari Cook (1988) dan *Objectified Body Consciousness Scales* dari McKinley & Hyde (1996) terdiri dari 59 aitem. Skala pengukuran yang digunakan untuk skala *body shame* adalah skala diferensial semantik. Responden diminta untuk memberikan respon terhadap dua kutub yang saling berlawanan arah dengan *range* angka 1-5. Semakin mendekati angka satu, pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri responden. Sedangkan semakin mendekati angka 5, maka pernyataan tersebut sesuai dengan diri responden. Lalu skala tersebut di uji coba pada 50 orang Mahasiswi. Hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 59 aitem gugur 19 aitem, sehingga hasil akhir jumlah aitem adalah 40 aitem dengan daya beda 0.313 - 0.752. Cronbach's Alpha 0.939, skala penelitian dikatakan reliabel karena koefisien Cronbach's Alpha > 0.6

Tabel 3.1 *Blue Print* Uji Coba

Aspek	Aitem Valid	Σ Aitem Valid	Aitem Gugur	Σ Aitem Gugur
Kognitif Sosial atau Eksternal	5,8,25,54	4	16,22,23,52,56,59	6
Evaluasi Diri yang Berasal dari Dalam Emosi Negatif	1,2,4,10,28,34,38	7	3,7,30	3
	6,9,18,19,21,24,27,31,33,35,36,37,42,43,49,53	16	26,32,40,46,50,57	6
Perilaku Menghindar	12,13,14,15,20,29,39,41,44,47,48,51,11	13	17,45,55,58	4
Σ		40		19

Setelah mengetahui jumlah aitem pada setiap aspek, maka skala dibagi menjadi dua berdasarkan aspek dari skala. Namun pada aspek evaluasi diri yang berasal dari dalam dan perilaku menghindar memiliki jumlah aitem yang ganjil. Sehingga ditambahkan aitem nomor 7 dan 17 karena kedua aitem tersebut memiliki nilai yang lebih tinggi dari aitem lain. Aitem nomor 7 memiliki koefisien daya beda sebesar 0.252 dan aitem nomor 17 memiliki koefisien daya beda 0.281. Sehingga jumlah aitem yang dibagi untuk digunakan skala *body shame*. Cronbach's Alpha 0.938 pada skala yang telah ditambahkan aitem nomor 7 dan 17.

Setelah itu, skala uji coba dibagi menjadi dua bertujuan untuk menghindari maturasi pada pengukuran. Skala digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* dengan jumlah aitem semula 21 pada masing-masing skala. Pada skala *pre-*

test dan *post-test* terdapat aitem yang memiliki koefisien daya yang lebih rendah dari aitem yang lain pada skala *pre-test* dan *post-test* tersebut.

Skala *pre-test* terdapat satu aitem yang digugurkan karena untuk menyamakan skala *post-test*. Pada skala *post-test* terdapat aitem nomor 6 yang memiliki daya koefisien sebesar 0.177 sehingga perlu digugurkan. Pada skala *pre-test* untuk menyeimbangkan jumlah aitem maka aitem nomor 1 pada skala *post-test* dihapus. Sehingga berdasarkan proses tersebut diketahui Cronbach's Alpha skala *pre-test* sebesar 0.872 dan Cronbach's Alpha skala *post-test* sebesar 0.888. Berikut *blue print* skala *pre-test* dan *post-test* :

Tabel 3.2 *Blue Print Pre-Test*

Aspek	No Aitem Uji Coba	No item Aitem <i>Pre-test</i>	Σ Aitem
Kognitif Sosial atau Eksternal	25 dan 54	4 dan 20	2
Evaluasi Diri yang Berasal dari Dalam Emosi Negatif	28, 34, 38	6,9,11	3
Perilaku Menghindar	19, 21, 27,31 42, 43, 49, 53	3,5,7,10,12,13,1 7,19	8
	11, 17, 41, 44, 47, 48, 51	1,2,8,14,15,16,1 8	7
Σ Aitem			20

Tabel 3.3 *Blue Print Post-Test*

Aspek	No Aitem Uji Coba	No item Aitem <i>Post-test</i>	Σ Aitem
Kognitif Sosial atau Eksternal	5 dan 8	1 dan 3	2
Evaluasi Diri yang Berasal dari Dalam Emosi Negatif	1, 2, 4	2, 4,9	3
Perilaku Menghindar	6, 9, 18, 21, 24, 36, 37, 33	5,6,10,11,12,13,14,20	8
	15, 29, 12, 14, 20, 39, 13	7,8,15,16,17,18,19	7
Σ Aitem			20

I. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini untuk menjawab rumusan masalah penelitian adalah analisis deskripsi, analisis *One-way* ANOVA dan *Repeated Measures*. Ketiga analisis tersebut menggunakan program SPSS 22 *for windows*. Berikut penjabaran kedua analisis yang digunakan :

1. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi subyek saat *pre-test* dan *post-test* subyek. Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis dalam beberapa tahap berikut :

- a. Rumus *mean* hipotetik (μ) :

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum k$$

Keterangan

μ : rata-rata hipotetik

$i \text{ max}$: skor maksimal aitem

$i \text{ min}$: skor minimal aitem

$\sum k$: jumlah aitem

- b. Rumus standar deviasi hipotetik (σ)

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

Keterangan

σ : deviasi standar hipotetik

X_{max} : skor maksimal subyek

X_{min} : skor minimal subyek

c. Kategorisasi

Tingkat *body shame* dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 3.4 Norma Kategorisasi *Body Shame*

Kategorisasi	Norma
Diatas rata-rata	$>Mean$
Dibawah rata-rata	$<Mean$

2. Analisis *One-Way* ANOVA

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah *One-Way* ANOVA dengan menggunakan SPSS 22 *for windows*. Analisis ini digunakan untuk menentukan rata-rata dari dua kelompok ataupun lebih yang merupakan kelompok yang berbeda secara nyata (Trihendradi, 2012). Menguji perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengenai efektivitas pemberian perlakuan menggunakan *One-Way* ANOVA. Mengetahui adanya pengaruh perlakuan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan melihat tabel ANOVA di kolom Sig. jika nilai Sig. < 0.05 maka hipotesis diterima.

3. Analisis *Repeated Measures*

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Repeated Measures*. *Repeated Measures* merupakan analisis varian yang digunakan untuk melakukan pengukuran yang sama dengan beberapa kali pada setiap subyek (Trihendradi, 2012). Mengetahui efektivitas perlakuan untuk menurunkan tingkat *body shame* melalui uji pada hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti menggunakan perhitungan *Repeated Measures* dengan menggunakan SPSS 22 *for windows*. Mengetahui adanya pengaruh perlakuan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan melihat tabel *Test of Between- Subject Effect* di kolom Sig. Jika nilai Sig. <0,005 yang artinya terdapat perbedaan antar kelompok. Selain itu peneliti juga melihat dari Estimated Marginal Means yang disajikan dalam analisis *Repeated Measures*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tingkat Body Shame Subyek Sebelum Diberikan Perlakuan

a. Kelompok Eksperimen Dengan Perlakuan *Cognitive Behavior Therapy*

Mengetahui mengenai kondisi awal subyek sebelum diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* diperlihatkan melalui pemaparan kondisi awal subyek berikut :

1) Subyek KNZ

Subyek mendapat kritikan dari orang lain mengenai fisiknya berupa dikatakan gendut, jerawat, pendek, pesek. Subyek merasa sedih dengan kritikan dari orang lain mengenai fisiknya.

2) Subyek KR

Kritikan yang dialami subyek adalah pernah dikatakan gendut oleh orang lain. Selain itu pernah dikatakan sebagai perokok karena memiliki bibir berwarna hitam. Subyek merasa kurang nyaman dengan perkataan tersebut. Subyek memiliki pendapat bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan namun hanya kekurangannya yang dilihat oleh orang lain. Seharusnya orang lain juga melihat pada kelebihan yang dimiliki subyek.

3) Subyek DFR

Kritikan yang didapatkan subyek DFR yaitu memiliki tubuh yang terlalu kecil untuk seusia subyek, subyek juga dikatakan memiliki tubuh yang terlalu kurus seperti anak kelas 5 SD. Selain itu subyek juga dikatakan bahwa dia tidak bahagia dengan hidupnya karena memiliki tubuh kurus.

4) Subyek NLA

Subyek mendapatkan kritikan memiliki badan yang kurus sehingga tidak enak untuk dilihat. Selain itu subyek dikatakan memiliki penampilan yang monoton dan terlihat culun karena memakai kacamata. Perasaan subyek ketika dikatakan seperti itu adalah minder dan merasa minder, namun berusaha untuk tidak menghiraukan perkataan orang lain.

5) Subyek CC

Kritikan yang diperoleh subyek CC mengenai berat badan. Subyek merasa terganggu dan stress. Namun lambat laun subyek merasa terbiasa dengan hal tersebut.

6) Subyek IF

Subyek mendapatkan kritikan mengenai penampilan fisiknya yaitu mengenai bentuk tubuhnya yang dianggap terlalu kurus. Selain itu subyek juga mendapatkan kritikan mengenai warna kulit, kantung mata yang dimiliki, bulu dikulit yang sedikit, tidak memiliki alis,

memiliki bentuk dahi yang jenong, dan tidak memiliki bulu mata. Subyek merasa terpuruk, sedih, dan kadang menjadi iri dengan orang lain yang memiliki sesuatu yang tidak memilikinya.

7) Subyek FA

Kritikan yang didapatkan subyek yaitu jelek, tidak rapi, dan tomboy. Subyek terkadang merasa jengkel dan kesal namun hal tersebut dijadikan subyek sebagai motivasi untuk melakukan introspeksi diri.

Berdasarkan uraian diatas, semua subyek penampilannya mendapatkan kritikan dari orang lain. Semua subyek memiliki pikiran negatif dan terkadang pasrah menerima kritikan dari orang lain sehingga menyalahkan diri sendiri. Hal tersebut mengakibatkan subyek merasa terpuruk, rendah diri, kecewa dengan penampilannya, dan kurang percaya diri. Mayoritas subyek menghindari berinteraksi dengan orang lain karena merasa malu dengan keadaanya akibat dari tindakan tersebut, subyek kurang memiliki banyak teman dan dianggap kaku maupun pendiam dari orang lain. Pada salah seorang subyek yang berusaha merubah penampilannya malah mengakibatkan dirinya menjadi bertambah stress karena gagal mencapai standat tubuh yang ideal. Selain data dari pemaparan subyek, diperoleh juga data dari *pre-test* subyek sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil *Pre-test* Kelompok Eksperimen

Subyek	Hasil <i>Pre-test</i>
Subyek KNZ	Dibawah rata-rata (53)
Subyek KR	Diatas rata-rata (78)
Subyek DFR	Dibawah rata-rata (49)
Subyek NLA	Dibawah rata-rata (50)
Subyek CC	Diatas rata-rata (69)
Subyek IF	Diatas rata-rata (77)
Subyek FA	Diatas rata-rata (66)

b. Kelompok Kontrol Dengan Perlakuan *Beauty Class*

Mengetahui kondisi awal subyek pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan yaitu *Beauty Class* diperlihatkan melalui pemaparan kondisi awal subyek berikut :

1) Subyek EPM

Subyek mendapat kritikan mengenai fisiknya yang bertubuh kurus dan dianggap kurang gizi. Pada awalnya subyek merasa biasa saja, namun lambat laun subyek merasa risih dengan perkataan orang lain mengenai penampilannya. Sebelumnya subyek belum pernah mengikuti *Beauty Class*.

2) Subyek IK

Subyek IK dikritik orang lain memiliki wajah yang selalu berminyak. Subyek menganggap bahwa hal tersebut tidak perlu ditanggapi. Subyek masih awam dengan *skincare* maupun *make up*, sebelumnya subyek belum pernah mengikuti *Beauty Class*.

3) Subyek AK

Subyek mendapat kritikan mengenai wajahnya yang dianggap orang lain terlalu gelap. Subyek merasa tidak perlu menanggapi perkataan orang lain agar tidak menambah bebannya. Sebelumnya subyek belum pernah mengikuti *Beauty Class* dan masih kurang memiliki pengetahuan mengenai *skincare* dan *make up*.

4) Subyek KM

Kritikan yang didapatkan oleh subyek KM yaitu tidak pernah berdandan, tidak modern, serta gemuk. Subyek merasa sakit hati dengan kritikan orang lain mengenai fisiknya. Subyek mengatakan bahwa belum pernah mengikuti *Beauty Class* serta masih awam dalam menggunakan *make up*.

5) Subyek MNP

Subyek dikritik orang lain kurang mampu memadu padankan warna dalam milih pakaian. Subyek merasa sedikit sedih dengan kritikan orang lain mengenai dirinya. Namun subyek menyadari kekurangannya yaitu buta warna yang dimilikinya terkadang membutuhkan seseorang untuk memahami hal tersebut. Sebelumnya subyek belum pernah mengikuti *Beauty Class*.

6) Subyek DLW

Kritikan orang lain mengenai kondisi fisik subyek yaitu subyek dikatakan memiliki tubuh yang tinggi serta kurus. Perasaan subyek mendengar hal tersebut terkadang merasa sakit hati namun terkadang

juga mulai terbiasa. Subyek sebelumnya belum pernah mengikuti *Beauty Class*. Namun subyek melihat vlog mengenai tutorial make up maupun skincare dari Youtube.

7) Subyek FI

Subyek mendapat kritikan berupa wajah yang berjerawat dan memiliki tubuh yang kurus. Perasaan yang dialami subyek ketika mendapatkan kritikan tersebut yaitu merasa sebal serta terkadang membuat subyek minder sehingga subyek enggan untuk berkaca karena melihat wajahnya yang berjerawat. Sebelumnya subyek belum pernah mengikuti *Beauty Class*.

8) Subyek CEN

Subyek dikritik oleh orang lain terkait dengan kondisinya yang dianggap gemuk. Selain itu subyek disuruh untuk mencoba kurus sedikit. Subyek merasa sedikit sakit hati, namun hal tersebut merupakan fakta. Sebelumnya subyek belum pernah mengikuti *Beauty Class*.

9) Subyek MK

Subyek MK mendapat kritikan dari orang lain melalui penampilannya yaitu dikatakan pendek, kurang tinggi dan agak gemuk. Subyek merasa tidak percaya diri telah dikritik penampilannya oleh orang lain. Subyek memaparkan bahwa sebelumnya belum pernah mengikuti *Beauty Class* namun subyek telah sedikit mengetahui cara penggunaan *make up*.

10) Subyek DA

Subyek dikritik oleh orang lain memiliki tubuh yang kurus dan kecil. Sehingga hal tersebut membuat subyek merasa sangat sedih. Subyek sebelumnya pernah mengikuti *Beauty Class* dan memiliki pengetahuan mengenai *skincare* serta *make up*.

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa semua subyek belum pernah mengikuti *Beauty Class*. Selain itu semua subyek pernah mengalami tindakan *body shaming* dari orang lain. Hal tersebut mengganggu subyek dan membuat subyek merasa malu dengan penampilannya. Subyek juga merasa sedih mendapat kritikan terkait dengan penampilannya dari orang lain. . Selain data dari pemaparan subyek, diperoleh juga data dari *pre-test* subyek sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil *Pre-test* Kelompok Kontrol

Subyek	Hasil <i>Pre-test</i>
Subyek M	Dibawah rata-rata (53)
Subyek FI	Diatas rata-rata (78)
Subyek EPM	Dibawah rata-rata (49)
Subyek DL	Dibawah rata-rata (50)
Subyek MK	Diatas rata-rata (69)
Subyek AK	Diatas rata-rata (77)
Subyek CEN	Diatas rata-rata (66)
Subyek IK	Dibawah rata-rata (47)
Subyek DA	Diatas rata-rata (68)
Subyek KM	Diatas rata-rata (86)

2. Tingkat *Body Shame* Subyek Sesudah Diberikan Perlakuan

a. Kelompok Eksperimen Dengan Perlakuan *Cognitive Behavior Therapy*

2.1 Sesi I

Pada sesi pertama *Cognitive Behavior Therapy* subyek melakukan analisis mengenai masalah yang dialami subyek melalui peta masalah. Sesi ini memfokuskan mengenai dampak antara peristiwa, kognisi, afeksi, serta perilaku sehingga subyek mampu memahami masalah yang dialami oleh subyek. Berikut hasil dari peta masalah yang telah dikerjakan oleh subyek:

1) Subyek KNZ

Peristiwa *body shaming* yang dialami oleh subyek KNZ adalah dikatakan oleh orang lain memiliki jerawat sehingga subyek memiliki pikiran bahwa jerawat mengganggu kepercayaan dirinya. Subyek merasa sedih dengan perkataan orang lain tersebut. Dari pemikiran tersebut, muncul perasaan malu, tidak percaya diri, tertekan, takut orang lain tidak nyaman melihatnya. Perilaku yang muncul adalah mencoba mencari tahu cara menghilangkan jerawat. Dari perilaku tersebut, saat ini jerawat yang dimiliki subyek agak berkurang.

2) Subyek KR

Peristiwa yang dialami subyek adalah dikatan gendut oleh orang lain serta dikatakan menjadi perokok karena memiliki bibir yang hitam. Peristiwa tersebut mengakibatkan subyek memiliki pikiran

bahwa subyek memiliki bibir memang hitam tapi bukan perokok serta subyek berpikir bahwa tubuhnya tidak gendut. Perasaan subyek menjadi agak tertanggu, risih, dan kurang nyaman. Sehingga mengakibatkan perilaku sering marah-marah pada orang lain akibat dari perilaku tersebut adalah teman atau orang disekitar subyek kurang nyaman.

3) Subyek DFR

Peristiwa yang dialami subyek DFR adalah dikatakan kurus dan pendek oleh orang lain. Dari peristiwa tersebut subyek memiliki pemikiran bahwa orang tersebut hanya basa-basi serta terlalu memperhatikan konsep kecantikan dari media masa. Perasaan yang dialami subyek merasa cemas dan kecewa dengan diri sendiri. Dampak dari kognitif dan afeksi tersebut, subyek banyak mengkonsumsi obat-obatan namun menjadi tambah stress dan minder untuk ikut organisasi. Akibat dari perilaku tersebut subyek tidak nyaman, tertekan, dan melewatkan banyak kesempatan untuk mengembangkan diri.

4) Subyek NLA

Peristiwa yang dialami subyek NLA adalah dikatakan oleh orang lain memiliki bada kurus dan tidak proporsional. Hal tersebut mbuat subyek berpikir ingin menaikkan berat badan dan memperbaiki tubuhnya. Subyek merasa minder dengan tubuhnya sehingga

mengakibatkan subyek tidak ingin berinteraksi dengan orang lain. Perilaku yang dimiliki subyek menimbulkan adanya anggapan dari orang lain bahwa subyek merupakan orang yang pendiam, kaku, dan susah berinteraksi dengan orang lain.

5) Subyek CC

Subyek dikatakan orang lain berat badannya bertambah sehingga subyek berpikiran bahwa dirinya jelek, gendut, dan pendek. Pemikiran tersebut menimbulkan perasaan malu dan tidak percaya diri sehingga subyek sering menyendiri dan malu untuk bertemu dengan orang lain. Akibat dari perilaku tersebut, subyek jarang berinteraksi dengan orang lain.

6) Subyek IF

Peristiwa yang dialami subyek IF berupa dikatakan oleh orang lain tidak memiliki bentuk tubuh dan kurus. Hal tersebut membuat subyek berpikir bahwa dirinya masih kurang dibandingkan dengan orang lain sehingga membuat subyek merasa terpuruk dan kecewa. Perilaku yang timbul dari pemikiran dan perasaan subyek yaitu sering bingung dengan penampilannya dan malu berhadapan dengan beberapa orang. Akibat dari hal tersebut, subyek merasa risih dengan kritikan dari orang lain.

7) Subyek FA

Subyek diskritik oleh orang lain memiliki penampilan jelek, gendut, dan tomboy. Subyek FA berpikir bahwa perkataan orang lain memang benar sehingga subyek merasa kurang percaya diri. Perasaan tersebut membuat subyek mulai belajar untuk merawat diri dan mengontrol makan. Akibat dari perilaku tersebut, subyek menjadi sedikit percaya diri.

2.2 Sesi II

Pada tahap ini dilakukan *feedback* atas catatan pikiran dan peta masalah yang telah dikerjakan oleh subyek. Beberapa subyek memaparkan bahwa mereka memiliki pemikiran negatif atas peristiwa *body shaming* yang dialami oleh subyek. Subyek diajarkan untuk mengontrol pikiran negatif melalui eksperimen pikiran. Selain itu subyek diminta untuk membuat daftar keuntungan dalam merubah pikiran negatif ke positif. Dan mempertahankan pikiran negatif yang dimilikinya. Berikut hasil dari daftar keuntungan dan kerugian yang ditulis oleh subyek :

1) Subyek KNZ

Keuntungan yang diperoleh subyek yaitu merasa lebih tenang, lebih bahagia, dan mampu bernapas lega. Subyek merasa semua hal menjadi baik-baik saja. Tidak sakit kepala dengan perkataan orang lain. Jadi lebih percaya diri dengan penampilannya. Kerugian yang akan diperoleh subyek ketika mempertahankan pemikiran negatifnya

yaitu tidak ada instropeksi diri serta merasa pusing dengan perkataan orang lain. Subyek akan merasa merasa terpuruk dengan keadaan dan sensitif terhadap kesalahan selanjutnya.

2) Subyek KR

Keuntungan subyek dalam merubah pemikiran negatif ke positif yaitu menjadi pribadi yang lebih santai, tidak mudah stress, lebih bahagia, lebih percaya diri, dan menjadi pribadi yang lebih terbuka terhadap kritikan orang lain pada diri subyek. Kerugian yang dimiliki subyek ketika mempertahankan pemikiran negatifnya yaitu menjadi pribadi yang terpuruk, mudah menyalahkan orang lain, dan percaya diri menurunkan.

3) Subyek DFR

Subyek DFR memiliki keuntungan dalam mempertahankan dirinya, tidak mudah terpengaruh perkataan orang lain. Selain itu subyek tidak mudah terpengaruh perkataan orang lain dan tidak mudah marah dan kecewa karena mampu menyaring dan mengambil hal baik disetiap tindakan. Menurut subyek, hidup lebih bahagia karena selalu berpikiran positif. Kerugian yang akan diperoleh subyek adalah hidup akan selalu dihantui oleh rasa bersalah, kecewa, pada diri sendiri karena tidak bisa menjadi ideal atau sesuai dengan pandangan orang lain. Subyek DFR juga akan merasa tidak percaya diri, menarik diri dari lingkungan sekitar karena ada perasaan takut

tersediri serta subyek akan merasa terpuruk karena selalu memikirkan perkataan negatif orang lain.

4) Subyek NLA

Keuntungan subyek NLA dalam mengubah pemikiran negatif ke positif yaitu tidak terbebani atau stress, membuat bersyukur, tidak minder, bisa memikirkan hal yang positif, lebih percaya diri, dan merasa tenang tanpa ada rasa khawatir ataupun takut. Kerugian yang akan diperoleh subyek jika tetap mempertahankan pemikiran negatifnya adalah terbayang-bayang sehingga terasa terbebani, selalu merasa ada yang kurang dalam dirinya, merasa stress/pusing, dan merasa khawatir.

5) Subyek CC

Keuntungan yang diperoleh subyek CC ketika merubah pemikiran negatif ke positif lebih bebas tanpa memikirkan hal-hal yang mengganjal pemikiran subyek, serta mampu berbaur dengan teman secara bebas dan lebih mampu menjadi diri sendiri. Sedangkan kerugian yang diperoleh subyek ketika tidak merubah pemikirannya akan tetap dengan pemikiran yang terjadi serta mengalami stress setiap waktu. Selain itu subyek merasa dirinya kurang ideal daripada orang lain serta tidak mensyukuri pemberian dari Allah.

6) Subyek IF

Subyek IF berpendapat keuntungan yang dimilikinya ketika mengubah pemikiran negative kepositif yaitu merasa lebih pekir positif, lebih tenang, mampu melihat dunia secara positif, dan lebih mudah mengenal orang lain karena berpikir positif. Namun kerugian yang akan diperoleh subyek ketika tetap mempertahankan pemikiran negatifnya yaitu subyek merasa tidak nyaman dengan lingkungannya, mudah curiga dengan orang lain, dan menyalahkan kondisi fisik yang dimilikinya.

7) Subyek FA

Keuntungan subyek FA ketika mampu mempertahankan pemikiran negatifnya lebih terbuka, tidak menyalahkan diri sendiri, percaya diri, dan lebih peka. Sedangkan kerugian yang didapatkan subyek yaitu berpikiran sempit, cenderung menggeneralisasi orang lain dan menyalahkan diri sendiri.

2.3 Sesi III

Pada sesi ketiga subyek diberikan materi mengenai SMART untuk menetapkan target perubahan perilaku serta subyek diminta melakukan eksperimen perilaku untuk melihat hasil dari perubahan perilakunya. Berikut target subyek untuk perubahan perilakunya :

1) Subyek KNZ

Sasaran utama yang ditargetkan oleh KNZ adalah tidak ragu berbicara didepan umum hanya karena memiliki wajah yang tidak bersih serta sasaran kecil yang ditargetkan adalah membiasakan diri bahwa subyek memiliki wajah yang bersih dan sehat, siap dalam menyampaikan sesuatu didepan umum sehingga orang tidak fokus pada wajahnya, dan selalu tersenyum serta riang agar terlihat nyaman oleh orang lain.

2) Subyek KR

Sasaran utama yang dimiliki oleh subyek adalah mengubah pola pikir mengenai bagaimana orang lain mengkritik fisik subyek dan tampil lebih percaya diri. Sasaran kecil yang dimiliki oleh subyek yaitu tidak langsung memasukkan ke hati mengenai kritikan orang lain terhadap keadaan tubuhku, berpakaian lebih rapi dan sopan serta berkata lebih sopan. Selain itu subyek mencoba untuk memikirkan hal positif tentang diri sendiri.

3) Subyek DFR

Subyek DFR memiliki sasaran utama ditargetkan oleh subyek adalah tidak menarik diri dari lingkungan, mengubah gaya hidup serta pola makan, dan menambah wawasan dan memiliki nilai plus dalam diri. Sedangkan sasaran kecil yang ditargetkan oleh subyek yaitu percaya diri dengan tidak membanding-bandingkan dengan orang lain, banyak melihat kebawah sehingga membuat diri

lebih bersyukur, dan menjadwalkan kebutuhan asupan gizi agar terpenuhi.

4) Subyek NLA

Sasaran utama yang ditargetkan oleh subyek NLA adalah dapat berinteraksi dengan baik tanpa ada rasa minder sehingga tampil percaya diri didepan orang lain dengan fisik yang dimiliki subyek. Sasaran kecil yang dimiliki oleh subyek untuk mencapai sasaran utamanya adalah melatih diri tampil percaya diri didepan orang, memperbaiki gaya berpakaian agar tidak terlihat kurus, dan menerima kritikan dan segera mencari solusi yang mampu dilakukan.

5) Subyek CC

Sasaran utama yang dimiliki oleh subyek CC adalah tampil percaya diri dengan penampilan yang dimilikinya. Sasaran kecil yang dibuat oleh subyek untuk mencapai sasaran utamanya yaitu lebih sering bersosialisasi dengan masyarakat dan mulai menghilangkan pemikiran negatif mengenai dirinya sendiri.

6) Subyek IF

Sasaran utama yang dimiliki subyek IF yaitu percaya diri dengan diri sendiri dan penampilannya. Sedangkan sasaran kecil yang dimiliki subyek IF adalah tidak malu untuk memperlihatkan di kehidupan sehari-hari pada banyak orang, tidak menghiraukan kritikan orang lain, dan tidak bingung dalam memilih pakaian yang

seperti apa serta cenderung memilih pakaian yang nyaman pada dirinya.

7) Subyek FA

Subyek memiliki sasaran utama yaitu tidak malu dengan siapapun akan berjalan. Sedangkan sasaran kecil yang dimiliki subyek yaitu membuang pikiran negative dan membandingkan dengan orang lain ketika berjalan.

2.4 Sesi IV

Pada sesi keempat subyek diarahkan untuk melakukan *self-talk*. Hal tersebut bertujuan untuk menanamkan pada dirinya mengenai hal positif pada dirinya dan menanamkan perasaan percaya diri dengan penampilannya.

1) Subyek KNZ

Subyek KNZ melakukan *self-talk* dengan menganggap bahwa dirinya memiliki wajah secantik dan sebersih Suzy sehingga dia mampu tampil lebih percaya diri didepan orang lain.

2) Subyek KR

Subyek KR mengatakan pada dirinya sendiri bahwa perkataan dari orang lain merupakan bahan instropeksi untuk menjadikannya lebih baik. Kritikan yang diperoleh dari orang lain bukan untuk menjatuhkannya namun sebagai wujud kepedulian orang tersebut.

3) Subyek DFR

Subyek DFR mengatakan pada dirinya bahwa dia merupakan orang yang memiliki nilai positif dan penampilan fisik tidak dapat mempengaruhinya sehingga dia mencoba untuk tidak menghiraukan perkataan orang lain. Selain itu subyek DFR juga mengatakan bahwa dirinya harus menjadi individu yang positif.

4) Subyek NLA

Subyek NLA dalam melakukan *self-talk* mengatakan bahwa dirinya harus menjadi seseorang yang mampu membuang pikiran negatif dan mampu menyaring perkataan orang lain.

5) Subyek CC

Subyek CC mengatakan pada dirinya bahwa dia harus menjadi diri sendiri dan menjadi individu yang bebas sehingga mampu menikmati hidupnya.

6) Subyek IF

Subyek IF mengatakan pada dirinya agar menjadi seseorang yang mampu mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah dan tidak menghakimi serta menyalahkan diri sendiri.

7) Subyek FA

Subyek FA mengatakan pada dirinya agar menjadi individu yang tidak peduli dengan perkataan orang lain serta berusaha untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.

2.5 Sesi V

Setelah diberikan perlakuan berupa *Cognitive Behavior Therapy*, subyek mengalami beberapa perubahan. Kondisi akhir subyek setelah diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* diperlihatkan melalui pemaparan kondisi akhir subyek berikut

1) Subyek KNZ

Subyek lebih memandang positif dirinya saat ini. Subyek merasa mencintai dirinya sendiri. Perubahan yang dialami subyek yaitu lebih yakin bahwa terlihat baik dan tidak ada yang perlu dikhawatirkan kembali. Perubahan yang telah dicapai subyek adalah tidak merasa terpuruk saat ada orang lain mengkritik penampilan subyek. Cara subyek untuk mempertahankan perubahan yang perlu dicapai adalah merawat dan mencintai tubuh subyek sendiri serta membaca majalah yang mengajak untuk berpikir positif

2) Subyek KR

Pandangan subyek terhadap dirinya saat ini adalah menjadi seseorang yang lebih mampu mengurangi perasaan malu ketika berbicara didepan umum, Subyek merasa perubahannya saat ini adalah lebih terbuka dan tidak langsung menyalahkan diri sendiri. Perubahan yang telah dicapai subyek adalah mulai memakai lipstik untuk menutupi kekurangan yang dimiliki. Cara subyek untuk mempertahankan perubahan adalah berpikir positif terhadap segala hal yang menimpa diri subyek.

3) Subyek DFR

Saat ini subyek memandag dirinya merupakan seseorang yang cantik dan unik dengan apa adanya. Subyek merasa terdapat perubahan dalamdirinya yakni menjadi orang yang lebih percaya diri menghadapi orang lain dan tidak peduli dengan perkataan orang lain. Perubahan yang telah dicapai subyek adalah mengubah cara berpikir untuk tidak meremehkan diri sendiri dan perubahan pola hidup yang teratur. Cara subyek dalam mempertahankan perubahan yang telah dicapai adalah menulis kata-kata positif dan menempelkan pada tempat yang mudah dilihat oleh subyek, mensugesti diri sendiri dengan selalu berkata positif, dan menyiapkan jawaban ketika orang lain mengkritik penampilannya.

4) Subyek NLA

Subyek mulai merasa percaya diri dengan kondisi fisiknya. Perubahan yang dialami subyek adalah subyek menjadi lebih menyukai tantangan untuk berbicara dengan orang lain serta lebih senang berpikir positif. Subyek menemukan cara untuk mempertahankan perubahannya yaitu tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan tidak beripikir bahwa diri subyek harus sempurna.

5) Subyek CC

Subyek lebih mampu menerima apapun yang telah diberikan oleh Allah karena telah diberikan anggota tubuh yang lengkap. Subyek mulai merubah *mindset* yang pernah membuat subyek tertekan. Perubahan yang telah dicapai subyek adalah bersikap apatis dengan penilaian orang lain tentang tubuhnya dan lebih banyak bersyukur dengan keadaan. Cara subyek untuk mempertahankan perubahannya dengan mengubah *mindset* dan melakukan *self-talk*.

6) Subyek IF

Subyek memandang dirinya baik-baik saja dan berpikir bahwa kondisinya saat ini adalah yang terbaik baginya. Subyek merasa berubah menjadi lebih baik dan percaya diri serta tidak peduli dengan perkataan orang lain yang mengkritik dirinya. Subyek dapat mencapai perubahan yaitu mampu berpikir lebih tenang dan bersedia melakukan aktivitas tanpa perlu mencemaskan kritikan dari orang lain. Cara subyek untuk mempertahankan perubahannya dengan sering berbicara kepada diri sendiri, belajar memunculkan pikiran positif, dan mengingat Allah saat pikiran negatif mulai muncul.

7) Subyek FA

Subyek lebih menerima keadaan dirinya dan berpikir bahwa kecantikan dari orang lain tidak membuat subyek kehilangan pesona kecantikannya sendiri. Subyek merasa ada perubahan dalam dirinya

dan perubahan yang telah dicapai subyek adalah lebih percaya diri, bersyukur atas anugerah yang telah diberikan, berpikir positif, dan tidak menggeneralisasikan sesuatu. Subyek mempertahankan perubahannya dengan berusaha untuk berpikir positif, bersikap nyaman, bersyukur, namun tidak bersikap memalukan.

Berdasarkan pemaparan subyek mengenai kondisi setelah diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* dapat disimpulkan bahwa subyek merasakan terdapat perubahan dalam dirinya. Mayoritas subyek berusaha bersikap apatis dengan kritikan orang lain mengenai tubuhnya. Subyek lebih berani berinteraksi dengan orang lain dan menjadi individu yang lebih terbuka dengan orang lain. Subyek juga lebih berpikir positif, menerima dirinya sendiri, bersyukur, dan tidak memandang rendah diri sendiri. Berdasarkan hal tersebut, *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk menurunkan tingkat *body shame* yang dimiliki subyek karena terdapat perubahan positif yang terjadi pada diri subyek. Selain berdasarkan pemaparan subyek, data lain yang diperoleh adalah *post-test* yang telah dikerjakan oleh subyek. Berikut pemaparan data hasil *post-test* subyek kelompok eksperimen:

Tabel 4.3 Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen

Subyek	Hasil <i>Post-test</i>
Subyek KNZ	Dibawah rata-rata (42)
Subyek KR	Dibawah rata-rata (50)
Subyek DFR	Dibawah rata-rata (43)
Subyek NLA	Dibawah rata-rata (55)
Subyek CC	Dibawah rata-rata (41)
Subyek IF	Dibawah rata-rata (33)
Subyek FA	Dibawah rata-rata (41)

b. Kelompok Kontrol Dengan Perlakuan *Beauty Class*

Tingkat *body shame* setelah diberikan *Beauty Class* memaparkan mengenai kondisinya sebagai berikut :

1) Subyek EPM

Subyek menjadi lebih tahu bahwa semua wanita mampu menjadi cantik. Manfaat yang diperoleh setelah mengikuti *beauty class* adalah mengetahui cara merawat wajah dan merias wajah secara *simple*.

2) Subyek IK

Setelah mengikuti *beauty class*, subyek IK semakin mengetahui tentang bagaimana menjadi seseorang yang percaya diri dengan penampilannya. Selain itu subyek memperoleh ilmu tentang berpenampilan menarik dan menjadi seseorang yang percaya diri terhadap penampilah setelah mengikuti *beauty class*.

3) Subyek AK

Subyek mendapatkan banyak informasi baru dan menarik serta informasi yang diberikan saat *beauty class* sangat bermanfaat bagi dirinya. Subyek berharap informasi yang diberikan dapat membantu dirinya dalam memperbaiki kekurangannya, Serta informasi mengenai produk dan tips yang diberikan dapat membantu dalam menentukan pilihan *skincare* yang diperlukan.

4) Subyek KM

Setelah mengikuti *beauty class*, subyek mendapat pengetahuan cara merawat wajah yang sesuai dan mengaplikasikan *make up* pada wajahnya. Subyek memperoleh manfaat dapat berdandan setelah mengikuti *beauty class*.

5) Subyek MNP

Subyek merasa lebih percaya diri dan senang karena mengetahui dan bertukar pikiran terhadap penampilan sendiri. Serta lebih yakin jika ingin memakai *make up* yang sederhana. Setelah mengikuti *beauty class*, subyek dapat menambah pengetahuan mengenai cara merawat wajah yang sesuai dan mengaplikasikan *make up* sederhana.

6) Subyek DLW

Subyek menjadi lebih mengetahui mengenai produk *make up* yang bagus dan menjadi mengetahui penggunaan *make up* yang baik dan benar. Manfaat yang diperoleh subyek yaitu menjadi memiliki kemampuan yang lebih untuk *make up* sendiri sehingga lebih hemat.

7) Subyek FI

Subyek mampu memakai *beauty blend* setelah mengikuti *beauty class*. Selain itu, mendapatkan pengalaman memakai alat rias yang belum pernah sebelumnya didapatkan subyek seperti menggunakan *eyeliner*, *mascara*, dan *foundation*.

8) Subyek CEN

Subyek lebih mendapatkan informasi mengenai produk *make up* serta *skincare* dan pengetahuan mengenai masalah kulit serta penanganannya setelah mengikuti *beauty class*. Manfaat yang diperoleh subyek setelah mengikuti *beauty class* adalah lebih mengetahui dampak positif dan negatif dari produk kecantikan serta mengetahui cara penggunaan *make up*.

9) Subyek MK

Subyek menjadi lebih mengetahui mengenai cara pemilihan *skincare* yang tepat dan cara berdandan serta memadukan warna saat menggunakan *makeup*. Manfaat yang diperoleh subyek menjadi lebih mengetahui mengenai masalah kulit, menentukan *skincare* sesuai kebutuhan, cara menggunakan *make up* yang natural, dan

pemakaian *foundation*, bedak, *eyeliner* dengan tepat sesuai bentuk wajah.

10) Subyek DA

Subyek merasa menjadi lebih mengetahui tentang *skincare* dan merawat kulit dan mendapat manfaat yang banyak sekali setelah mengikuti *beauty class*.

Manfaat pemberian *Beauty Class* bagi subyek kelompok kontrol yaitu subyek lebih mengetahui mengenai *skincare* dan *make up*. Selain itu subyek juga memperoleh peningkatan untuk mengaplikasikan dan memilih jenis *skincare* yang sesuai dengan kebutuhan kulit serta jenis *make up* yang cocok dengan kondisi wajah maupun kulitnya. Subyek juga mampu mengetahui dampak negatif dan positif. Berikut hasil *post-test* pada kelompok kontrol :

Tabel 4.4 Hasil *Post-test* Kelompok Kontrol

Subyek	Hasil <i>Pre-test</i>
Subyek M	Dibawah rata-rata (47)
Subyek FI	Dibawah rata-rata (45)
Subyek EPM	Dibawah rata-rata (56)
Subyek DL	Diatas rata-rata (71)
Subyek MK	Diatas rata-rata (71)
Subyek AK	Diatas rata-rata (76)
Subyek CEN	Diatas rata-rata (66)
Subyek IK	Dibawah rata-rata (54)
Subyek DA	Diatas rata-rata (71)
Subyek KM	Diatas rata-rata (86)

3. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame*

a. Kategorisasi dan Perbedaan Tingkat *Body Shame* Setelah dan Sebelum Perlakuan

Analisis data digunakan untuk mengetahui tingkat *body shame* subyek penelitian di kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penentuan kategorisasi dilakukan setelah mengetahui *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Berikut skor *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik:

Tabel 4.5 Skor Hipotetik

Variabel	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik
<i>Body Shame</i>	60	20

Berikut skor hipotetik yang digunakan dalam kategorisasi data dalam penelitian dengan batas kelas masing-masing :

Tabel 4.6 Norma Kategori Tingkat *Body Shame*

Kategori	Kriteria
Diatas rata-rata	100-61
Rata-rata	60
Dibawah rata-rata	59-20

Kategorisasi yang dilakukan kepada subyek penelitian didasarkan pada *mean* hipotetik yaitu diatas rata-rata, rata-rata, atau dibawah rata-rata. Perbedaan hasil skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan kategori skor pada masing-masing subyek sebagai berikut :

Tabel 4.7 Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Subyek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Gain Score
Subyek KNZ	Diatas rata-rata (67)	Dibawah rata-rata (42)	-25
Subyek KR	Dibawah rata-rata (48)	Dibawah rata-rata (50)	2
Subyek DFR	Diatas rata-rata (69)	Dibawah rata-rata (43)	-26
Subyek NLA	Dibawah rata-rata (58)	Dibawah rata-rata (55)	-3
Subyek CC	Dibawah rata-rata (45)	Dibawah rata-rata (41)	-4
Subyek IF	Diatas rata-rata (81)	Dibawah rata-rata (33)	-48
Subyek FA	Dibawah rata-rata (43)	Dibawah rata-rata (41)	-2

Berdasarkan tabel 4.7, enam subyek pada kelompok eksperimen mengalami penurunan *body shame* yang diperlihatkan dari hasil skor *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan satu subyek dalam kelompok mengalami kenaikan skor. Dapat disimpulkan bahwa, pemberian perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* mampu menurunkan tingkat *body shame* pada masing-masing subyek.

Tabel 4.8 Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Subyek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Gain Score
Subyek M	Dibawah rata-rata (53)	Dibawah rata-rata (47)	-6
Subyek FI	Diatas rata-rata (78)	Dibawah rata-rata (45)	-33
Subyek EPM	Dibawah rata-rata (49)	Dibawah rata-rata (56)	-7
Subyek DL	Dibawah rata-rata (50)	Diatas rata-rata (71)	21
Subyek MK	Diatas rata-rata (69)	Diatas rata-rata (71)	2
Subyek AK	Diatas rata-rata (77)	Diatas rata-rata (76)	1
Subyek CEN	Diatas rata-rata (66)	Diatas rata-rata (66)	0
Subyek IK	Dibawah rata-rata (47)	Dibawah rata-rata (54)	7
Subyek DA	Diatas rata-rata (68)	Diatas rata-rata (71)	-3
Subyek KM	Diatas rata-rata (86)	Diatas rata-rata (86)	0

Pada kelompok kontrol, subyek mengalami penurunan, kenaikan, maupun nilai skor sama yang diperlihatkan oleh tabel 4.8. Sehingga pemberian perlakuan berupa *Beauty Class* tidak memberikan dampak yang signifikan dalam kelompok kontrol karena terdapat perbedaan hasil pada masing-masing subyek dalam kelompok tersebut.

b. Hasil Uji Hipotesis

Uji *One-way* ANOVA digunakan untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan *body shame*. Selain itu, dengan menggunakan uji *One-way* ANOVA dapat dilihat adanya perubahan atau tidaknya *body shame* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Berikut hasil analisis *One-way* ANOVA:

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2167.397	3	722.466	4.487	.010
Within Groups	4830.486	30	161.016		
Total	6997.882	33			

Mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan *body shame* dapat dilihat pada kolom sig. .Pada hasil uji hipotesis diperoleh nilai F 4.487 dengan signifikansi sebesar 0.010 ($p < 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima sedangkan hipotesis nol ditolak. Sehingga dapat diketahui bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk menurunkan *body shame*.

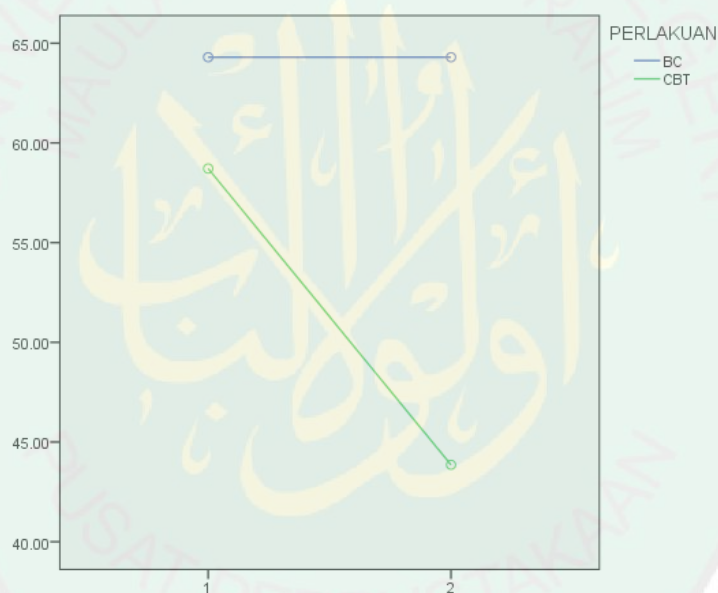
Perbedaan antara kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan berupa *Beauty Class* dan kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy*. Diketahui bahwa terdapat signifikansi pada kelompok eksperimen yang ditunjukkan pada nilai Post-Hoc dengan signifikansi sebesar 0.036. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *Cognitive Behavior Therapy* dengan *body shame*. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan *body shame* yang ditunjukkan dari nilai signifikansi pada Post-Hoc sebesar 1.000. Pemberian perlakuan berupa *Beauty Class* pada kelompok kontrol tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap subyek.

Tabel 4.10 *Descriptive Statistic*

	PERLAKUAN	Mean	Std. Deviation	N
PRETEST	BC	64.3000	13.84076	10
	CBT	58.7143	14.26785	7
	Total	62.0000	13.86092	17
POSTTEST	BC	64.3000	13.30038	10
	CBT	43.8571	6.98638	7
	Total	55.8824	15.01200	17

Berdasarkan analisis *Repeated Measures* diketahui perbedaan antara kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan berupa *Beauty Class* dan kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy*. Diketahui bahwa terdapat penurunan *mean* pada kelompok eksperimen yang ditunjukkan pada nilai *mean pre-test* sebesar 58.7143 dan nilai *mean post-test* sebesar 43.8571. Pemberian perlakuan

Cognitive Behavior Therapy pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh terhadap subyek berupa penurunan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan *body shame* yang ditunjukkan nilai *mean pre-test* sebesar 64.3000 dan nilai *mean pos-test* sebesar 64.3000. Pemberian perlakuan berupa *Beauty Class* pada kelompok kontrol tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap subyek. Perubahan yang terjadi selama pemberian perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen disajikan pada grafik berikut :



Grafik 4.1 *Estimated Marginal Means of Body Shame*

Cognitive Behavior Therapy lebih efektif untuk menurunkan *body shame* dibandingkan *Beauty Class*. Sehingga *Cognitive Behavior Therapy* mampu digunakan sebagai penanganan *body shame*. Sedangkan *Beauty Class* kurang efektif untuk digunakan sebagai penanganan *body shame*. Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima yakni *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk menurunkan tingkat *body shame*.

B. Pembahasan

1. Tingkat *Body Shame* Sebelum Diberikan *Cognitive Behavior Therapy*

Mayoritas subyek pada kelompok eksperimen mengalami *body shame* pada taraf diatas rata-rata yaitu berjumlah empat orang. Sedangkan tiga orang mengalami *body shame* dibawah rata-rata. Hal ini diikuti dengan pemaparan subyek mengenai kondisi awalnya yaitu muncul pemikiran negatif dan menyalahkan diri sendiri. Selain pemikiran, subyek juga merasa terpuruk, minder, kecewa, dan kurang percaya diri. Hal tersebut membuat subyek menghindari lingkungan dan tertekan karena tidak mampu mencapai penampilan yang sesuai dengan anggapan orang lain sehingga subyek merasa perilakunya berdampak buruk pada dirinya.

Pikiran dan perasaan individu yang memiliki perasaan malu pada tubuhnya akan membuat individu tersebut menginternalisasikan dalam dirinya sedangkan perkataan dari orang lain mampu membuat individu merasa terancam (Daye , Webb, & Jafari, 2014). Individu mengalami *body shame* disebabkan oleh faktor internal yang berupa adanya perasaan dan pemikiran pada kekurangan tubuhnya sehingga individu tersebut menjadi ingin menghindar dari orang lain dan malu terhadap kondisi fisiknya. Sedangkan kritikan dari orang lain merupakan faktor eksternal yang mampu menyebabkan individu mengalami *body shame*

karena perkataan dari orang lain mengenai fisiknya membuat individu memikirkan mengenai kekurangan yang terdapat dalam dirinya.

Body shame pada laki-laki memiliki kaitan yang erat dengan sifat laki-laki, hubungan sosial, dan hubungan romantis dibandingkan pengawasan diri (Cole, Davidson, & Gevais, 2013). Hal ini berbanding terbalik dengan kondisi perempuan, berdasarkan hasil temuan penelitian bahwa subyek perempuan cenderung mengamati penampilannya dan menginternalisasikan perkataan orang lain. Selain itu perempuan cenderung rentan memiliki citra tubuh yang negatif sehingga kritikan dari orang lain dapat membuat individu mengalami *body shame*. Perempuan juga cenderung lebih memperdulikan penampilan dihadapan orang lain. Sehingga jika terdapat kekurangan dalam penampilannya, perempuan cenderung menghindari orang lain ataupun berusaha menutupi kekurangannya.

Sebelum diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy*, subyek memiliki perasaan dan pemikiran negatif terhadap dirinya. Salah seorang subyek memaparkan bahwa karena mendapatkan kritikan dari orang lain yaitu terlalu kurus, sehingga mendorong subyek mengkonsumsi obat-obatan untuk menambah berat badannya. Namun subyek semakin merasa tertekan karena tidak terdapat perubahan setelah mengkonsumsi obat-obatan. Temuan dari penelitian sejalan dengan hasil penelitian dari Mustapic, Marcinko, & Vargek (2015) bahwa terdapat hubungan positif antara *Body shame* dan perilaku makan

sehingga semakin tinggi tingkat *body shame* maka akan berkontribusi dengan perilaku makan individu.

Body shame dan *body surveillance* berpengaruh terhadap *self-esteem* individu (Noser & Zeigler-Hill, 2014). Hal ini sejalan dengan pemaparan subyek bahwa subyek memandang rendah bentuk fisiknya. Subyek menjadi seseorang yang menghindari lingkungan maupun orang lain karena merasa cemas dan malu dengan penampilannya. Sehingga subyek kurang mampu menghargai dirinya dan menunjukkan diri dihadapan orang lain.

Menurut pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* pemikiran yang negatif mampu mengakibatkan timbulnya perasaan negatif dan mengakibatkan perilaku yang maladaptif. Sehingga merekonstruksi pemikiran merupakan hal yang penting karena pikiran merupakan dasar dari perasaan dan tingkah laku individu. Melalui *Cognitive Behavior Therapy* digunakan untuk merekonstruksi pikiran orang yang mengalami *body shame* sehingga mengurangi efek negatif *body shame*.

2. Tingkat *Body Shame* Setelah Diberikan *Cognitive Behavior Therapy*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat *body shame* pada subyek eksperimen. Berdasarkan data *post test*, diketahui bahwa enam subyek mengalami penurunan skor hasil pada *post-test* namun pada salah satu subyek mengalami kenaikan skor.

Namun semua subyek berada pada kategori dibawah rata-rata. Selain hasil *post-test*, digunakan juga data pendukung yaitu pemaparan subyek setelah mendapatkan perlakuan. Mayoritas subyek memaparkan bahwa subyek lebih memilih bersikap apatis dan tidak mempermasalahkan kritikan yang diberikan oleh orang lain mengenai penampilannya. Subyek mencoba menjadi individu yang positif dengan berpikir positif, menerima diri sendiri, bersyukur, dan tidak merendahkan diri sendiri.

Subyek menjadi individu yang positif karena mampu menerima dirinya dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Selain mengubah cara pandang subyek, dilakukan juga mengubah perilaku karena perilaku merupakan wujud dari pikiran dan perasaan. Subyek yang berpikir lebih positif mampu menghilangkan perasaan khawatir dan mampu tampil lebih percaya diri dihadapan orang lain. Perilaku *self-objectification* mempengaruhi *body shame*, dari *body shame* individu berusaha menciptakan strategi coping untuk mengatasi permasalahan tersebut (Choma, Shove, Busseri, Sadava, & Hosker, 2009). Strategi coping akan timbul untuk menghadapi *body shame*, agar individu tersebut mampu bangkit dari perasaan malu dan tertekan karena penampilannya.

Metode dalam *Cognitive Behavior Therapy* adalah mengevaluasi pemikiran negatif yang timbulkan dari distorsi kognitif. Diperlukan intropeksi diri agar mampu mengetahui kesalahan dalam pemikiran

dan perbuatannya. Manfaat dari melakukan tindakan tersebut yaitu menjadi lebih mengetahui kesalahan sehingga dapat memperbaikinya, serta jika telah melakukan perbuatan yang baik dapat dipertahankan. Sehingga mampu menjadikan sebagai individu yang lebih positif.

3. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame*

Berdasarkan hasil uji analisis *One-way ANOVA* diketahui asumsi nilai signifikansi dengan $0.010 < 0.05$ sehingga diketahui bahwa *Cognitive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap penurunan *body shame*. Pemaparan mengenai manfaat dari *Cognitive Behavior Therapy* berdasarkan *manipulation check* diketahui bahwa subyek merasa adanya perbedaan setelah dan sebelum mendapatkan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy*.

Perbandingan antara pemaparan subyek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, memperlihatkan bahwa adanya perubahan pada diri subyek. Subyek lebih mampu menerima dirinya serta menghilangkan perasaan khawatir dan cemas. Hal tersebut membuat subyek lebih percaya diri dan menjadi diri sendiri karena tidak memperdulikan perkataan negatif dari orang lain

Hasil *pre-test* dan *post-test* subyek juga memperlihatkan adanya penurunan skor serta tingkat *body shame* subyek. Semua subyek berada pada kategori dibawah rata dan enam dari tujuh orang mengalami

penurunan skor. Sehingga dapat dikatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tingkat *body shame* individu. Sedangkan pada kelompok kontrol, tingkat *body shame* subyek berada pada kategori yang acak dan skor yang dimiliki subyek juga tidak semua subyek mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa *Beauty Class* yang diberikan pada kelompok kontrol kurang efektif untuk menurunkan *body shame*. Walaupun iklan kosmetik maupun *skincare* menjamin mampu menutupi kekurangan fisik yang ada sehingga lebih tampil percaya diri dan memberikan pemaparan bahwa orang yang cantik sekalipun tidak akan terhindar dari pengawasan orang lain (Northrop, 2012). Sehingga klaim yang ditawarkan oleh produk kosmetik tidak sesuai dengan hasil penelitian ini karena *body shame* subyek yang mengikuti *Beauty Class* tidak mengalami penurunan.

Keberhasilan *Cognitive Behavior Therapy* menurunkan *body shame* dengan menghilangkan evaluasi negatif individu terhadap tubuhnya. Evaluasi negatif disebabkan oleh membandingkan orang lain dengan dirinya dan kritikan dari orang yang membuat subyek menginternalisasikan hal tersebut dalam dirinya. Individu membutuhkan cara untuk mengatasi hal tersebut agar tidak merasakan malu terhadap tubuhnya. Menolak pandangan mengenai standar kecantikan yang terdapat pada masyarakat merupakan hal yang penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri mengenai penampilan yang

dimiliki. Kepercayaan mengenai tidak adanya pandangan yang obyektif mengenai kecantikan membuat individu sadar bahwa perkataan maupun pandangan disebut terlalu jelek maupun terlalu cantik tidak berdasarkan dari penampilan fisiknya namun timbul dari standar yang ada (Wolf, 2004).

Cognitive Behavior Therapy efektif untuk mengatasi gangguan makan. Melakukan perubahan kognisi yang semula terdapat distorsi kognitif yaitu semua atau tidak sama sekali juga membantu untuk mengatasi gangguan makan dan melakukan pelatihan asertif untuk menghadapi tuntutan dari orang lain (Davidson, Neale, & Kring, 2014). Kemampuan individu dalam melakukan rekonstruksi pikiran sangatlah penting karena mampu mengubah *mindset* yang tertanam dalam diri individu mengenai standar kecantikan yang ada bahwa kecantikan seseorang tidak dinilai berdasarkan standar yang ada.

Pemaparan subyek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* menunjukkan pandangan positif terhadap dirinya. Subyek menjadi lebih percaya diri dengan penampilannya dan menerima kondisi fisik dirinya. *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan citra diri individu sehingga mampu mengurangi pandangan negative terhadap fisik individu (Fitri, Badrudjaman, & Fazriah, 2017). Setelah diberikan *Cognitive Behavior Therapy* individu cenderung menghargai dirinya dan tidak merasa minder dengan orang lain untuk menampilkan kondisi fisiknya.

Distorsi kognitif subyek mengenai penampilannya dapat diatasi dengan *Cognitive Behavior Therapy* karena membantu subyek untuk mengevaluasi pemikirannya. Sejalan dengan hasil penelitian dari Butters dan Cash (1987) bahwa *Cognitive Behavior Therapy* mampu untuk menurunkan tingkat kesalahan kognitif pada individu yang mengidapa *body dissatisfaction*. Hal tersebut ditunjukkan ketika subyek tidak memperdulikan lagi aturan mengenai berat badan ideal dan menilai bahwa penampilan subyek menarik.

Belajar ketrampilan untuk mengatasi masalah sangatlah penting untuk mengatasi perasaan cemas saat menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan (Jones, 2011). Perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* merupakan salah satu bentuk edukasi untuk menghadapi peristiwa yang kurang menyenangkan. *Body shaming* merupakan tindakan yang kurang menyenangkan sehingga membutuhkan strategi untuk mengatasi hal tersebut. Sehingga berdasarkan penelitian ini, *Cognitive Behavior Therapy* mampu untuk menghadapi *body shame* dan membangun pertahanan diri individu dari dalam.

Cognitive Behavior Therapy bermanfaat bagi diri individu untuk mengendalikan pemikiran yang negatif. Pada kelompok eksperimen, subyek dilatih untuk mengevaluasi masalah yang dialami dengan bukti dari pemikiran subyek untuk mengetahui kecocokan antara pemikiran dan kondisi nyata yang subyek alami. Selain itu, subyek juga berlatih untuk melakukan perubahan perilaku dengan melakukan *self-talk* agar

subyek mampu untuk menanamkan perasaan percaya diri terhadap tubuhnya dan berpikir positif mengenai keadaan fisiknya saat ini.

Mengatasi *body shame* dapat dilakukan secara individual tanpa bantuan dari terapis. Mencoba untuk melatih pemikiran dengan mengevaluasi pemikiran yang ada membuat individu tidak mudah untuk menyimpulkan atau menjustifikasi sesuatu. Metode yang dapat digunakan dengan bantuan catatan pikiran agar lebih mudah untuk mengevaluasi setiap peristiwa dan menemukan bukti dari pemikiran yang ada. Melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, selain melakukan evaluasi individu juga diajak untuk mengubah perilakunya agar mampu mengetahui manifestasi dari perubahan pikiran yang ada. Mengatasi *body shame* dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* membutuhkan adanya keinginan untuk berubah agar dapat mencapai perubahan yang dikehendaki selain itu dibutuhkan adanya kemampuan berpikir secara logis, terbuka terhadap keadaan yang dialami, serta sikap pantang menyerah dalam melakukan *Cognitive Behavior Therapy*.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki karakteristik yaitu tidak dapat diterapkan pada individu yang ingin mengeksplorasi masa lalunya dan hanya dapat diterapkan pada individu yang cerdas serta mampu menyampaikan pemikirannya (Wilding & Milne, 2013). Sehingga subyek penelitian ini merupakan mahasiswi yang memiliki kemampuan untuk berpikir logis dan bersedia mengungkapkan

perasaannya. Selain itu *Cognitive Behavior Therapy* memandang bahwa masa lalu individu tidak dapat memberikan perubahan yang signifikan karena *Cognitive Behavior Therapy* mengarahkan individu terhadap kepercayaan yang mampu mengubah masa sekarang dan masa depan individu daripada menganalisis kepercayaan masa lalu yang tidak sesuai dengan masa sekarang.

Implementasi dari hasil penelitian ini pada masyarakat adalah pentingnya menanamkan pemikiran untuk mencintai diri sendiri dan menghargai diri agar mampu menjadi individu yang lebih positif. Selain itu diharapkan adanya edukasi mengenai citra kecantikan yang berbeda pada setiap diri individu agar tidak mudah melakukan justifikasi maupun memberikan komentar atau hujatan terhadap penampilan orang lain. Sehingga mampu menciptakan toleransi terhadap perbedaan yang ada.

Namun terdapat keterbatasan pada penelitian ini yaitu kurangnya jumlah subyek penelitian sehingga kurang memberikan gambaran yang luas mengenai efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan *body shame*. Selain itu tidak adanya randomisasi untuk penempatan subyek dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sehingga kurangnya pengontrolan terhadap variabel non-eksperimental karena subyek tidak terbagi secara seimbang. Alasan peneliti tidak melakukan randomisasi disebabkan subyek penelitian dipengaruhi oleh motivasi mengikuti perlakuan karena adanya

perbedaan jumlah sesi pada *Beauty Class* dan *Cognitive Behavior Therapy*



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *body shame* pada seluruh subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan yaitu delapan subyek berada pada kategori dibawah rata-rata dan sembilan subyek berada pada kategori diatas rata-rata. Pada kelompok eksperimen tingkat *body shame* subyek sebelum diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* menunjukkan empat orang berada pada kategori dibawah rata-rata sedangkan tiga orang subyek berada pada kategori diatas rata-rata. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan *Beauty Class* menunjukkan empat orang subyek dibawah rata-rata sedangkan enam orang subyek diatas rata-rata.
2. Tingkat *body shame* pada seluruh subyek penelitian setelah diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* yang berjumlah tujuh orang berada pada kategori dibawah rata-rata. Sedangkan pada kelompok kontrol, empat orang subyek berada pada kategori dibawah rata-rata dan enam orang subyek berada pada kategori diatas rata-rata sehingga *Beauty Class* tidak mampu menurunkan tingkat *body shame* pada subyek di kelompok kontrol.

3. Berdasarkan hasil analisis *One-way* ANOVA diketahui bahwa nilai F 4.487 dengan signifikansi yaitu 0.010 ($p < 0.05$) artinya terdapat pengaruh signifikan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap penurunan *body shame*. Penurunan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai *mean pre-test* 58.7143 sebesar dan pada *mean post-test* sebesar 43.8571. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak adanya perubahan yang terjadi yang dapat dilihat dari nilai *mean pretest* sebesar 64.3000 dan pada *mean post-test* sebesar 64.3000.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan proses maupun hasil penelitian kepada beberapa pihak yaitu :

1. Subyek Penelitian
 - a. Subyek Kelompok Eksperimen

Diharapkan untuk tetap menerapkan ilmu yang diperoleh dari pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* dengan berlatih melakukan eksperimen pikiran dan *self-talk* yang telah diberikan selama sesi pelatihan. Eksperimen pikiran dan *self-talk* efektif untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam kehidupan secara mandiri serta tidak mengalami kemunduran setelah selesainya proses pelatihan.

b. Subyek Kelompok Kontrol

Melakukan perubahan pada penampilan fisik tidak memberikan pengaruh terhadap penurunan *body shame* yang dialami oleh subyek. Subyek kelompok kontrol diharapkan untuk mengasah kemampuannya dalam menghadapi permasalahan terkait dengan *body shame* dengan cara melatih pemikirannya agar mampu untuk menerima kondisi fisiknya serta tampil percaya diri dihadapan orang lain.

2. Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih selektif lagi memilih subyek agar mampu menyaring individu yang lebih membutuhkan penanganan untuk mengatasi permasalahan terkait dengan *body shame* serta mengurangi bias dalam proses seleksi subyek.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan randomisasi agar benar-benar mengontrol variabel non-eksperimental sehingga hasil penelitian akan lebih valid.
- c. Selain itu diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk memperbanyak subyek agar benar-benar mampu mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan tingkat *body shame* secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jazairi, S. (2008). *Tafsir Al-Qur'an Al-Aisar Jilid 6*. Jakarta: Darus Sunnah.
- Aminudin, M. (2018, Agustus Jumat). *Kasus Foto Dosen Unibraw Diedit Langsing, Pakar: Ini Tindak Pidana*. Retrieved from DetikNews: <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4148036/kasus-foto-dosen-unibraw-diedit-langsing-pakar-ini-tindak-pidana>
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Butters, J., & Cash, T. (1987). Cognitive-Behavioral Treatment of Women's Body Image Dissatisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55 (6), 889-897.
- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26 (1), 12-27.
- Choma, B., Shove, C., Busseri, M., Sadava, S., & Hosker, A. (2009). Assessing the Role of Body Image Coping Strategies as Mediators or Moderators of the Links Between Self-Objectification, Body Shame, and Well-Being. *Sex Roles*, 61, 699-713.
- Cole, B., Davidson, M., & Gevais, S. (2013). Body Surveillance and Body Shame in College Men: Are Men Who Self-Objectify Less Hopeful? *Sex Roles*, 69, 29-41.
- Cook, D. (1988). Measuring Shame: The Internalized Shame Scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4 (2), 197-215.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Davidson, G., Neale, J., & Kring, A. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi Ke 9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Daye, C., Webb, J., & Jafari, N. (2014). Exploring Self-Compassion as a Refuge Against Recalling The Body-Related Shaming of Caregiver Eating Messages on Dimensions of Objectified Body Consciousness in College Women. *Body Image* 11, 547-556.
- Dinartika, N., Wisnuwardhani, D., & Arbiyah, N. (2014). Prediksi Relationship Contingency Dan Self-Efficacy Dalam Hubungan Romantis Terhadap Body Shame Pada Dewasa Muda. *Psibernetika*, 7 (2), 132-152.

- Dobson, K., & Dozois, D. (2010). Historical and Philosophical Bases. In K. Dobson, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies* (pp. 3-38). New York: Guilford Press.
- Dolezal, L. (2015). *The Body and Shame Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. Lexington Books: London.
- Duarte, C., & Gouveia, J. (2017). Can Self-Reassurance Buffer against the Impact of Bullying? Effects on Body Shame and Disordered Eating in Adolescence. *Journal of Child And Family Studies*, 26 (4), 998-1006.
- Fitri, S., Badrudjaman, A., & Fazriah, R. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Body Image-Cognitive Behavior Therapy (BI-CBT) terhadap Siswa SMK yang Memiliki Citra Tubuh Negatif. *Insight*, 6(2), 206-222.
- Fredrickson, B., Noll, S., Roberts, T., Quinn, D., & Twenge, J. (1998). That Swimsuit Becomes You: Sex Differences in Self-Objectification, Restrained Eating, and Math Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (1), 269-284.
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment*. New York: Brunner-Routledge.
- Gladding, S. (2015). *Konseling Profesi yang Menyuluruh Edisi Keenam*. Jakarta: Indeks.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Psikoislamedia*, 2(2), 107-115.
- Herbert, J., & Forman, E. (2011). *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behaviour Therapy Understanding and Applying the New Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kusumati, M. (2014). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada IDU (Injection Drug Users) yang Terinfeksi HIV . *Mandiri*, 1 (1), 51-66.
- Lamont, J. (2018). The Relationship of Mindfulness to Body Shame, Body Responsiveness, and Health Outcomes. *Mindfulness*, 9, 1-11.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen Edisi Ketiga*. Malang: UMM Press.
- Mauludina, G., Wahyuni, E., & Chanum, I. (2012). Pengaruh Kelompok Psikoedukasi dengan Cognitive Behavior Therapy terhadap Body Image Siswi Kelas X SMAN 32 Jakarta. *Insight*, 1 (1), 55-60.

- McKinley, N., & Hyde, J. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.
- Monro, F., & Huon, G. (2005). Media-Portrayed Idealized Images, Body Shame, and Appearance Anxiety. *Eat Disord*, 38 (1), 85-90.
- Mubin, M. (2009). Penerapan Terapi Spesialis Keperawatan Jiwa: Terapi Kognitif pada Harga Diri yang Rendah di RW 09,11,13 Kelurahan Bubulak Bogor. *Fikkas*, 2 (2), 28-35.
- Mustapic, J., Marcinko, D., & Vargek, P. (2015). Eating Behaviours in Adolescent Girls: the Role of Body Shame and Body Dissatisfaction. *Eating and Weight Disorder*, 20 (3), 329–335.
- Myers, D. (2012). *Psikologi Sosial Edisi Ke 10 Jilid 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Northrop, J. (2012). *Reflecting on Cosmetic Surgery Body image, Shame and Narcissism*. New York: Routledge.
- Noser, A., & Zeigler-Hill, V. (2014). Investing in the ideal: Does objectified body consciousness mediate the association between appearance contingent self-worth and. *Body Image*, 11, 119–125.
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prins, P., & Ollendick, T. (2003). Cognitive Change and Enhanced Coping: Missing Mediation Links in Cognitive Behavior Therapy With Anxiety-Disordered Children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(2), 87-105.
- Putranto, A. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media.
- Putri, P. (2018). Kajian Sosiologis Penyimpangan Tindakan Suntik Pemutih Kulit. *Jurnal Cepalo*, 1 (2), 80-89.
- Putri, B., Kuntjara, P., & Sutanto, R. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1 (12), 1-9.
- Sadock, B., & Sadock, V. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sari, I. (2018, Agustus Rabu). *Kasihannya, 4 Selebritas Indonesia Ini Pernah Mendapat Body Shaming dari Warganet*. Retrieved September 13, 2018, from Liputan6: <https://www.liputan6.com/showbiz/read/3613135/kasihannya-4-selebritas-indonesia-ini-pernah-mendapat-body-shaming-dari-warganet>

- Schooler, D., Ward, L., Merriwether, A., & Caruthers, A. (2005). Cycles of Shame: Menstrual Shame, Body Shame, and Sexual Decision-Making. *The Journal of Sex Research*, 42 (4), 324-334.
- Siregar, E., & Siregar, R. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, 9 (1), 17-24.
- Situmorang, D., Wibowo, M., & Mulawarman. (2018). Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17-36.
- Stice, E., & Shaw, H. (2002). Role of Body Dissatisfaction in the Onset and Maintenance of Eating Pathology A Synthesis of Research Findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 985-993.
- Trihendradi, C. (2012). *Step by Step SPSS 20 Analisis Data Statistik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Umar, Y., & Setianto, R. (2013). Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stres. *Mimbar*, 29 (2), 175-186.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: Indeks.
- Wilhelm, S., Otto, M., Lohr, B., & Deckersbach, T. (1999). Cognitive Behavior Group Therapy for Body Dysmorphic Disorder : A Case Series. *Behaviour Research and Therapy* 37, 71-75.
- Wolf, N. (2004). *Mitos Kecantikan Kala Kecantikan Menindas Perempuan*. Yogyakarta: Niagara.
- Yusuf, U., & Setianto, R. (2013). Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stres. *Mimbar*, 29 (2), 175-186.

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian

Gambar 1 Pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*



Gambar 2 *Beauty Class*



Lampiran 2 Hasil SPSS Data Uji Coba Skala

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	59

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	143.22	637.971	.435	.908
VAR00002	143.34	628.147	.585	.907
VAR00003	143.68	656.875	.020	.912
VAR00004	143.74	625.421	.548	.907
VAR00005	143.92	638.851	.354	.909
VAR00006	143.76	628.513	.583	.907

VAR00007	143.24	643.125	.252	.910
VAR00008	144.44	639.884	.372	.909
VAR00009	143.54	620.866	.692	.906
VAR00010	143.84	627.933	.553	.907
VAR00011	143.16	641.362	.300	.910
VAR00012	144.60	644.408	.314	.909
VAR00013	144.08	630.320	.472	.908
VAR00014	143.34	642.392	.304	.909
VAR00015	143.84	626.749	.623	.907
VAR00016	143.00	666.245	-.146	.914
VAR00017	143.44	638.537	.359	.909
VAR00018	143.92	615.340	.724	.905
VAR00019	144.00	624.653	.723	.906
VAR00020	143.36	624.317	.460	.908
VAR00021	143.84	627.076	.580	.907
VAR00022	144.18	643.171	.280	.910
VAR00023	143.96	641.876	.273	.910
VAR00024	144.34	625.045	.661	.906
VAR00025	144.70	644.500	.379	.909
VAR00026	143.30	654.010	.065	.912
VAR00027	143.96	625.998	.626	.907
VAR00028	144.42	634.942	.501	.908
VAR00029	143.42	641.432	.320	.909
VAR00030	143.10	649.031	.153	.911
VAR00031	144.12	635.455	.444	.908
VAR00032	143.36	646.521	.173	.911

VAR00033	144.18	628.355	.589	.907
VAR00034	144.40	627.878	.590	.907
VAR00035	143.84	627.933	.515	.907
VAR00036	143.58	624.983	.432	.908
VAR00037	143.66	617.045	.695	.906
VAR00038	143.70	620.296	.609	.906
VAR00039	143.64	619.704	.571	.907
VAR00040	143.48	646.418	.162	.911
VAR00041	144.04	630.896	.509	.908
VAR00042	143.80	630.000	.532	.907
VAR00043	143.56	618.211	.659	.906
VAR00044	143.42	631.759	.480	.908
VAR00045	144.44	649.027	.191	.910
VAR00046	144.44	649.027	.191	.910
VAR00047	143.12	634.761	.430	.908
VAR00048	144.12	637.577	.411	.909
VAR00049	143.48	634.173	.437	.908
VAR00050	144.04	651.019	.156	.911
VAR00051	143.36	640.398	.320	.909
VAR00052	143.88	649.577	.147	.911
VAR00053	143.36	632.521	.401	.909
VAR00054	144.24	637.125	.408	.909
VAR00055	142.44	686.986	-.630	.916
VAR00056	143.70	653.153	.073	.912
VAR00057	144.22	659.196	.000	.911
VAR00058	143.02	679.979	-.422	.915

VAR00059	143.44	654.456	.054	.912
----------	--------	---------	------	------

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	41

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	96.18	557.008	.393	.938
VAR00002	96.30	544.541	.617	.936
VAR00004	96.70	544.173	.534	.937

VAR00005	96.88	555.822	.357	.938
VAR00006	96.72	548.696	.533	.937
VAR00008	97.40	557.429	.362	.938
VAR00009	96.50	536.745	.744	.935
VAR00010	96.80	544.980	.570	.936
VAR00011	96.12	556.434	.337	.938
VAR00012	97.56	559.680	.351	.938
VAR00013	97.04	546.896	.494	.937
VAR00014	96.30	558.255	.326	.938
VAR00015	96.80	543.796	.643	.936
VAR00017	96.40	559.592	.281	.939
VAR00018	96.88	534.271	.720	.935
VAR00019	96.96	541.468	.754	.935
VAR00020	96.32	541.977	.466	.938
VAR00021	96.80	544.000	.601	.936
VAR00024	97.30	543.316	.657	.936
VAR00025	97.66	561.902	.362	.938
VAR00027	96.92	545.912	.586	.936
VAR00028	97.38	552.771	.492	.937
VAR00029	96.38	559.057	.306	.939
VAR00031	97.08	553.177	.436	.938
VAR00033	97.14	544.817	.620	.936
VAR00034	97.36	546.807	.568	.937
VAR00035	96.80	546.082	.510	.937
VAR00036	96.54	541.519	.455	.938
VAR00037	96.62	535.302	.702	.935

VAR00038	96.66	536.433	.650	.936
VAR00039	96.60	536.041	.607	.936
VAR00041	97.00	547.510	.531	.937
VAR00042	96.76	547.492	.538	.937
VAR00043	96.52	537.887	.639	.936
VAR00044	96.38	547.342	.521	.937
VAR00047	96.08	550.198	.470	.937
VAR00048	97.08	554.524	.417	.938
VAR00049	96.44	550.211	.465	.937
VAR00051	96.32	555.365	.361	.938
VAR00053	96.32	550.304	.397	.938
VAR00054	97.20	555.714	.380	.938

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	93.40	541.837	.392	.938
VAR00002	93.52	529.316	.621	.936
VAR00004	93.92	529.259	.532	.937
VAR00005	94.10	541.031	.348	.939
VAR00006	93.94	533.894	.526	.937
VAR00008	94.62	542.159	.363	.938
VAR00009	93.72	521.430	.752	.935
VAR00010	94.02	529.571	.577	.937
VAR00011	93.34	541.045	.340	.939
VAR00012	94.78	544.175	.358	.938
VAR00013	94.26	531.339	.503	.937
VAR00014	93.52	542.296	.341	.939
VAR00015	94.02	528.591	.647	.936
VAR00018	94.10	519.643	.715	.935
VAR00019	94.18	526.396	.756	.936
VAR00020	93.54	527.151	.463	.938
VAR00021	94.02	528.755	.605	.937
VAR00024	94.52	528.704	.648	.936
VAR00025	94.88	546.883	.354	.938

VAR00027	94.14	531.551	.570	.937
VAR00028	94.60	537.755	.489	.937
VAR00029	93.60	543.510	.313	.939
VAR00031	94.30	538.378	.428	.938
VAR00033	94.36	529.909	.617	.936
VAR00034	94.58	531.963	.563	.937
VAR00035	94.02	530.836	.513	.937
VAR00036	93.76	526.635	.452	.938
VAR00037	93.84	520.872	.693	.936
VAR00038	93.88	521.373	.652	.936
VAR00039	93.82	521.498	.600	.937
VAR00041	94.22	532.338	.533	.937
VAR00042	93.98	532.551	.534	.937
VAR00043	93.74	523.462	.629	.936
VAR00044	93.60	532.082	.525	.937
VAR00047	93.30	534.418	.484	.938
VAR00048	94.30	538.908	.426	.938
VAR00049	93.66	534.474	.478	.938
VAR00051	93.54	539.723	.370	.938
VAR00053	93.54	535.641	.389	.938
VAR00054	94.42	540.534	.380	.938

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

Reliability Statistics

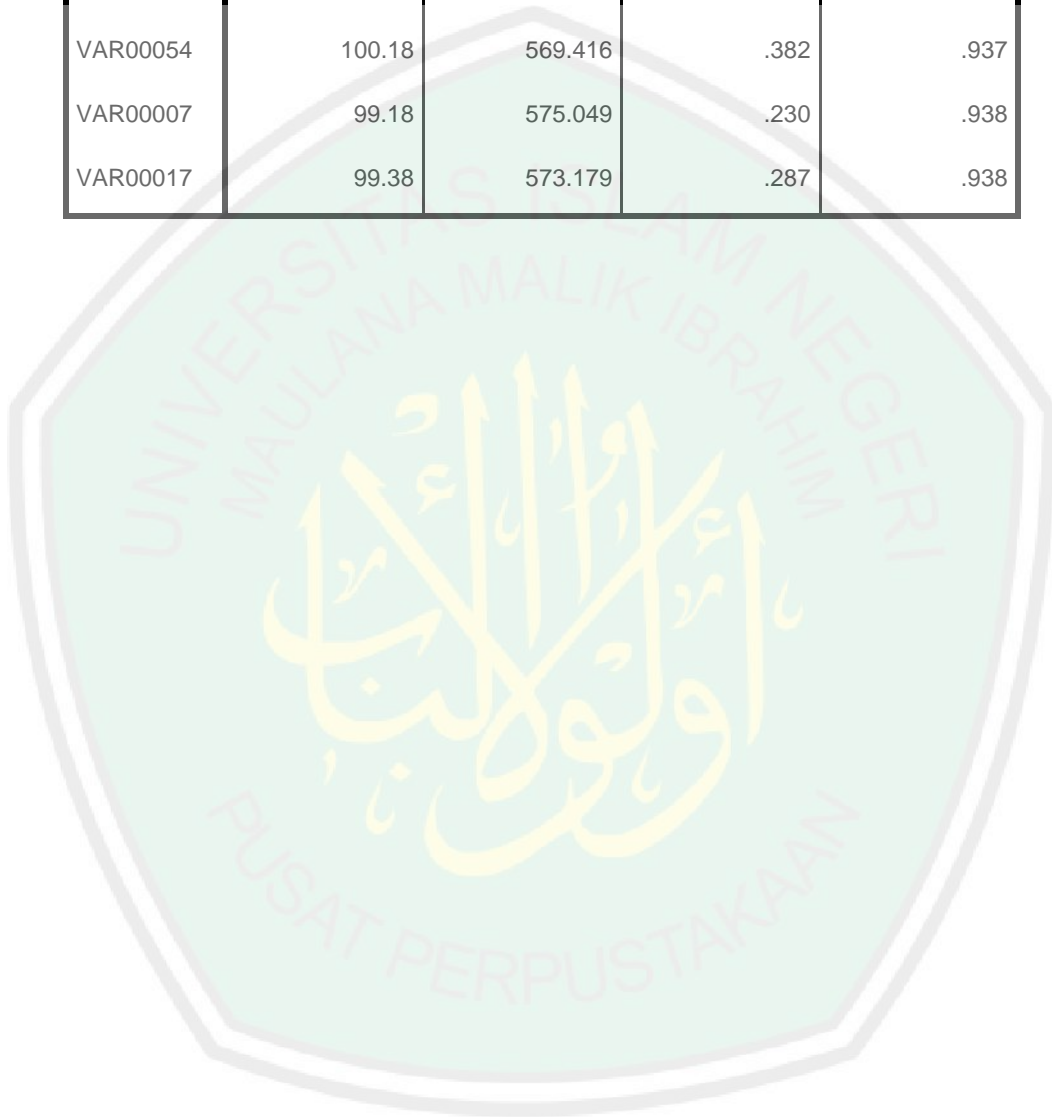
Cronbach's Alpha	N of Items
.938	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	99.16	570.015	.412	.937
VAR00002	99.28	558.124	.619	.935
VAR00004	99.68	557.691	.537	.936
VAR00005	99.86	570.082	.348	.937
VAR00006	99.70	561.684	.548	.936
VAR00008	100.38	571.465	.357	.937
VAR00009	99.48	550.581	.738	.934
VAR00010	99.78	558.420	.574	.936
VAR00011	99.10	570.582	.330	.938

VAR00012	100.54	574.539	.327	.937
VAR00013	100.02	561.122	.484	.936
VAR00014	99.28	571.961	.328	.937
VAR00015	99.78	557.685	.638	.935
VAR00018	99.86	547.633	.724	.934
VAR00019	99.94	555.568	.743	.935
VAR00020	99.30	556.214	.457	.937
VAR00021	99.78	557.563	.603	.935
VAR00024	100.28	556.981	.657	.935
VAR00025	100.64	575.868	.359	.937
VAR00027	99.90	559.031	.597	.935
VAR00028	100.36	566.602	.490	.936
VAR00029	99.36	572.358	.318	.938
VAR00031	100.06	567.037	.435	.937
VAR00033	100.12	558.434	.621	.935
VAR00034	100.34	560.596	.566	.936
VAR00035	99.78	559.563	.514	.936
VAR00036	99.52	555.357	.452	.937
VAR00037	99.60	548.939	.700	.934
VAR00038	99.64	550.235	.645	.935
VAR00039	99.58	549.963	.601	.935
VAR00041	99.98	561.489	.525	.936
VAR00042	99.74	561.421	.533	.936
VAR00043	99.50	551.235	.643	.935
VAR00044	99.36	561.215	.518	.936
VAR00047	99.06	563.731	.474	.936

VAR00048	100.06	568.221	.419	.937
VAR00049	99.42	563.840	.467	.936
VAR00051	99.30	568.949	.365	.937
VAR00053	99.30	563.276	.410	.937
VAR00054	100.18	569.416	.382	.937
VAR00007	99.18	575.049	.230	.938
VAR00017	99.38	573.179	.287	.938



Lampiran 3 Hasil Uji Reabilitas Skala *Pre-test*

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,878	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	48,0200	130,755	,494	,872
VAR00002	47,3400	136,515	,253	,880
VAR00003	47,6200	136,281	,270	,879

VAR00004	48,1800	128,028	,726	,865
VAR00005	48,8800	137,863	,336	,876
VAR00006	48,1400	129,878	,567	,869
VAR00007	48,6000	132,367	,515	,871
VAR00008	48,3000	134,010	,390	,875
VAR00009	48,3600	130,276	,560	,870
VAR00010	48,5800	129,555	,583	,869
VAR00011	48,0200	129,816	,494	,872
VAR00012	47,8800	125,128	,636	,866
VAR00013	47,9800	130,102	,542	,870
VAR00014	47,7400	125,951	,621	,867
VAR00015	47,6000	130,122	,520	,871
VAR00016	47,3000	132,337	,434	,874
VAR00017	48,3000	132,949	,447	,873
VAR00018	47,6600	131,984	,443	,873
VAR00019	47,5400	133,886	,363	,876
VAR00020	47,5400	130,702	,420	,875
VAR00021	48,4200	135,024	,343	,876

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,872	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	44,9600	123,590	,245	,874
VAR00003	45,2400	122,880	,282	,872
VAR00004	45,8000	115,510	,717	,858
VAR00005	46,5000	124,745	,333	,870

VAR00006	45,7600	116,921	,576	,862
VAR00007	46,2200	119,359	,521	,864
VAR00008	45,9200	120,891	,396	,868
VAR00009	45,9800	117,653	,552	,863
VAR00010	46,2000	116,571	,594	,862
VAR00011	45,6400	117,256	,484	,865
VAR00012	45,5000	112,582	,637	,859
VAR00013	45,6000	117,551	,531	,864
VAR00014	45,3600	113,378	,620	,860
VAR00015	45,2200	117,563	,509	,864
VAR00016	44,9200	119,585	,426	,867
VAR00017	45,9200	119,912	,452	,866
VAR00018	45,2800	118,981	,448	,867
VAR00019	45,1600	120,668	,372	,869
VAR00020	45,1600	118,586	,391	,869
VAR00021	46,0400	121,876	,348	,870

Lampiran 4 Hasil Uji Reabilitas Skala *Post-test*

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	48,7600	154,676	,431	,880
VAR00002	48,8800	148,189	,651	,874
VAR00003	49,2800	148,451	,542	,877
VAR00004	49,4600	155,070	,345	,882

VAR00005	49,3000	150,500	,559	,876
VAR00006	48,7800	158,991	,177	,888
VAR00007	49,9800	155,898	,353	,882
VAR00008	49,0800	144,769	,753	,870
VAR00009	50,1400	157,429	,329	,882
VAR00010	49,6200	150,077	,493	,878
VAR00011	48,8800	156,516	,308	,883
VAR00012	49,3800	148,526	,648	,874
VAR00013	49,4600	144,458	,689	,872
VAR00014	48,9000	149,357	,402	,882
VAR00015	49,3800	148,649	,602	,875
VAR00016	49,8800	149,455	,611	,875
VAR00017	48,9600	156,651	,300	,884
VAR00018	49,1200	148,230	,417	,882
VAR00019	49,2000	145,673	,645	,873
VAR00020	49,1800	145,702	,562	,876
VAR00021	49,5800	152,534	,449	,879

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

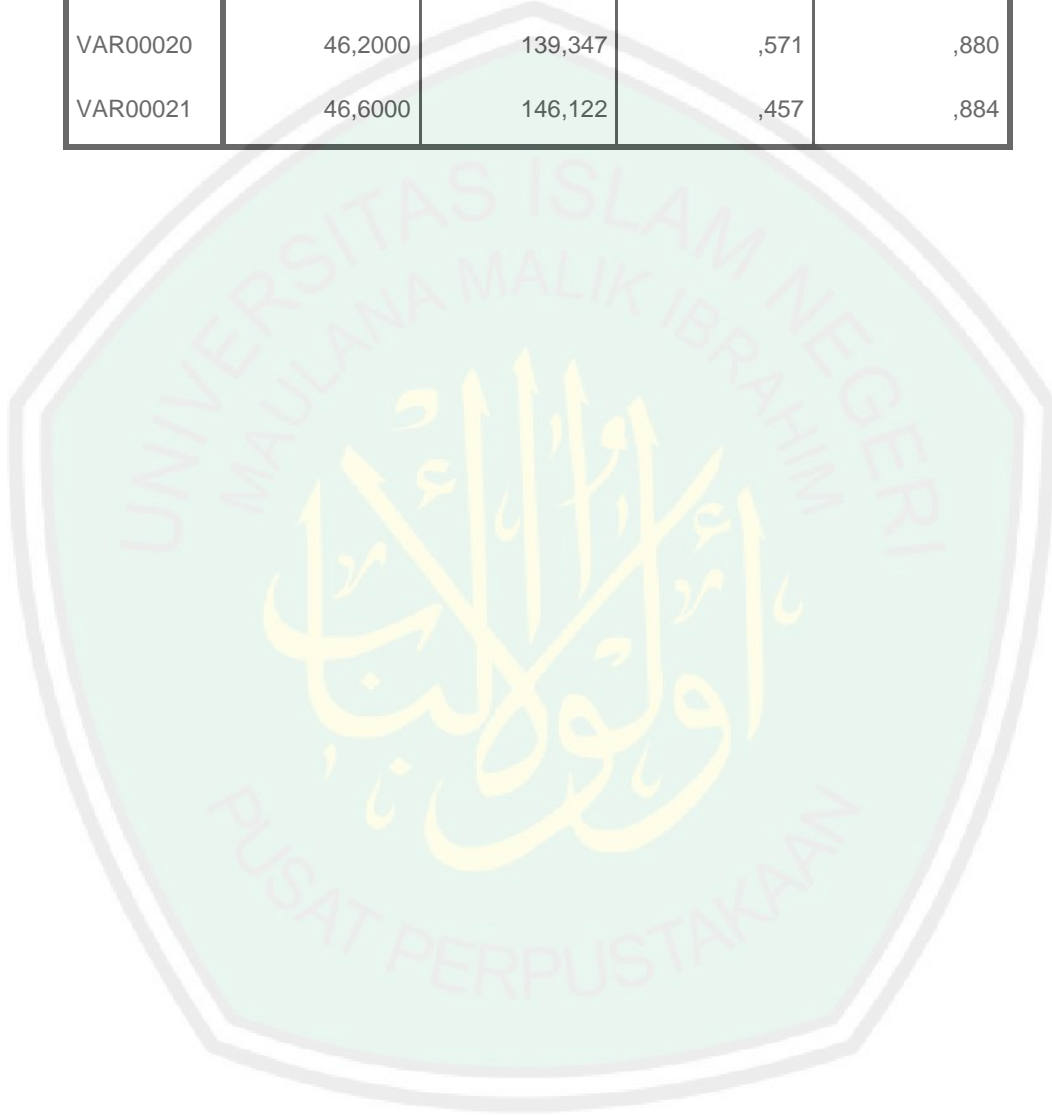
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,888	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	45,7800	149,236	,393	,886
VAR00002	45,9000	142,173	,646	,878
VAR00003	46,3000	142,500	,535	,881
VAR00004	46,4800	148,377	,362	,887
VAR00005	46,3200	145,079	,527	,882
VAR00007	47,0000	149,429	,361	,886
VAR00008	46,1000	138,500	,762	,875
VAR00009	47,1600	150,137	,376	,886
VAR00010	46,6400	143,419	,512	,882
VAR00011	45,9000	150,378	,302	,888
VAR00012	46,4000	142,204	,656	,878
VAR00013	46,4800	138,663	,680	,877
VAR00014	45,9200	142,687	,418	,886
VAR00015	46,4000	142,653	,596	,880

VAR00016	46,9000	143,357	,609	,880
VAR00017	45,9800	150,918	,277	,889
VAR00018	46,1400	141,960	,420	,887
VAR00019	46,2200	139,604	,645	,878
VAR00020	46,2000	139,347	,571	,880
VAR00021	46,6000	146,122	,457	,884



Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis

Oneway

Descriptives

Y

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
PREKK	10	64.3000	13.84076	4.37683	54.3989	74.2011
PREKE	7	58.7143	14.26785	5.39274	45.5187	71.9098
POSTKK	10	64.3000	13.30038	4.20595	54.7855	73.8145
POSTKE	7	43.8571	6.98638	2.64060	37.3958	50.3185
Total	34	58.9412	14.56218	2.49739	53.8602	64.0222

Descriptives

Y

	Minimum	Maximum
PREKK	47.00	86.00
PREKE	43.00	81.00
POSTKK	45.00	86.00
POSTKE	33.00	55.00
Total	33.00	86.00

ANOVA

Y

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2167.397	3	722.466	4.487	.010
Within Groups	4830.486	30	161.016		
Total	6997.882	33			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Y

LSD

(I) X	(J) X	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
PREKK	PREKE	5.58571	6.25331	.379	-7.1853	18.3567
	POSTKK	.00000	5.67479	1.000	-11.5895	11.5895
	POSTKE	20.44286*	6.25331	.003	7.6719	33.2138
PREKE	PREKK	-5.58571	6.25331	.379	-18.3567	7.1853
	POSTKK	-5.58571	6.25331	.379	-18.3567	7.1853
	POSTKE	14.85714*	6.78267	.036	1.0051	28.7092
POSTKK	PREKK	.00000	5.67479	1.000	-11.5895	11.5895
	PREKE	5.58571	6.25331	.379	-7.1853	18.3567
	POSTKE	20.44286*	6.25331	.003	7.6719	33.2138
POSTKE	PREKK	-20.44286*	6.25331	.003	-33.2138	-7.6719
	PREKE	-14.85714*	6.78267	.036	-28.7092	-1.0051
	POSTKK	-20.44286*	6.25331	.003	-33.2138	-7.6719

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Lampiran 6 Hasil Uji *Repeated Measures*

General Linear Model

Within-Subjects Factors

Measure: BODYSHAME

HASIL	Dependent Variable
1	PRETEST
2	POSTTEST

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
PERLAKUAN	1.00 BC	10
	2.00 CBT	7

Descriptive Statistics

	PERLAKUAN	Mean	Std. Deviation	N
PRETEST	BC	64.3000	13.84076	10
	CBT	58.7143	14.26785	7
	Total	62.0000	13.86092	17
POSTTEST	BC	64.3000	13.30038	10
	CBT	43.8571	6.98638	7
	Total	55.8824	15.01200	17

**Box's Test of Equality
of Covariance
Matrices^a**

Box's M	6.501
F	1.836
df1	3
df2	9273.498
Sig.	.138

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.^a

a. Design: Intercept + PERLAKUAN

Within Subjects Design:
HASIL

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df
HASIL	Pillai's Trace	.192	3.553 ^b	1.000	15.000
	Wilks' Lambda	.808	3.553 ^b	1.000	15.000
	Hotelling's Trace	.237	3.553 ^b	1.000	15.000
	Roy's Largest Root	.237	3.553 ^b	1.000	15.000
HASIL * PERLAKUAN	Pillai's Trace	.192	3.553 ^b	1.000	15.000
	Wilks' Lambda	.808	3.553 ^b	1.000	15.000

Hotelling's Trace	.237	3.553 ^b	1.000	15.000
Roy's Largest Root	.237	3.553 ^b	1.000	15.000

Multivariate Tests^a

Effect		Sig.	Partial Eta Squared
HASIL	Pillai's Trace	.079	.192
	Wilks' Lambda	.079	.192
	Hotelling's Trace	.079	.192
	Roy's Largest Root	.079	.192
HASIL * PERLAKUAN	Pillai's Trace	.079	.192
	Wilks' Lambda	.079	.192
	Hotelling's Trace	.079	.192
	Roy's Largest Root	.079	.192

a. Design: Intercept + PERLAKUAN

Within Subjects Design: HASIL

b. Exact statistic

Mauchly's Test of Sphericity^a

Measure: BODYSHAME

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon ^b
					Greenhouse-Geisser
HASIL	1.000	.000	0	.	1.000

Mauchly's Test of Sphericity^a

Measure: BODYSHAME

Within Subjects Effect	Epsilon	
	Huynh-Feldt	Lower-bound
HASIL	1.000	1.000

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.^a

a. Design: Intercept + PERLAKUAN

Within Subjects Design: HASIL

b. May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: BODYSHAME

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
HASIL	Sphericity Assumed	454.454	1	454.454	3.553
	Greenhouse-Geisser	454.454	1.000	454.454	3.553
	Huynh-Feldt	454.454	1.000	454.454	3.553
	Lower-bound	454.454	1.000	454.454	3.553
HASIL * PERLAKUAN	Sphericity Assumed	454.454	1	454.454	3.553
	Greenhouse-Geisser	454.454	1.000	454.454	3.553
	Huynh-Feldt	454.454	1.000	454.454	3.553

	Lower-bound	454.454	1.000	454.454	3.553
Error(HASIL)	Sphericity Assumed	1918.429	15	127.895	
	Greenhouse-Geisser	1918.429	15.000	127.895	
	Huynh-Feldt	1918.429	15.000	127.895	
	Lower-bound	1918.429	15.000	127.895	

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: BODYSHAME

Source		Sig.	Partial Eta Squared
HASIL	Sphericity Assumed	.079	.192
	Greenhouse-Geisser	.079	.192
	Huynh-Feldt	.079	.192
	Lower-bound	.079	.192
HASIL * PERLAKUAN	Sphericity Assumed	.079	.192
	Greenhouse-Geisser	.079	.192
	Huynh-Feldt	.079	.192
	Lower-bound	.079	.192
Error(HASIL)	Sphericity Assumed		
	Greenhouse-Geisser		
	Huynh-Feldt		
	Lower-bound		

Tests of Within-Subjects Contrasts

Measure: BODYSHAME

Source	HASIL	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
HASIL	Linear	454.454	1	454.454	3.553	.079
HASIL * PERLAKUAN	Linear	454.454	1	454.454	3.553	.079
Error(HASIL)	Linear	1918.429	15	127.895		

Tests of Within-Subjects Contrasts

Measure: BODYSHAME

Source	HASIL	Partial Eta Squared
HASIL	Linear	.192
HASIL * PERLAKUAN	Linear	.192
Error(HASIL)	Linear	

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
PRETEST	.000	1	15	.992
POSTTEST	4.641	1	15	.048

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.^a

a. Design: Intercept + PERLAKUAN

Within Subjects Design: HASIL

Tests of Between-Subjects Effects

Measure: BODYSHAME

Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	110024.002	1	110024.002	566.733	.000	.974
PERLAKUAN	1394.825	1	1394.825	7.185	.017	.324
Error	2912.057	15	194.137			

Within-Subjects SSCP Matrix

HASIL

			HASIL : Column
			Linear
		HASIL : Row	
Hypothesis	Intercept	Linear	454.454
	PERLAKUAN	Linear	454.454
Error		Linear	1918.429

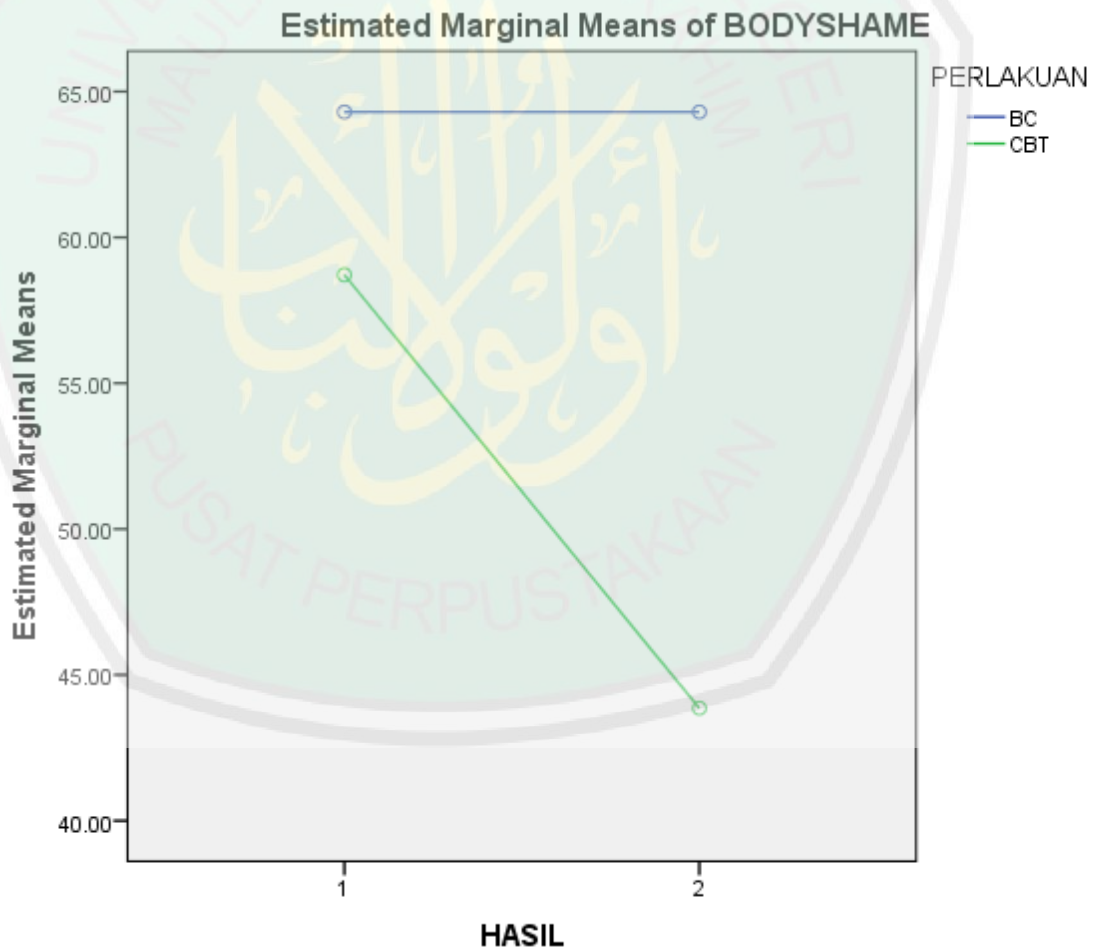
Based on Type III Sum of Squares

Between-Subjects SSCP Matrix

			BODYSHAME
Hypothesis	Intercept	BODYSHAME	110024.002
	PERLAKUAN	BODYSHAME	1394.825
Error	BODYSHAME		2912.057

Based on Type III Sum of Squares

Profile Plots





Lampiran 7 Instrumen Uji Coba

NAMA :

NIM :

JURUSAN :

USIA :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Skala ini terdapat 59 pernyataan. Pertimbangkan secara baik-baik setiap pernyataan yang sesuai dengan diri anda
2. Respon anda terhadap satu pernyataan tidak berpengaruh dengan respon terhadap pernyataan lain.
3. Centanglah (√) atau silanglah (X) atau lingkari (O) respon anda pada lembar pertanyaan yang sesuai
4. Pilihlah angka dari 1 sampai dengan 5 yang menurut anda sesuai dengan diri anda

Keterangan pilihan jawaban :

- a. Sangat tidak sesuai diri anda 1-2-3-4-5 Sangat sesuai diri anda
- b. Semakin anda mendekati angka 1, pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda
- c. Semakin anda mendekati angka 5, pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda

No	Pernyataan	Respon
1	Saya menganggap bahwa tubuh saya tidak proporsional	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2	Penampilan saya kurang menarik dibandingkan dengan orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
3	Saya puas dengan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5

4	Saya merasa wajah saya lebih jelek daripada orang lain	1 – 2 – 3 – 4 – 5
5	Orang lain memandang rendah penampilan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
6	Saya ragu dengan penampilan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
7	Saya memandang terdapat kekurangan pada penampilan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
8	Saya diabaikan oleh orang lain karena penampilan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
9	Saya gelisah dengan pendapat orang lain mengenai penampilan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
10	Saya mengkritik dan menganggap rendah penampilan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
11	Saya berharap mampu melupakan kritikan dari orang lain mengenai cara saya berdandan	1 – 2 – 3 – 4 – 5
12	Saya ingin menghukum diri saya jika melakukan kesalahan dalam berdandan	1 – 2 – 3 – 4 – 5
13	Saya akan menutup wajah saat melakukan kesalahan dalam berdandan	1 – 2 – 3 – 4 – 5
14	Saya mengamati penampilan sendiri atau melihat orang lain mengamati penampilan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
15	Saya berusaha untuk berdandan sempurna namun tidak pernah berhasil	1 – 2 – 3 – 4 – 5
16	Saya berpikir orang lain mampu melihat kekurangan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
17	Saya mampu menaklukkan kekhawatiran ketika orang lain membicarakan kekurangan saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
18	Saya merasa minder dengan kondisi fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
19	Saya merasa tidak mampu mengendalikan pikiran dan perasaan yang menyangkut penampilan fisik saya	1 – 2 – 3 – 4 – 5
20	Ketika tubuh saya diamati orang lain, saya berharap menghilang dari tempat tersebut	1 – 2 – 3 – 4 – 5

21	Saya merasa sakit hati saat orang lain mengomentari penampilan saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
22	Menurut orang lain, saya melakukan banyak kesalahan dalam berdandan	1 - 2 - 3 - 4 - 5
23	Orang lain menuntut saya untuk memperbaiki penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
24	Saya merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
25	Saya dijauhi oleh orang lain karena saya memiliki penampilan yang tidak menarik	1 - 2 - 3 - 4 - 5
26	Terdapat kekurangan pada tubuh saya, namun saya mengabaikannya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
27	Saya merasa tidak yakin dengan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
28	Saya mengkritik penampilan diri sendiri sampai saya merasa sakit hati	1 - 2 - 3 - 4 - 5
29	Saya berusaha menutupi kekurangan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
30	Saya pantas mendapatkan kritikan dari orang lain mengenai penampilan saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
31	Saya takut melihat orang lain karena merasa penampilan saya sedang dikritik	1 - 2 - 3 - 4 - 5
32	Saya gelisah saat orang lain menatapku secara langsung	1 - 2 - 3 - 4 - 5
33	Sangat sulit bagi saya untuk menerima kritik mengenai penampilan fisik saya dari orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
34	Saya merasa jelek dan menganggap tidak ada orang yang mau mendekatiku	1 - 2 - 3 - 4 - 5
35	Mengatasi tuntutan dan tekanan untuk memperbaiki kondisi fisik adalah hal yang sulit untuk saya lakukan	1 - 2 - 3 - 4 - 5
36	Saya merasa bersalah jika saya tidak mampu mengontrol berat badan saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5

37	Saya merasa malu saat tidak mampu berpenampilan menarik di depan orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
38	Saya terlihat jelek ketika saya tidak berdandan dengan maksimal	1 - 2 - 3 - 4 - 5
39	Saya menghindari pertanyaan mengenai berat badan	1 - 2 - 3 - 4 - 5
40	Saya tidak pernah khawatir saat tidak berdandan ataupun melakukan diet	1 - 2 - 3 - 4 - 5
41	Saya tidak ingin menunjukkan penampilan saya saat tidak berdandan pada orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
42	Saya merasa baik-baik saja dengan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
43	Saya merasa malu ketika tidak memiliki berat badan ideal	1 - 2 - 3 - 4 - 5
44	Saya terlalu memperhatikan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
45	Saya lebih memilih memakai baju yang nyaman daripada baju yang terlihat bagus	1 - 2 - 3 - 4 - 5
46	Kesehatan tubuh saya lebih penting daripada penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
47	Saya sering membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan fisik orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
48	Saya menghabiskan banyak waktu untuk mengamati penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
49	Saya khawatir melakukan kesalahan dalam memilih pakaian	1 - 2 - 3 - 4 - 5
50	Saya menerima dengan lapang dada kritikan orang lain mengenai kondisi fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
51	Saya memikirkan penampilan fisik saya di depan orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
52	Orang disekitar saya menerima perbedaan penampilan fisik yang dimiliki setiap orang	1 - 2 - 3 - 4 - 5
53	Memiliki tubuh ideal adalah sebuah keharusan	1 - 2 - 3 - 4 - 5

54	Saya dikatakan tidak cantik oleh orang lain karena tidak memiliki tubuh ideal atau kulit putih	1 - 2 - 3 - 4 - 5
55	Saya tidak mampu untuk mengendalikan penampilan fisik saya di depan orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
56	Bagi teman-teman saya, berat badan yang dimiliki individu bukan merupakan sebuah masalah	1 - 2 - 3 - 4 - 5
57	Bukan masalah yang sulit untuk saya mencoba mengubah berat badan karena pada akhirnya berat badanku akan kembali seperti semula	1 - 2 - 3 - 4 - 5
58	Saya mempertimbangkan usaha keras yang saya lakukan untuk tampil cantik di depan orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
59	Menurut saya, kondisi fisik seseorang tidak dapat dirubah sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitar	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Lampiran 8 Instrumen Penelitian1. Skala *Pre-test*

NAMA :

NIM :

JURUSAN :

USIA :

NOMOR WA :

Jawablah Pertanyaan Berikut dengan Sejujurnya

1. Kritik apa saja yang anda dapatkan terkait dengan penampilan fisik anda?

2. Bagaimana perasaan anda ketika penampilan fisik anda dikritik oleh orang lain ?

3. Apakah anda bersedia menjadi sukarelawan penelitian ini ?
 YA
 TIDAK

PETUNJUK PENGISIAN

5. Skala ini terdapat 20 pernyataan. Pertimbangkan secara baik-baik setiap pernyataan yang sesuai dengan diri anda
6. Respon anda terhadap satu pernyataan tidak berpengaruh dengan respon terhadap pernyataan lain.
7. Centanglah (√) atau silanglah (X) atau lingkari (O) respon anda pada lembar pertanyaan yang sesuai
8. Pilihlah angka dari 1 sampai dengan 5 yang menurut anda sesuai dengan diri anda

Keterangan pilihan jawaban :

- d. Sangat tidak sesuai diri anda 1-2-3-4-5 Sangat sesuai diri anda
- e. Semakin anda mendekati angka 1, pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda
- f. Semakin anda mendekati angka 5, pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda

No	Pernyataan	Respon
1	Saya berharap mampu melupakan kritikan dari orang lain mengenai cara saya berdandan	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2	Saya mampu menaklukkan kekhawatiran ketika orang lain membicarakan kekurangan saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
3	Saya merasa tidak mampu mengendalikan pikiran dan perasaan yang menyangkut penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
4	Saya dijauhi oleh orang lain karena saya memiliki penampilan yang tidak menarik	1 - 2 - 3 - 4 - 5
5	Saya merasa tidak yakin dengan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5

6	Saya mengkritik penampilan diri sendiri sampai saya merasa sakit hati	1 - 2 - 3 - 4 - 5
7	Saya takut melihat orang lain karena merasa penampilan saya sedang dikritik	1 - 2 - 3 - 4 - 5
8	Saya tidak ingin menunjukkan penampilan saya saat tidak berdandan pada orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
9	Saya merasa jelek dan menganggap tidak ada orang yang mau mendekatiku	1 - 2 - 3 - 4 - 5
10	Mengatasi tuntutan dan tekanan untuk memperbaiki kondisi fisik adalah hal yang sulit untuk saya lakukan	1 - 2 - 3 - 4 - 5
11	Saya terlihat jelek ketika saya tidak berdandan dengan maksimal	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12	Saya merasa baik-baik saja dengan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
13	Saya merasa malu ketika tidak memiliki berat badan ideal	1 - 2 - 3 - 4 - 5
14	Saya terlalu memperhatikan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
15	Saya sering membandingkan penampilan fisik saya dengan penampilan fisik orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
16	Saya menghabiskan banyak waktu untuk mengamati penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
17	Saya khawatir melakukan kesalahan dalam memilih pakaian	1 - 2 - 3 - 4 - 5
18	Saya memikirkan penampilan fisik saya di depan orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
19	Memiliki tubuh ideal adalah sebuah keharusan	1 - 2 - 3 - 4 - 5
20	Saya dikatakan tidak cantik oleh orang lain karena tidak memiliki tubuh ideal atau kulit putih	1 - 2 - 3 - 4 - 5



2. Skala *Post-test*

NAMA :

JURUSAN :

USIA :

NOMOR WA :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Skala ini terdapat 20 pernyataan. Pertimbangkan secara baik-baik setiap pernyataan yang sesuai dengan diri anda
2. Respon anda terhadap satu pernyataan tidak berpengaruh dengan respon terhadap pernyataan lain.
3. Centanglah (✓) atau silanglah (X) atau lingkari (O) respon anda pada lembar pertanyaan yang sesuai
4. Pilihlah angka dari 1 sampai dengan 5 yang menurut anda sesuai dengan diri anda

Keterangan pilihan jawaban :

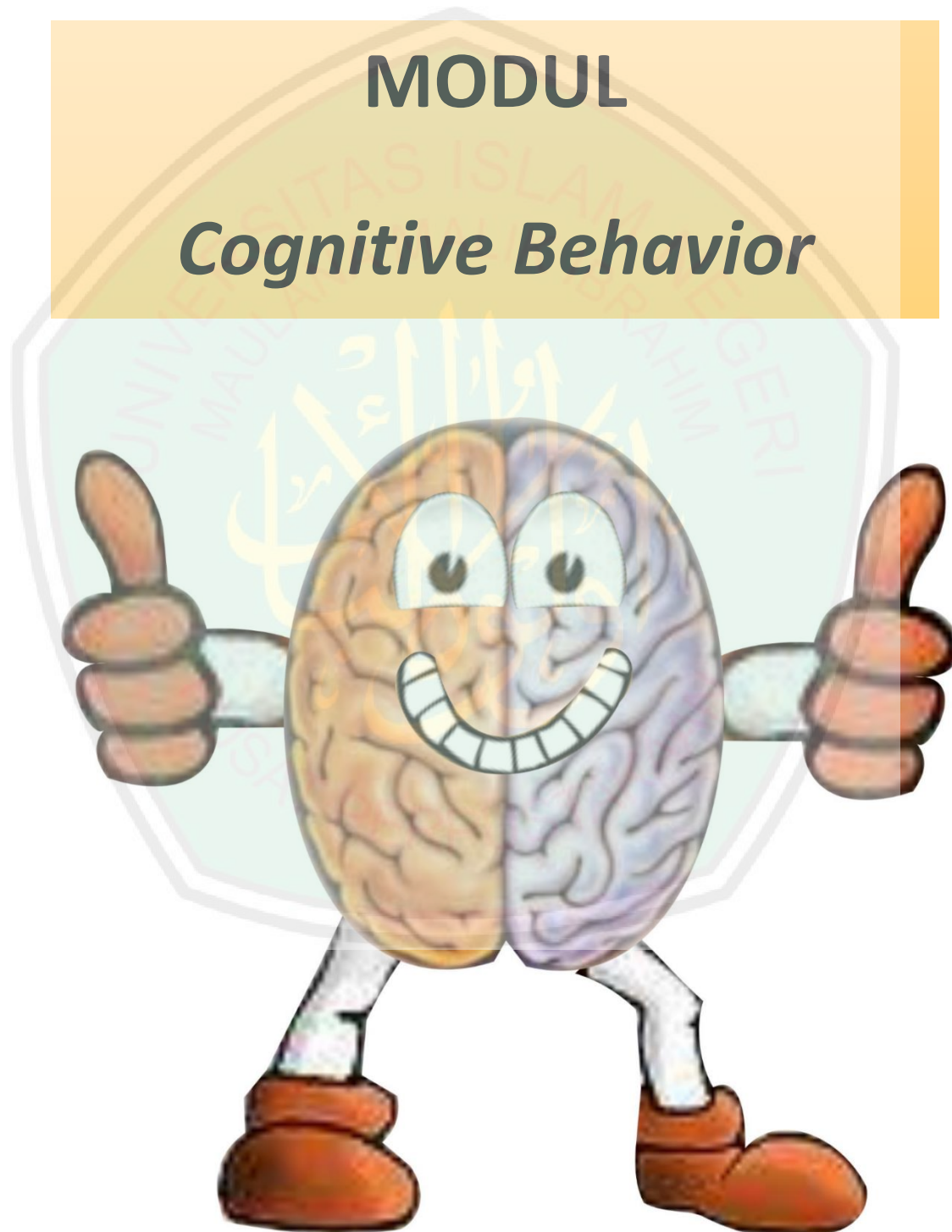
- a. Sangat tidak sesuai diri anda 1-2-3-4-5 Sangat sesuai diri anda
- b. Semakin anda mendekati angka 1, pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda
- c. Semakin anda mendekati angka 5, pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda

No	Pernyataan	Respon
1	Orang lain memandang rendah penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2	Saya menganggap bahwa tubuh saya tidak proporsional	1 - 2 - 3 - 4 - 5

3	Saya diabaikan oleh orang lain karena penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
4	Penampilan saya kurang menarik dibandingkan dengan orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
5	Saya ragu dengan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
6	Saya gelisah dengan pendapat orang lain mengenai penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
7	Saya berusaha untuk berdandan sempurna namun tidak pernah berhasil	1 - 2 - 3 - 4 - 5
8	Saya berusaha menutupi kekurangan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
9	Saya merasa wajah saya lebih jelek daripada orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
10	Saya merasa minder dengan kondisi fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
11	Saya merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12	Saya merasa sakit hati saat orang lain mengomentari penampilan saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
13	Saya merasa bersalah jika saya tidak mampu mengontrol berat badan saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
14	Saya merasa malu saat tidak mampu berpenampilan menarik di depan orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
15	Saya ingin menghukum diri saya jika melakukan kesalahan dalam berdandan	1 - 2 - 3 - 4 - 5
16	Saya mengamati penampilan sendiri atau melihat orang lain mengamati penampilan fisik saya	1 - 2 - 3 - 4 - 5
17	Ketika tubuh saya diamati orang lain, saya berharap menghilang dari tempat tersebut	1 - 2 - 3 - 4 - 5
18	Saya menghindari pertanyaan mengenai berat badan	1 - 2 - 3 - 4 - 5
19	Saya akan menutup wajah saat melakukan kesalahan dalam berdandan	1 - 2 - 3 - 4 - 5

20	Sangat sulit bagi saya untuk menerima kritik mengenai penampilan fisik saya dari orang lain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
----	---	-------------------

Lampiran 9 Modul Pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*



A. Pendahuluan

Fenomena mengenai standar kecantikan yang terjadi pada saat ini yaitu wanita cantik identik memiliki kulit putih dan tubuh kurus. Pandangan dari orang lain terhadap diri seorang perempuan memiliki peranan penting dalam dirinya. Terkadang orang lain menuntut untuk sesuai dengan standar kecantikan yang ada. Munculnya tuntutan tersebut, terkadang membuat beberapa orang rela untuk merubah penampilannya agar sesuai dengan standar yang terdapat di lingkungannya.

Mengarahkan pemikiran individu agar lebih positif memandang dirinya dan berusaha untuk menampilkan citra dirinya pada orang lain sangatlah dibutuhkan. Menjadikan perempuan lebih menerima diri sendiri. Selain itu diharapkan tren kecantikan juga berubah, kecantikan bukan perkara menjadi seseorang yang memiliki tubuh kurus dan putih. Melainkan cantik yang memiliki kondisi fisik dan psikologis yang sehat merupakan definisi kecantikan yang sesungguhnya. Tentu penerimaan lingkungan terhadap bagaimana warna kulit maupun ukuran tubuh perempuan juga akan memerangi tindakan *body shaming*.

Fokus penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengatasi pikiran negatif pada orang yang mengalami *body shaming*. Pikiran negatif dapat membuat seseorang mengurung diri dari orang lain dan mengkritik diri sendiri. Ketika memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri maka perasaan yang dimiliki cenderung negatif dan berdampak juga pada kesehatan tubuh. Pikiran negatif yang

dimiliki dapat diatasi menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan menunjukkan cara untuk mengembangkan kemampuan melihat peristiwa dari berbagai sudut pandang serta mempertanyakan anggapan yang dimiliki dan menemukan kesalahan pemikiran yang dialami (Wilding & Milne, 2013) Keunggulan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu mampu diterapkan pada lingkungan budaya yang berbeda serta berdasarkan pada kondisi nyata dan efektif bagi klien dari berbagai latar belakang (Gladding, 2015). Sehingga saat penerapan secara berkelompok tidak adanya kendala terkait dengan perbedaan latar belakang yang dimiliki oleh klien.

B. Tujuan

Penelitian ini dilakukan untuk meneliti efektifitas *Cognitive Behaviour Therapy* terhadap penurunan *body shame*.

C. Rancangan Pelaksanaan

1. Tempat Pelaksanaan

Pelatihan dan pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* akan dilaksanakan di Laboratorium Eksperimen Fakultas Psikologi UIN Malang

2. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan 5, 6, 7, dan 12 November 2018 dan setiap sesinya berdurasi kurang lebih satu jam.

3. Peraturan Pelaksanaan Penelitian

1. Subyek mampu mengikuti pelaksanaan penelitian dari sesi awal hingga sesi terakhir.
2. Subyek bersedia untuk mengikuti instruksi yang diberikan oleh terapis ataupun peneliti.
3. Subyek memiliki keinginan untuk berubah dan menyelesaikan masalah yang dihadapi terkait dengan *body shame*

D. Ringkasan Teori

1. *Body Shame*

Perasaan malu timbul dari penilaian diri yang disebabkan oleh perasaan cemas terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya dan cara pandang orang lain terhadap dirinya (Dolezal, 2015). Objek penilaian salah satunya adalah keadaan tubuh dan wajah karena keadaan yang biasa dilihat oleh orang lain. Pemikiran mengenai bentuk tubuh dan wajah yang ideal memberikan pengaruh pada tindakan menilai bentuk tubuh diri sendiri maupun orang lain sehingga memberikan perasaan malu karena ketidakmampuan untuk sesuai dengan kriteria ideal.

Body shame merupakan evaluasi negatif pada tubuh dan emosinya serta adanya keinginan untuk menyembunyikan dirinya ataupun bentuk tubuhnya (Schooler, Ward, Merriwether, & Caruthers, 2005). Evaluasi negatif yang timbul dari anggapan memiliki tubuh yang kurang ideal sehingga munculnya perasaan

ingin menyembunyikan tubuhnya. Selain itu juga kritikan yang menyakitkan pada dirinya dan evaluasi negatif mengenai fisik membuat seseorang merasa lemah.

Perasaan malu disebabkan oleh tindakan afektif-defensif dari kegagalan sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya disebabkan oleh ancaman, pengalaman buruk, dan penolakan sosial (Gilbert & Miles, 2002). Ancaman maupun penolakan sosial yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan malu yang disebabkan oleh faktor eksternal sedangkan pengalaman buruk cenderung disebabkan oleh faktor internal.

Standar kecantikan yang ada merupakan salah satu penyebab terjadinya *body shaming*. Membandingkan antara standar kecantikan dan keadaan fisik mengakibatkan timbulnya perasaan rendah diri. Adanya standar kecantikan membuat seseorang yang tidak mampu mencapai standar kecantikan akan merasa rendah diri sehingga perempuan yang tidak mampu mencapai standar tersebut, akan mendapatkan *body shaming* (Putri, Kuntjara, & Sutanto, 2018).

2. Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki kaitan yang erat dengan proses penilaian dan interpretasi seseorang terhadap situasi yang dihadapi sehingga mampu memunculkan respon terhadap situasi tersebut. Proses kognitif memiliki peranan yang signifikan terhadap cara manusia dalam berpikir, merasakan, dan bertindak hal ini berdasarkan dari Teori *Cognitive Behavior* yang meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR) (Putranto, 2016). Pada pendekatan ini diyakini bahwa penyebab

terjadinya gangguan adalah proses kognitif yang terdistorsi sehingga mengakibatkan munculnya tindakan maladaptif.

Pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) digunakan format ABC untuk memahami hubungan antara keberlangsungan dari tindakan yang terjadi (Palmer, 2011). “A” merupakan peristiwa aktivasi, “B” merupakan keyakinan mengenai peristiwa, “C” merupakan konsekuensi dari peristiwa. Format ABC ini digunakan untuk mengidentifikasi mengenai pikiran otomatis terhadap peristiwa. Pikiran otomatis yang dimiliki mampu membuat seseorang mengalami kesalahan dalam berpikir karena pikiran otomatis muncul secara cepat yang berasal dari keyakinan yang buruk.

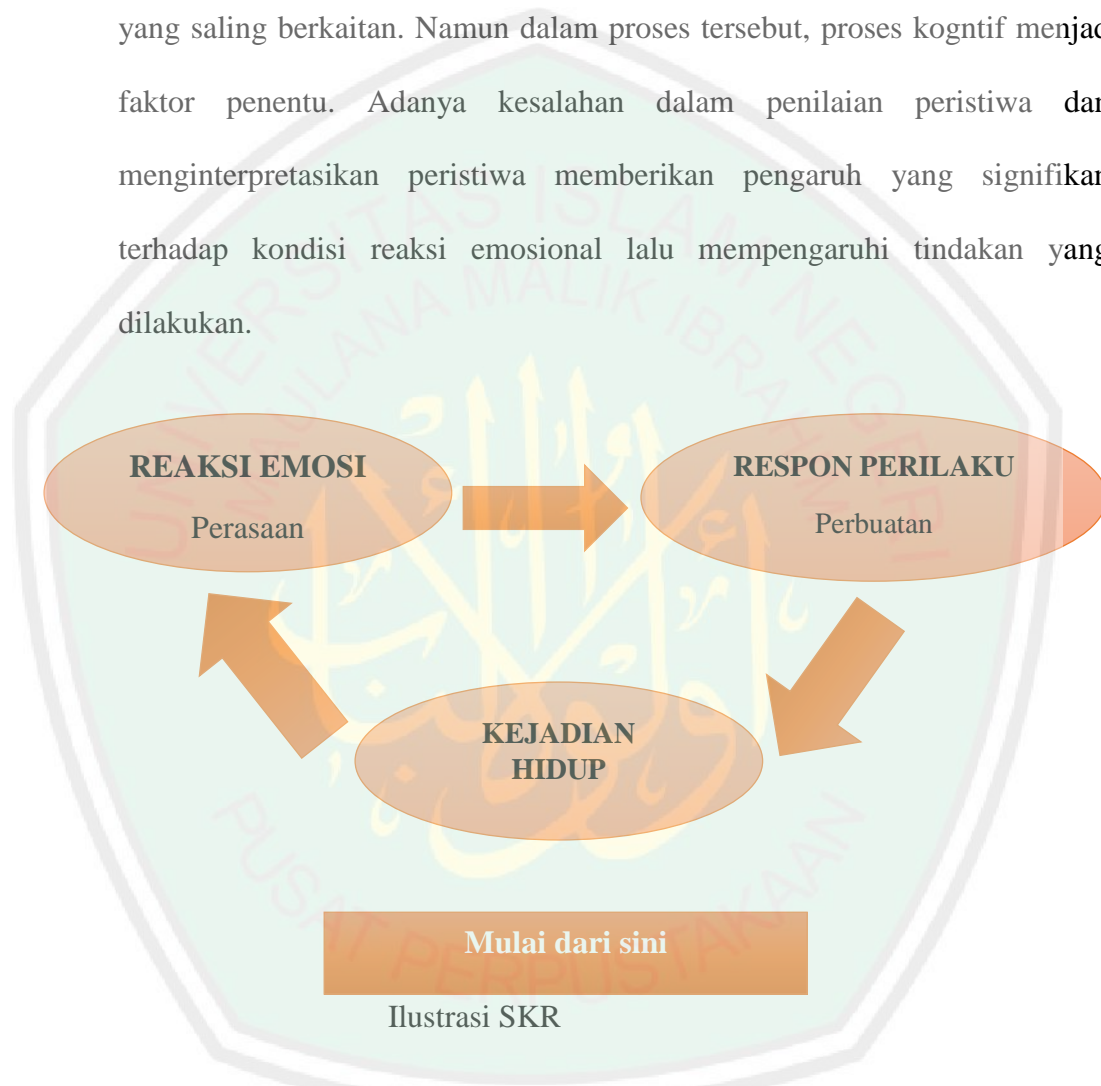
E. Materi dan Tahap Pelaksanaan

Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy pertama kali dikembangkan oleh Aaron Beck. Pendekatan pada *Cognitive Behaviour Therapy* memusatkan pada mengenali dan merubah pikiran negatif yang ada dalam diri individu sehingga cara pemikiran tersebut mampu diubah. *Cognitive Behavior Therapy* terdiri dari lima tahapan yaitu tahap pertama asesmen dan diagnosa awal, tahap kedua mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama, tahap ketiga menyusun intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif, tahap keempat formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku, dan tahap kelima pencegahan kekambuhan.

1. Tahap Asesmen dan Diagnosa Awal

Masalah yang terdapat dalam *Cognitive Behavior Therapy* adalah distorsi kognitif. Pola pemikiran yang terbentuk dari stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berkaitan. Namun dalam proses tersebut, proses kognitif menjadi faktor penentu. Adanya kesalahan dalam penilaian peristiwa dan menginterpretasikan peristiwa memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi reaksi emosional lalu mempengaruhi tindakan yang dilakukan.

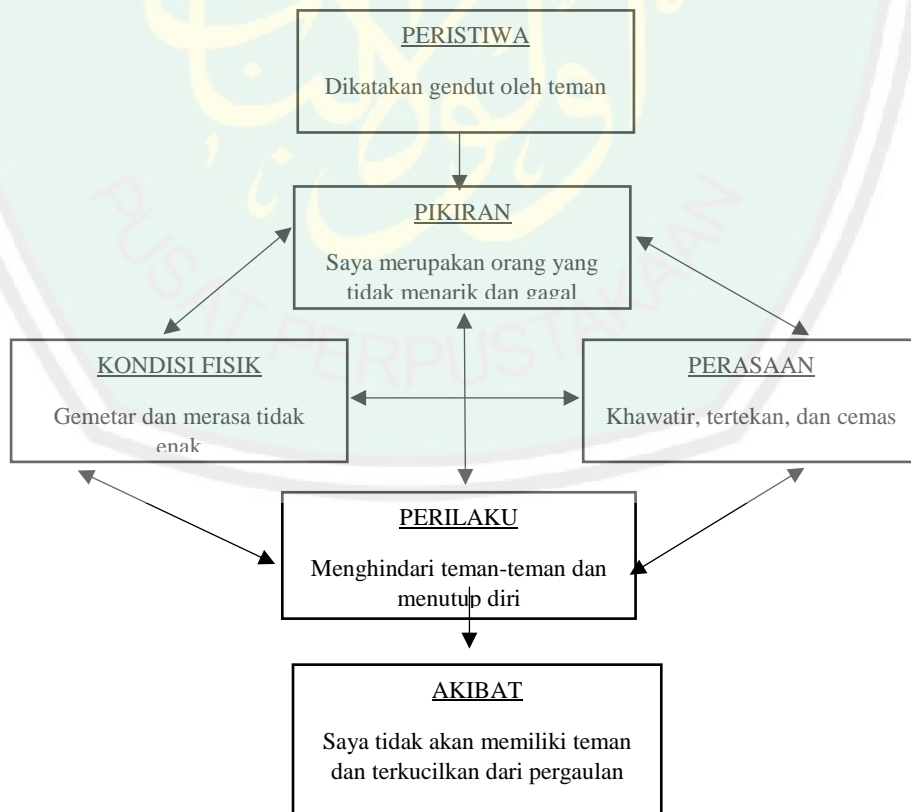


Tahap ini berfokus pada melakukan analisis pada masalah yang dihadapi terkait dengan evaluasi negatif terhadap fisik individu yang diperoleh dari dalam diri maupun dari faktor eksternal. Menjabarkan masalah yang ada pada diri individu dengan bantuan terapis. Penganalisisan masalah subyektif, dapat

menggunakan Peta Masalah. Mengembangkan peta dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan pada diri sendiri yaitu :

- a. Apa masalah yang saya hadapi sekarang ?
- b. Bagaimana cara masalah ini dapat berkembang ?
- c. Kapan masalah ini mulai berkembang ?
- d. Apa yang menyebabkan masalah ini tetap berlanjut ?
- e. Pikiran, pendapat, atau kepercayaan apa yang mendukung masalah ini ?
- f. Bagaimana reaksi saya terhadap pikiran secara emosional, perilaku, dan fisiologis ?

Pertanyaan diatas dapat digunakan untuk mengisi peta masalah. Berikut ilustrasi pengisian peta masalah.



Peta Masalah

Berdasarkan ilustrasi diatas, permasalahan yang ada berkaitan dengan respon terhadap peristiwa yang dialami. Pikiran, perasaan, dan perilaku yang ada dalam diri individu mampu mempengaruhi masalah yang dialaminya. Melalui peta masalah, hal tersebut dapat digambarkan sehingga mempermudah individu untuk menganalisis permasalahan yang dialaminya. Salah satu cara untuk mengevaluasi pikiran dan memahami pengaruhnya terhadap perasaan dapat dilakukan dengan menggunakan catatan pikiran.

Apa yang terjadi ?	Apakah yang anda pikirkan ketika ini terjadi ? (Seberapa kuat kepercayaan anda terhadap ini? 1-10)	Bagaimana akah perasaan anda ? (Seberapa kuat kepercayaan anda terhadap ini? 1-10)	Bukti yang mendukung pikiran negatif anda	Pikiran alternatif anda (Tulis dua atau tiga alternatif. Ukur kekuatan kepercayaan anda terhadap ini 1-10)	Bukti yang mendukung Pikiran alternatif anda	Bagaimana perasaan anda sekarang ? (Nilailah semua perubahan yang mungkin telah anda alami terkait cara pandang positif terhadap penampilan. 1-10)
Penampilan fisik saya dikritik oleh teman meski saya sudah berdandan dengan baik	Saya merupakan orang yang jelek karena mendapatkan kritikan dari orang lain (9)	Khawatir (9) Tertekan (7)	Setelah saya berdandan, saya tetap mendapatkan kritikan	Jelek maupun cantik merupakan pandangan subyektif (7) Banyak orang yang tidak mengkritik penampilan saya (8)	Teman-teman dekat saya memuji cara berdandan saya karena natural. Selain itu, bukan hanya saya yang mendapatkan kritikan.	Saya merasa tenang dan percaya diri dengan penampilan yang saya miliki. Saya akan mengabaikan perkataan orang lain
Catatan Pikiran						

Selain itu juga terdapat penjabaran mengenai jenis-jenis kesalahan berpikir yaitu :

- a. Kecenderungan membuat kesimpulan tanpa mengevaluasi keadaan sebenarnya dan berpikir seburuk-buruknya
- b. Melakukan seleksi dengan membatasi hal-hal tertentu dalam membuat keputusan
- c. Melakukan generalisasi terhadap kejadian yang dialami
- d. Personalisasi yaitu menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang terjadi diluar dirinya
- e. Penilaian masalah secara subyektif karena terlalu membesarkan atau mengecilkan masalah yang dialami
- f. Kesalahan dalam memberikan label untuk menentukan identitas diri berdasarkan kesalahan yang dilakukan
- g. Pola pemikiran yang menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk “semua atau tidak sama sekali”

2. Tahap Mencari Emosi Negatif, Pikiran Otomatis, dan Keyakinan Utama

Setelah mengerjakan Peta Masalah dan Catatan Pikiran pada sesi pertama, maka pada sesi kedua adalah melakukan pencarian terhadap emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang dimilikinya. Tindakan yang dilakukan terapis pada sesi ini yaitu :

- a. Memberikan bukti hubungan antara keyakinan dan pikiran otomatis dengan emosi dan tingkah laku. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif untuk dibuktikan bersama.
- b. Memperoleh komitmen subyek untuk melakukan modifikasi menyeluruh mulai dari pikiran, perasaan, dan perbuatan yang negatif menjadi positif.

Mencoba untuk memahami pikiran yang terdapat dalam diri individu, memiliki peranan yang signifikan karena pikiran mampu mempengaruhi perasaan dan tindakan seseorang. Pikiran negatif yang terdapat pada diri individu, mampu menjadi pemicu gangguan psikologis. Namun, tidak semua pikiran negatif yang dialami oleh individu berdasarkan dengan fakta yang ada, bisa saja hal tersebut berasal dari pikiran otomatis. Pikiran otomatis merupakan pikiran yang tidak berdasarkan realitas yang ada dan terkadang membuat kesimpulan tanpa memandang secara menyeluruh. *Negative Automatic Thoughts* (NAT) merupakan

wujud dari pikiran yang pesimistis dan tidak realistis serta pikiran ini mampu muncul dimana saja dan secara otomatis.

Jika kita semakin menghalangi suatu pikiran, maka pikiran tersebut cenderung muncul. Contohnya ketika anda dilarang membayangkan “GAJAH”. Maka secara tidak langsung Gajah akan terbayang-bayang dipikiran anda walaupun sudah terdapat larangan untuk memikirkan gajah dan sebelum ada larangan tersebut, anda tidak memikirkan kata gajah. Sehingga ketika anda sudah mengetahui sesuatu dan melarang untuk memikirkannya, maka hal tersebut akan membanjiri diri anda. Hal ini sama seperti konsep CBT bahwa CBT mengajak individu untuk mencari kebenaran dari pikiran, melakukan evaluasi terhadap pikiran, dan menawarkan alternatif yang rasional kepada diri sendiri.

Memahami perasaan negatif mampu dilakukan dengan mewaspadaai pikiran negatif yang muncul. Ciri-ciri pikiran negatif yaitu muncul secara tiba-tiba tanpa usaha sama sekali, pikiran negatif mudah dipercaya, pikiran negatif sulit untuk dihentikan, pikiran negatif menetapkan perasaan khawatir dan tertekan sehingga sulit untuk diubah

3. Tahap Menyusun Intervensi dengan Memberikan Konsekuensi Positif dan Negatif

Memperbaiki pola pemikiran negatif yang dimiliki dapat dilakukan dengan menetapkan sasaran perubahan. Setelah memahami masalah, lalu cobalah untuk mengubah masalah menjadi sasaran. Menetapkan sasaran merupakan hal yang penting untuk memulai sesuatu. Sasaran yang dibuat dengan fleksibel, dinamis

yakni mampu menyesuaikan dengan perubahan yang ada dalam kehidupan, dan keinginan pribadi. Dalam menetapkan sasaran, pemilihan kata merupakan hal yang penting.

Kata mana yang anda pilih untuk membuat sasaran ?

- a. Saya berharap bisa menghilangkan kekhawatiran saya terhadap penampilan
- b. Saya tidak mau merasa tertekan dengan penampilan fisik saya
- c. Saya ingin tampil lebih percaya diri dan tidak khawatir dengan penampilan fisik saya

Penggunaan kata yang paling tepat adalah pada pilihan C. Menyatakan sesuatu yang diinginkan atau dipertimbangkan sebagai sesuatu yang lebih positif dan sebagai langkah perubahan yang lebih baik. Sedangkan ketika memilih A, maka kata “harapan” cenderung membuat seseorang untuk tidak berusaha mewujudkan harapannya. Makna kata dari kata harapan adalah menunggu sesuatu dari luar untuk mengubah keadaan bukan dirinya sendiri yang mengubah keadaan tersebut. Kata “tidak mau” pada pilihan B merujuk pada keadaan yang tidak mampu dicapai ketika masih hidup sehingga disebut “sasaran mayat” karena hanya bisa dicapai oleh orang yang meninggal dunia.

Terdapat cara untuk menetapkan sasaran yaitu cara SMART. SMART merupakan singkatan *Specific* (spesifik), *Measurable* (dapat diukur), *Achievable* (dapat dicapai), *Realistic* (realistis), *Time Frame* (memiliki batas waktu). Berikut penjabaran dari cara SMART yaitu :

1. Spesifik merujuk pada penolakan terhadap generalisasi dengan cara melakukan spesifikasi terhadap standar ataupun ukuran dari sasaran yang dimiliki. Contohnya seperti Saya ingin tampil percaya diri dengan penampilan fisik saya di depan orang lain. Karena percaya diri kurang spesifik maka perlu dispesifikkan dengan percaya diri seperti apa yang mereka inginkan selain itu bagaimana cara mereka memperoleh hal tersebut. Contoh spesifik dari sasaran tersebut dengan merasa nyaman dan mengabaikan kritikan dari orang lain.
2. Dapat diukur merujuk pada cara mengetahui adanya perubahan dalam diri. Contohnya adalah mampu menghadapi kekhawatiran dari penampilan fisik.
3. Dapat dicapai. Sesuaikan antara sasaran dengan keinginan yang dimiliki agar tidak membuang energi untuk mengharapkan sesuatu yang sia-sia.
4. Realistis. Sasaran yang dimiliki harus berada pada kontrol individu tersebut selain itu juga memahami kemampuan yang dimiliki agar tidak mengalami kegagalan.
5. Batas waktu. Beberapa orang cenderung kurang mampu bersabar terhadap perubahan yang dialami. Hal ini mengakibatkan seseorang dapat dengan mudahnya memutuskan gagal. Walaupun hal tersebut disebabkan beberapa hal yaitu kurangnya frekuensi dalam melakukan perubahan dan kurang lamanya durasi untuk melakukan perubahan. Selain itu, menetapkan batas waktu yang terlalu lama membuat motivasi individu

mengalami penurunan dan tidak merasakan kepuasan ketika telah mencapai hal tersebut.

Setelah memahami cara SMART, maka cobalah merumuskan sasaran perilaku yang akan diubah dengan menggunakan tabel berikut :

Sasaran Utama	Batas Waktu	Sasaran Kecil	Batas Waktu
Tampil percaya diri dengan penampilan saya	Satu bulan	Merasa nyaman dengan penampilan fisik saya	Satu minggu

Tabel SMART

Setelah itu, lakukan eksperimen perilaku kepada diri anda sendiri. Eksperimen perilaku merupakan cara menguji pikiran dan perilaku alternatif dengan berbagai cara untuk mengetahui hal yang membuat anda merasa lebih baik dengan diri anda dan kehidupan anda. Mencari hal yang paling efektif untuk menjadikan anda pribadi yang lebih baik lagi. Untuk membuat eksperimen perilaku, dapat melihat kembali catatan pikiran yang telah dikerjakan. Catatan pikiran digunakan sebagai alat untuk menemukan dan mencatat beberapa hal yaitu prediksi, eksperimen, hasil, dan hal yang telah dipelajari dari eksperimen yang telah dilakukan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan eksperimen perilaku yaitu:

1. Mengetahui hal apa yang ingin diubah dengan memikirkan kelemahan yang dimiliki dan keinginan menjadi seperti apa.
2. Rencana kerja. Setelah menetapkan sasaran dengan metode SMART, maka gunakan sasaran tersebut untuk merancang perilaku.

3. Merencanakan langkah yang akan diambil. Langkah yang diambil haruslah bertahap untuk memastikan kesuksesan dalam melakukan perubahan. Walaupun sedikit demi sedikit, hal tersebut dapat memberikan perubahan dan membantu keluar dari zona nyaman.

Situasi	Prediksi Apakah yang akan terjadi menurut anda ? Seberapakah anda yakin dengan kemungkinan tersebut ? (%) Seberapa cemaskah perasaan anda ? (%)	Eksperimen Apa yang dapat anda lakukan untuk menguji prediksi anda ?	Hasil Apa yang terjadi ? Apa prediksi anda benar ? (%)	Apakah yang telah saya pelajari ? Seberapa kuatkah keyakinan anda bahwa prediksi anda akan terjadi di masa depan ? (%) Apa yang bisa saya lakukan dengan hal ini?
Tidak berdandan saat kuliah	Saya merasa orang lain memperhatikan saya dan mencibir penampilan saya karena terlihat kusam. Saya akan berusaha untuk segera keluar dari kelas. 75%	Saya akan berbincang dengan teman disebelah saya untuk menghilangkan perasaan cemas saya,	Saya merasa nyaman di kelas dan kecemasan saya menghilang	Pertama, jangan hindari situasi yang sulit. Kedua, jika saya tidak mendengarkan pikiran negatif, saya mampu menangani situasi seperti ini lebih baik. 15%

4. Tahap Formulasi Status, Fokus Terapi, dan Intervensi Perilaku

Pada tahap ini, dilakukan untuk memberikan *feedback* atas perkembangan yang telah terjadi pada subyek, serta mengingatkan fokus terapi, dan melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan intervensi tingkah laku. Terapis memberikan dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai oleh subyek serta keyakinan tetap fokus terhadap masalah utama.

Pemberian intervensi perilaku berupa *Self-talk*. *Self-talk* merupakan metode yang dilakukan dengan berbicara dengan diri sendiri untuk mencapai perubahan positif dalam dirinya. Berbicara mengenai keinginan dan pencapaian yang telah dilakukan. Selain itu juga memberikan kalimat positif dan menyemangati diri sendiri untuk melakukan perubahan. Selain itu dengan metode *Self-talk* juga digunakan untuk mengenali kemampuan dan kelebihan pada diri sendiri.

5. Tahap Pencegahan Kekambuhan

Tahap pencegahan bertujuan untuk memperoleh komitmen pasien untuk melakukan metode *self-help* secara berkesinambungan dan komitmen pasien untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi. Pada tahap ini peserta melakukan evaluasi perubahan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung dan membangkitkan potensi yang dimilikinya untuk mencegah timbulnya pikiran negatif dalam menghadapi masalah. Memberi keyakinan kepada diri sendiri untuk mampu mengatasi permasalahan sendiri. Melakukan evaluasi dan membangkitkan potensi dapat dilakukan dengan mengerjakan lembar kerja *Self Help*.

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana pandanganmu terhadap dirimu saat ini ?	
Apa yang kamu merasakan ada perubahan dalam dirimu ?	
Adakah perubahan yang telah kamu capai ?	
Bagaimana caramu untuk mempertahankan perubahan yang telah kamu capai ?	

Lembar *Self Help*

F. Prosedur Pelaksanaan

Sesi 1

1. Pembukaan

Tahapan ini dimulai dengan mengucapkan salam serta sapaan kepada subyek penelitian. Terapis memperkenalkan diri kepada subyek dan subyek memperkenalkan diri kepada terapis serta subyek lain. Selanjutnya, memberikan informasi kepada subyek mengenai proses penelitian dan membacakan mengenai aturan penelitian. Subyek diminta untuk mengerjakan skala *pre-test* sebelum dimulainya sesi pelatihan. Setelah selesai, subyek diminta untuk mengumpulkan

skala *pre-test*. Setelah semua subyek mengumpulkan, maka pelatihan dapat dimulai.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilaksanakan *building rapport* antara subyek dan terapis. Sebelum memulai materi, terapis memberikan pertanyaan kepada subyek mengenai target yang akan diraih subyek selama proses pelatihan ini. Serta tindakan yang sudah dilakukan subyek sampai saat ini untuk mengatasi *body shame*. Selanjutnya dilakukan penjelasan kepada klien mengenai formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi oleh subyek. Pada tahap ini juga, subyek dipandu untuk melakukan pengenalan terhadap masalah terkait penampilan fisik yang dialami oleh subyek. Pengenalan terhadap masalah bertujuan untuk membantu subyek dalam merumuskan dan memahami masalah yang dihadapi. Proses pengenalan masalah dilakukan dengan menggunakan catatan pikiran yang dikaitkan dengan peta masalah. Subyek diminta untuk mengerjakan catatan pikiran. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan subyek dalam mencari hubungan antara kognisi, perasaan, dan perilaku.

3. Tahap Penutup

Berakhirnya sesi ini ditandai dengan subyek mengumpulkan catatan pikiran yang telah dikerjakan. Pada sesi ini terapis menyimpulkan materi yang telah diberikan serta mengucapkan terimakasih kepada subyek telah mengikuti sesi pelatihan ini.

Sesi 2

1. Tahap Pembukaan

Pada sesi ini diawali dengan mengucapkan salam dan sapaan bagi subyek. Setelah itu subyek diminta mengisi absensi kehadiran. Selain itu subyek diberikan penjelasan mengenai tujuan dari pelaksanaan sesi ini.

2. Tahap Pelaksanaan

Sesi kedua diawali dengan melakukan eksperimen pikiran yang telah dijabarkan pada materi. Setelah melakukan eksperimen pikiran maka subyek diberikan pengarahan mengenai pengaruh pikiran dan efektivitas dari *Cognitive Behavior Therapy*. Setelah melakukan eksperimen pikiran, subyek diarahkan untuk menyadari pikiran *negative* agar subyek mampu menghindari pikiran *negative*. Setelah itu, subyek diberikan pertanyaan mengenai keuntungan dan kerugian dari mempertahankan pikiran negatif.

3. Tahap Penutup

Terapis mengucapkan terimakasih atas partisipasi subyek dalam sesi ini. Setelah itu, terapis memberikan arahan untuk mengikuti sesi pelatihan selanjutnya. Subyek dipersilahkan untuk meninggalkan ruangan.

Sesi 3

1. Tahap Pembukaan

Sesi ini dimulai dengan memberikan salam dan sapaan bagi subyek.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada sesi ketiga subyek diberikan materi mengenai pemilihan kata yang benar untuk menetapkan sasaran. Setelah itu, subyek diperkenalkan dengan cara untuk menetapkan sasaran yaitu cara SMART. Setelah mempelajari cara SMART, sasaran yang dirumuskan oleh subyek digunakan sebagai metode untuk melakukan eksperimen perilaku. Subyek diarahkan untuk membuat catatan pikiran yang mampu menunjang perubahan pikiran subyek serta memberikan bukti terhadap pikiran yang ada dalam diri subyek. Subyek diberikan lembar Catatan Pikiran II setelah itu subyek diminta untuk mengerjakan lembar tersebut pada kolom situasi dan prediksi. Pada Catatan Pikiran II, subyek diminta untuk melakukan eksperimen perilaku setelah itu mencatat perubahan tersebut dalam lembar Catatan Pikiran II.

3. Tahap Penutup

Setelah semua subyek selesai mengerjakan catatan pikiran pada kolom 1 dan 2, maka subyek diminta untuk mengumpulkan lembar Catatan Pikiran II kepada peneliti ataupun asisten peneliti pada hari Senin. Subyek diminta untuk mengerjakan kolom nomor 3, 4, dan 5 setelah melakukan eksperimen perilaku untuk mengevaluasi pemikiran dan mengaktifkan perubahan perilaku yang dikehendaki. Terapis melanjutkan pada sesi selanjutnya. **Sesi 4**

1. Tahap Pembukaan

Tahap ini diawali dengan memberikan penjelasan mengenai *Self-talk*.

2. Tahap Pelaksanaan

Terapis memberikan penjelasan mengenai metode *Self-talk* sebelum membagi pada kelompok kecil. Pada sesi ini subyek dibagi dalam kelompok kecil dengan satu kelompok terdiri dari tiga orang. Pada sesi ini, subyek diminta untuk melakukan *self-talk* serta menyampaikan keluhan yang belum mampu diatasi selama berlangsungnya sesi pelatihan ini kepada asisten peneliti.

3. Tahap Penutup

Setelah semua subyek selesai melakukan *Self-talk* dan menyampaikan keluhan, subyek diminta untuk kembali dalam kelompok besar. Terapis mengucapkan terimakasih dan mengingatkan subyek untuk mengikuti sesi selanjutnya.

Sesi 5

1. Tahap Pembukaan

Tahap ini diawali dengan memberikan salam dan sapaan pada subyek serta ucapan terimakasih atas kehadiran subyek selama kegiatan sesi pelatihan. Serta pengumpulan lembar Catatan Pikiran II yang telah dikerjakan oleh subyek.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dilakukan terminasi dan pencegahan kekambuhan subyek dengan melakukan penggalian potensi diri yang dimiliki subyek. Subyek diminta untuk mengerjakan lembar *Self-help*. Setelah subyek mengerjakan lembar *Self-help*, subyek diminta untuk mengerjakan *manipulation check* dan *post-test*.

Setelah subyek selesai mengerjakan *manipulation check* dan *post-test*, subyek dipersilahkan untuk mengumpulkan *manipulation check* dan *post-test* yang telah diisi kepada peneliti.

3. Tahap Penutup

Sesi ini merupakan sesi terakhir kegiatan pelatihan. Peneliti dan terapis mengucapkan terimakasih atas kesediaan subyek mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan. Selain itu peneliti mengatakan permintaan maaf jika selama berlangsungnya kegiatan pelatihan terdapat hal yang kurang menyenangkan.

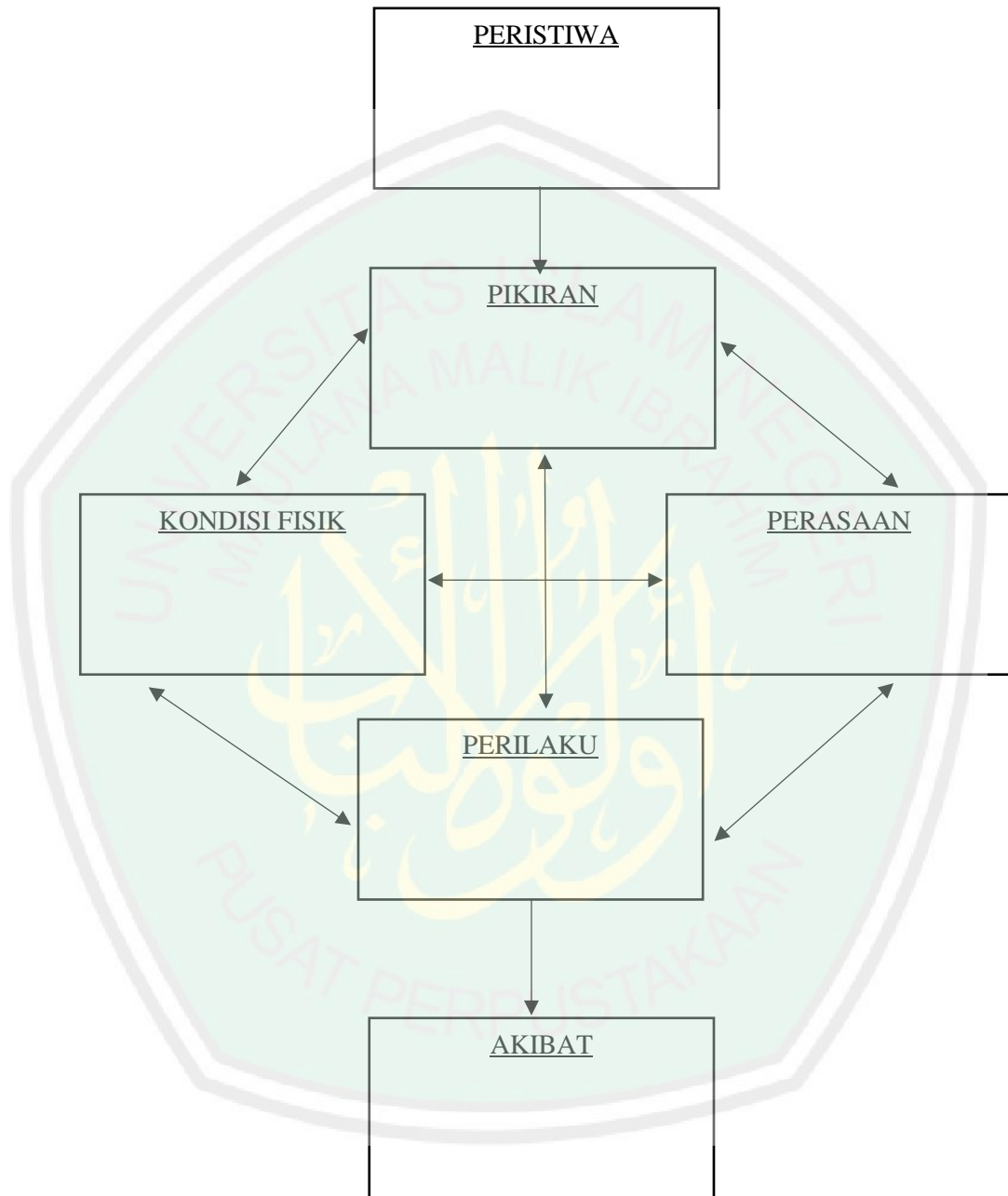
G. Penutup

Modul ini dirancang bertujuan sebagai pedoman dalam pelaksanaan pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*. Dengan adanya modul ini, diharapkan mampu mensukseskan penelitian dan menurunkan tingkat *body shame* yang dialami subyek. Selain itu pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* dapat berjalan dengan lancar dan bermanfaat bagi subyek penelitian untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Modul yang digunakan dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Diharapkan adanya kritikan dan saran sebagai upaya untuk mengembangkan dan memperbaiki kekurangan yang terdapat dalam modul ini.

Daftar Pustaka

- Dolezal, L. (2015). *The Body and Shame Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. Lexington Books: London.
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment*. New York: Brunner-Routledge.
- Gladding, S. (2015). *Konseling Profesi yang Menyuluruh Edisi Keenam*. Jakarta: Indeks.
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putranto, A. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media.
- Putri, B., Kuntjara, P., & Sutanto, R. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1 (12), 1-9.
- Schooler, D., Ward, L., Merriwether, A., & Caruthers, A. (2005). Cycles of Shame: Menstrual Shame, Body Shame, and Sexual Decision-Makin. *The Journal of Sex Research*, 42 (4), 324-334.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: Indeks.

Lampiran 10 Lembar Peta Masalah

Lampiran 11 Lembar Catatan Pikiran

Apa yang terjadi ?	Apakah yang anda pikirkan ketika ini terjadi ? (Seberapa kuat kepercayaan anda terhadap ini? 1-10)	Bagaimana perasaan anda ? (Seberapa kuat kepercayaan anda terhadap ini? 1-10)	Bukti yang mendukung pikiran negatif anda	Pikiran alternatif anda (Tulis dua atau tiga alternatif. Ukur kekuatan kepercayaan anda terhadap ini 1-10)	Bukti yang mendukung Pikiran alternatif anda	Bagaimana perasaan anda sekarang ? (Nilailah semua perubahan yang mungkin telah anda alami terkait cara pandang uang positif terhadap penampilan .1-10)

Lampiran 12 Lembar SMART

Sasaran Utama	Batas Waktu	Sasaran Kecil	Batas Waktu

Lampiran 13 Lembar Catatan Pikiran II

Situasi	Prediksi Apakah yang akan terjadi menurut anda ? Seberapakah anda yakin dengan kemungkinan tersebut ? (%) Seberapa cemasakah perasaan anda ? (%)	Eksperimen Apa yang dapat anda lakukan untuk menguji prediksi anda ?	Hasil Apa yang terjadi ? Apa prediksi anda benar ? (%)	Apakah yang telah saya pelajari ? Seberapa kuatkah keyakinan anda bahwa prediksi anda akan terjadi di masa depan ? (%) Apa yang bisa saya lakukan dengan hal ini?

Lampiran 14 Lembar *Self-Help*

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana pandanganmu terhadap dirimu saat ini ?	
Apa yang kamu merasakan ada perubahan dalam dirimu ?	
Adakah perubahan yang telah kamu capai ?	
Bagaimana caramu untuk mempertahankan perubahan yang telah kamu capai ?	

BEAUTY CLASS



A. Pendahuluan

Fenomena mengenai standar kecantikan yang terjadi pada saat ini yaitu wanita cantik identik memiliki kulit putih dan tubuh kurus. Fredrick & Robert menyatakan bahwa wanita memiliki kecenderungan untuk melihat dirinya dari sisi orang lain dan memandang dirinya sebagai objek yang dilihat oleh orang lain (Monro & Huon, 2005:2). Pandangan dari orang lain terhadap diri seorang perempuan memiliki peranan penting dalam diri perempuan. Terkadang orang lain menuntut untuk sesuai dengan standar kecantikan yang ada. Munculnya tuntutan tersebut, terkadang membuat beberapa orang rela untuk merubah penampilannya agar sesuai dengan standar yang terdapat di lingkungannya.

Internalisasi lingkungan, tekanan interpersonal, berat badan, pilihan pribadi, serta jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi *body shame* (Dinartika, Wisnuwardhani, & Arbiyah, 2014). Pandangan negative dari orang lain mengenai individu mampu memberikan tekanan pada individu yang dipandang negatif. Gambaran perempuan yang dianggap cantik mampu mengakibatkan seseorang membandingkan dirinya dengan gambaran tersebut. Seseorang yang tidak mampu mengikuti standar berat badan ideal dan pilihan terhadap penampilan mampu mempengaruhi timbulnya *body shame*. Disisi lain, perempuan cenderung rentan mengalami *body shame* karena perempuan ingin dianggap menarik oleh orang lain sehingga perempuan sangat memperhatikan penampilannya (Hasmalawati, 2017).

Salah satu cara agar dianggap menarik adalah dengan menggunakan make up dan merawat kulit. Namun make up maupun perawatan hanya mampu mengubah individu secara fisik namun kurang mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap keadaan psikologis individu. Walaupun individu tersebut merawat kulit dan menggunakan make up, tidak dapat menghilangkan perasaan malu terhadap keadaan fisik serta tekanan yang menyangkut keadaan fisiknya.

B. Tujuan

Pemberian perlakuan *Beauty Class* dilakukan untuk mengetahui efek plasebo pada kelompok kontrol.

C. Rancangan Pelaksanaan

1. Tempat Pelaksanaan

Pelatihan dan pelaksanaan *Beauty Class* akan dilaksanakan di Warung S-Three Malang

2. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan 10 dan 11 November 2018 dan setiap sesinya berdurasi kurang lebih 90 menit.

3. Peraturan Pelaksanaan Penelitian

- a. Subyek mampu mengikuti pelaksanaan penelitian dari sesi awal hingga sesi terakhir.
- b. Subyek bersedia untuk mengikuti instruksi yang diberikan oleh pemateri.

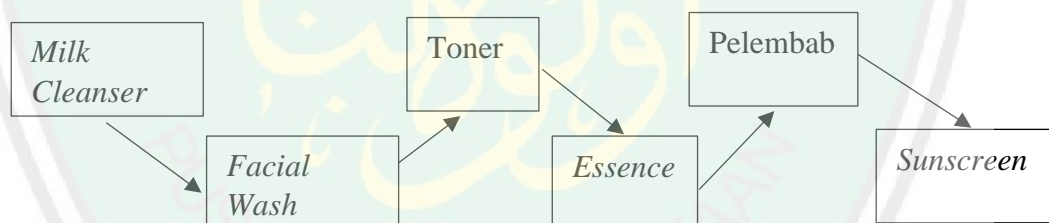
D. Materi dan Tahap Pelaksanaan

Beauty Class

Beauty Class merupakan pemberian edukasi untuk memperindah penampilan fisik yang terdiri dari pengenalan mengenai produk *skincare* dan *make up*. *Skincare* dipergunakan untuk merawat kulit dan *make up* digunakan untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada wajah ataupun membuat wajah lebih menarik dilihat oleh orang lain.

1. Skincare

Produk *daily skincare* terdiri dari pembersih wajah, toner, dan pelembab. Pembersih wajah terdiri dari *facial wash* dan *milk cleanser*. Dibutuhkan dua kali langkah untuk membersihkan wajah karena dengan menggunakan *facial wash* saja tidak cukup untuk membersihkan kulit. Sebelum menggunakan *facial wash*, gunakan terlebih dahulu *milk cleanser* untuk membersihkan kotoran di wajah. Setelah menggunakan *milk cleanser* dan *facial wash*, dilanjutkan kerangkaian berikutnya yaitu mengaplikasikan toner diwajah karena toner berfungsi untuk menetralkan pH wajah setelah mencuci muka. Urutan skincare selanjutnya adalah *essence*, namun *essence* tidak diwajibkan untuk wajib digunakan. Setelah menggunakan *essence*, aplikasikan pelembab dan *sunscreen* (gunakan *sunscreen* pada pagi dan siang hari)



Alur Penggunaan Daily Skincare

Terdapat dua jenis kulit wajah yaitu kulit kering dan kulit berminyak. Perbedaan jenis kulit tersebut, juga mempengaruhi kebutuhan *skincare* yang akan

digunakan. Jenis kulit kering cenderung membutuhkan *skincare* yang melembabkan dengan kandungan *Hyaluronic Acid*, *Ceramides*, vitamin B kompleks. Sedangkan jenis kulit berminyak cenderung membutuhkan *skincare* yang mampu mengurangi produksi minyak pada kulit dengan kandungan Clay, Dimethicone, Niacinamide.

2. *Make Up*

Make up digunakan untuk mengubah penampilan lebih menarik dan mengurangi kekurangan pada wajah dengan menggunakan kosmetik. Kosmetik yang digunakan untuk *make up* sangatlah beragam, tergantung dengan kebutuhan sehari-hari. Namun secara garis besar terdapat beberapa jenis produk yang digunakan berdasarkan fungsinya yaitu :

1. BB Cream : Memiliki fungsi yang sama seperti foundation, namun memiliki tekstur yang lebih ringan namun kemampuan dalam menutupi kekurangan pada wajah masih berada dibawah foundation. BB Cream cocok digunakan sehari-hari.
2. Foundation : Digunakan untuk meratakan warna kulit dan menutupi kekurangan pada wajah. Foundation memiliki tingkat ketahanan yang lama dan memiliki tekstur yang pekat sehingga cocok digunakan pada acara formal.
3. Concealer : Berfungsi untuk menutupi warna gelap pada kantung mata, jerawat, maupun bekas jerawat yang tidak mampu ditutupi dengan foundation. Tekstur concealer lebih pekat daripada foundation.

4. Bedak : Menutupi kekurangan pada wajah serta menempelkan bedak pada foundation. Serta mencegah wajah kusam karena minyak pada wajah.
5. *Blush on*: Memberikan efek merona pada pipi agar terlihat lebih segar.
6. *Lipstick* : Memberikan warna pada bibir agar terlihat lebih menarik.
7. Mascara : Menambah volume bulu mata dan memberikan efek bulu mata lebih panjang.
8. *Eyeshadow* : Berfungsi untuk menghias kelopak mata agar lebih menarik dengan memberikan warna pada kelopak mata.

E. Prosedur Pelaksanaan

Sesi 1

1. Pembukaan

Sesi ini dimulai dengan mengucapkan salam serta sapaan kepada subyek penelitian. Pemateri dan peneliti memperkenalkan diri kepada subyek dan subyek memperkenalkan diri kepada pemateri serta subyek lain. Peneliti meminta subyek untuk mengisi skala *pre-test* sebelum sesi pertama dimulai. Setelah selesai mengisi skala *pre-test*, subyek diminta untuk mengumpulkan skala yang telah diisi. Selanjutnya, peneliti memberikan informasi kepada subyek mengenai proses penelitian dan membacakan mengenai aturan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilaksanakan pemberian materi mengenai *skincare*. Pemateri memaparkan mengenai jenis-jenis produk *skincare* yang digunakan

sehari-hari, langkah-langkah menggunakan *skincare*, dan menjelaskan kegunaan dari produk *skincare*. Subyek diberikan kesempatan untuk mempraktikkan prosedur penggunaan *skincare* dengan menggunakan produk *skincare* yang telah disediakan pada *Beauty Class* ini. Setelah kegiatan praktik selesai, subyek diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah diberikan.

3. Tahap Penutup

Berakhirnya sesi ini ditandai dengan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh subyek. Pada akhir sesi ini pemateri menyimpulkan materi yang telah diberikan. Serta peneliti mengucapkan terimakasih kepada subyek telah mengikuti sesi pelatihan ini.

Sesi 2

1. Pembukaan

Sesi ini dimulai dengan mengucapkan salam serta sapaan kepada subyek penelitian. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kehadiran subyek pada sesi ini. Selanjutnya peneliti mempersilahkan pemateri untuk memulai materi mengenai *make up*.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilaksanakan pemberian materi mengenai *make up*. Pemateri memaparkan mengenai jenis-jenis produk *make up* yang, langkah-langkah menggunakan *make up*, dan menjelaskan kegunaan dari produk *make up*. Pemateri meminta salah satu subyek sebagai model *make up*. Subyek diberikan kesempatan untuk mempraktikkan prosedur penggunaan *make up* dengan menggunakan produk *make up* yang telah disediakan pada *Beauty Class* ini dan dipandu oleh pemateri.

Setelah kegiatan praktik selesai, subyek diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah diberikan. Setelah sesi tanya jawab selesai, subyek diminta untuk mengerjakan *manipulation check* dan *post-test*. Setelah subyek selesai mengerjakan *manipulation check* dan *post-test*, subyek dipersilahkan untuk mengumpulkan *manipulation check* dan *post-test* yang telah diisi kepada peneliti.

3. Tahap Penutup

Sesi ini merupakan sesi terakhir kegiatan *Beauty Class*. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan subyek mengikuti rangkaian kegiatan *Beauty Class*. Selain itu peneliti mengatakan permintaan maaf jika selama berlangsungnya kegiatan pelatihan terdapat hal yang kurang mengenakkan.

F. Penutup

Modul ini dirancang bertujuan sebagai pedoman dalam pelaksanaan pelatihan *Beauty Class*. Dengan adanya modul ini, diharapkan mampu mensukseskan penelitian dan memberikan edukasi kepada subyek mengenai *skincare* dan *make up*.

Modul yang digunakan dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Diharapkan adanya kritikan dan saran sebagai upaya untuk mengembangkan dan memperbaiki kekurangan yang terdapat dalam modul ini.

Daftar Pustaka

- Dinartika, N., Wisnuwardhani, D., & Arbiyah, N. (2014). Prediksi Relationship Contingency Dan Self-Efficacy Dalam Hubungan Romantis Terhadap Body Shame Pada Dewasa Muda. *Psibernetika*, 7 (2), 132-152.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Psikoislamedia*, 2(2), 107-115.
- Monro , F., & Huon, G. (2005). Media-Portrayed Idealized Images, Body Shame, and Appearance Anxiety. *Eat Disord*, 38 (1), 85-90.



Lampiran 16 Lembar *Informen Consent* Peserta Pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*

Informen Consent untuk Peserta Pelatihan *Cognitive Behaviour Therapy*

Saya adalah Riananda Regita Cahyani (NIM: 15410150), Mahasiswi Fakultas Psikologi angkatan 2015. Dalam penelitian yang saya lakukan, saya membutuhkan sukarelawan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian yang saya lakukan. Oleh karena itu saya mengharapkan bantuan saudara dalam penelitian yang akan dilaksanakan pada tanggal 5,6,7, 8, dan 12 November 2018 di Laboratorium Eksperimen Fakultas Psikologi.

Sebagai sukarelawan, saudara diminta untuk hadir pada lima sesi pelatihan dan mengerjakan penugasan sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh terapis.

Wujud dari terima kasih saya atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, kami menyediakan fasilitas terhadap partisipan berupa :

1. Makan
2. Snack
3. Alat Tulis
4. Souvenir

Jika saudara berkenan menjadi sukarelawan, mohon mengisi data berikut :

NAMA :

NIM :

JURUSAN :

USIA :

Tanda Tangan

Lampiran 17 Lembar *Informen Consent* Peserta *Beauty Class**Informen Consent* untuk Peserta *Beauty Class*

Saya adalah Riananda Regita Cahyani (NIM: 15410150), Mahasiswi Fakultas Psikologi angkatan 2015. Dalam penelitian yang saya lakukan, saya membutuhkan sukarelawan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian yang saya lakukan. Oleh karena itu saya mengharapkan bantuan saudara dalam penelitian yang akan dilaksanakan pada tanggal 10 dan 11 November 2018 di. Sebagai sukarelawan, saudara diminta untuk hadir pada dua sesi kelas.

Wujud dari terima kasih saya atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, kami menyediakan fasilitas terhadap partisipan berupa :

1. Makan
2. Snack
3. Alat Tulis
4. Souvenir

Jika saudara berkenan menjadi sukarelawan, mohon mengisi data berikut :

NAMA :

NIM :

JURUSAN :

USIA :

Tanda Tangan

Lampiran 18 Lembar *Manipulation Check* Pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*

LEMBAR MANIPULATION CHECK

Apakah anda merasa ada perbedaan setelah mengikuti pelatihan *Cognitive Behaviour Therapy* ?

YA

TIDAK

Apa yang anda rasakan setelah mengikuti pelatihan ini ?

Apakah manfaat yang anda peroleh dari pelatihan ini ?

Lampiran 19 Lembar *Manipulation Check Beauty Class***LEMBAR MANIPULATION CHECK**

Apakah anda merasa ada perbedaan setelah mengikuti *Beauty Class* ?

YA

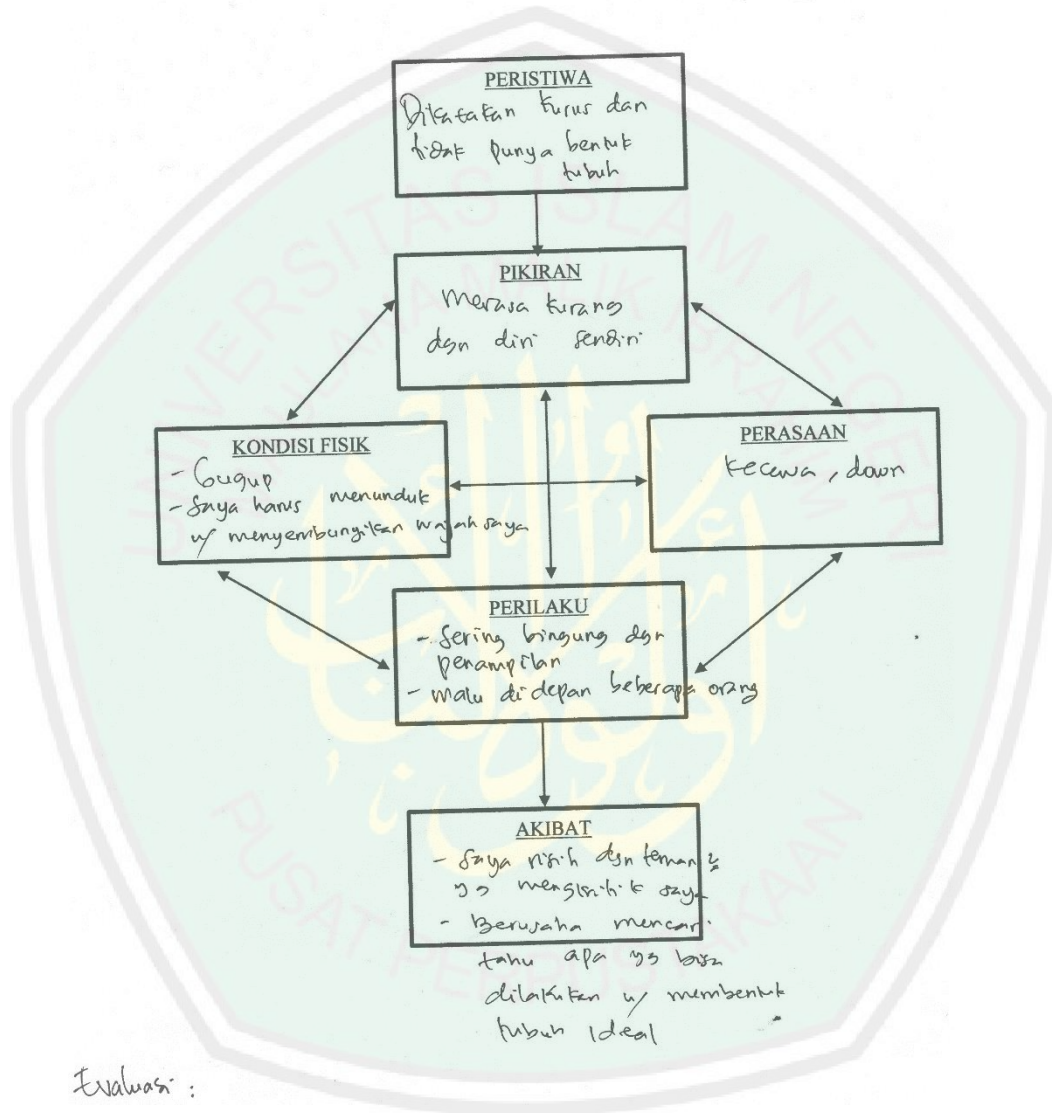
TIDAK

Apa yang anda rasakan setelah mengikuti *Beauty Class* ?

Apakah manfaat yang anda peroleh dari mengikuti *Beauty Class* ?

**Lampiran 20 Contoh Hasil Pengerjaan Penugasan Peserta Pelatihan
Cognitive Behavior Therapy**

PETA MASALAH



LEMBAR CATATAN PIKIRAN

Apa yang terjadi ?	Apakah yang anda pikirkan ketika ini terjadi ? (Seberapa kuat kepercayaan anda terhadap ini? 1-10)	Bagaimanakah perasaan anda ? (Seberapa kuat kepercayaan anda terhadap ini? 1-10)	Bukti yang mendukung pikiran negatif anda	Pikiran alternatif anda (Tulis dua atau tiga alternatif. Ukur kekuatan kepercayaan anda terhadap ini 1-10)	Bukti yang mendukung Pikiran alternatif anda	Bagaimana perasaan anda sekarang ? (Nilailah semua perubahan yang mungkin telah anda alami terkait cara pandang positif terhadap penampilan. 1-10)
Ditakutkan Furus dan tidak punya bentuk tubuh	Merawat Kurang dgn diri sendiri (8)	Down, kecewa (8)	<ul style="list-style-type: none"> - Saya sedikit risih dgn teman yg mengkritik saya - Saya berusaha mencari tahu bgn mn bentuk tubuh yg ideal - Mfrun tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> - m yakin saya punya ketepuhan lain. (8) - Fisik saya adlh anugerah dari Allah. (9) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dengan bentuk tubuh saya, saya masih sehat, masih bisa beraktivitas - Saya tdk bingung 	<ul style="list-style-type: none"> - Saya merasa lebih menerima diri sendiri (7)
			<ul style="list-style-type: none"> - Saya kecil ketika diukur - Sering kegedean baju 		<ul style="list-style-type: none"> - mawit baju & tdk kegedean 	

LEMBAR SMART

Sasaran Utama	Batas Waktu	Sasaran Kecil	Batas Waktu
Percaya diri dengan diri saya sendiri - dan penampilan saya	30 hari (1 bulan)	Tidak malu u/ show off di kehidupan sehari-hari pada banyak orang	60 hari
		Tidak menghi- raukan kiblat orang lain	60 hari
		Tidak bingung memilih pakaian seperti apa, yg penting saya nyaman dan apa yg saya pakai	60 hari

LEMBAR CATATAN PIKIRAN II

Situasi	Prediksi	Eksperimen	Hasil	Apakah yang telah saya pelajari ?
<p>Malu dgn bentuk tubuh dan kuabr di kritik Orang lain, bertemu dgn teman banyak orang (di kelas, di mall, dsb)</p>	<p>ada orang yg koment. yakin 70% Cemas 50%</p>	<p>Tetap melanjutkan aktivitas seperti biasa. Sanya waktu perlu rasa malu dan Cemas</p>	<p>1. saya santai saja bertemu dgn orang. 2. saya melakukan aktivitas tanpa rasa malu. prediksi saya salah</p>	<p>30% saya jadi tampil lebih percaya diri</p>
<p>saya jalan dgn teman-teman saya, dan saya merasa minder krn penampilan teman saya lebih baik dari saya</p>	<p>Mungkin orang-orang akan tdk langsung membandingkan saya dgn teman saya. 70% yakin Cemas 70%</p>	<p>Saya berjalan dan prasi dgn teman-teman saya</p>	<p>Prediksi saya beberapa benar. orang lain lebih menyapa teman saya dari pada saya padahal ada dan mesra</p>	<p>70% Yabudahlah. setiap orang mempunyai kriteria yg berbeda. Mau nyapa atau nggak, ya ini</p>

Itu. meskipun diri saya. tdk takut semuanya. yg cantik belut tentu baik

LEMBAR SELF-HELP

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana pandanganmu terhadap dirimu saat ini ?	I'm fine. saya adalah saya yg terbaik w/ diri saya.
Apa yang kamu merasakan ada perubahan dalam dirimu ?	Yes. saya lebih baik dan percaya diri. Dan budo amat dan sikap orang lain yang menginspirasi sy.
Adakah perubahan yang telah kamu capai ?	Pikiran saya lebih tenang. saya mau melakukan segala aktivitas apapun, tanpa perlu cemas.
Bagaimana caramu untuk mempertahankan perubahan yang telah kamu capai ?	Saya harus sering self-talk. saya harus belajar selalu memunculkan pikiran positif pada saat apapun. selalu ingat Allah. Terutama pada saat pikiran negatif itu muncul.

saya tidak melupakan orang-orang yang telah membantu saya.

Lampiran 21 Contoh Hasil *Manipulation Check* Pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*

LEMBAR MANIPULATION CHECK

Apakah anda merasa ada perbedaan setelah mengikuti pelatihan *Cognitive Behaviour Therapy* ?

YA ✓

TIDAK

Apa yang anda rasakan setelah mengikuti pelatihan ini ?

1. I feel good 😊
2. Saya lebih tenang
3. Saya merasa lebih percaya diri.

Apakah manfaat yang anda peroleh dari pelatihan ini ?

1. Mendapatkan ilmu bermanfaat, penting.
2. Bertemu orang-orang baik, pasti.
3. Saya merasa harus lebih meningkatkan pikiran positif terhadap diri saya, selalu.
 - a. ~~Saya~~ Saya mendapat ilmu u/ memunculkan pikiran positif.

Lampiran 22 Contoh Hasil *Manipulation Check Beauty Class*

LEMBAR MANIPULATION CHECK

Apakah anda merasa ada perbedaan setelah mengikuti *Beauty Class* ?

YA

TIDAK

Apa yang anda rasakan setelah mengikuti *Beauty Class* ?

Setelah mengikuti *Beauty class*, saya menjadi lebih tau tentang cara memilih skincare yg tepat dan cara berbedaan serta memadukan warna ketika memakai make up.

Apakah manfaat yang anda peroleh dari mengikuti *Beauty Class* ?

- Manfaat yg saya peroleh:
- Tau tentang jenis serta masalah kulit
 - Menentukan skincare yang sesuai kebutuhan
 - Cara make up yang natural
 - Pemakaian foundation, bedak, eyeliner dengan tepat sesuai bentuk wajah.

Lampiran 23 Hasil Skoring *Pre-test* Kelompok Eksperimen

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
KNZ	3	2	2	5	3	1	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	4	67
KR	4	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	48
DFR	4	3	3	2	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	69
NLA	4	4	3	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	58
CC	5	5	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	1	45
IF	5	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	81
FA	2	3	2	3	3	1	1	2	2	4	2	1	1	5	2	1	1	4	1	3	43

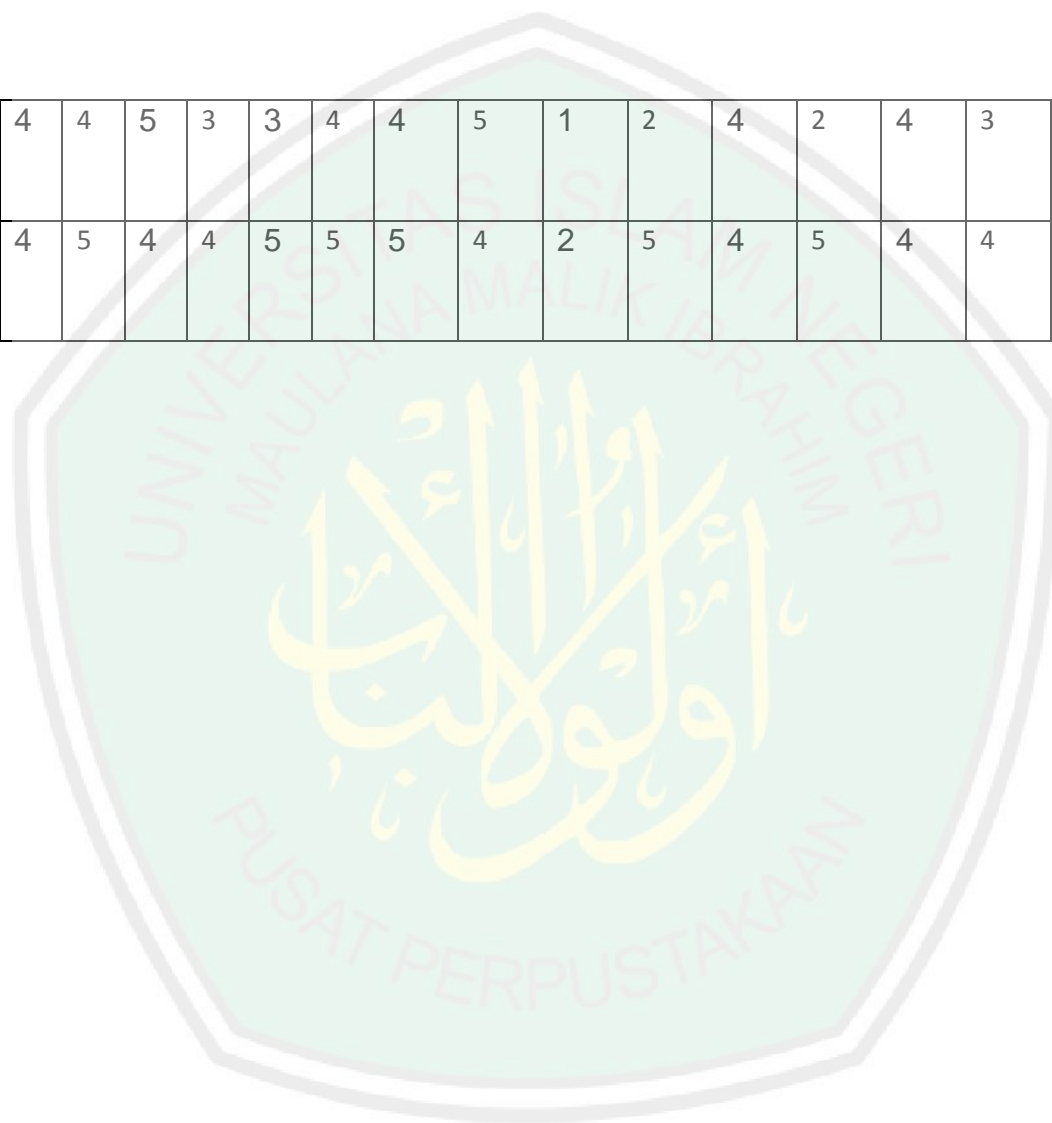
Lampiran 24 Hasil Skoring *Post-test* Kelompok Eksperimen

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
KNZ	3	4	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	4	2	2	3	4	2	2	1	43
KR	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	50
DFR	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	43
NLA	4	3	3	3	3	2	2	5	3	3	3	2	3	4	1	5	2	1	1	2	55
CC	1	4	1	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	2	1	3	4	4	1	1	42
IF	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	33
FA	3	2	1	3	3	3	1	1	3	2	2	3	1	3	1	2	3	2	1	1	41

Lampiran 25 Hasil Skoring *Pre-test* Kelompok Kontrol

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
M	5	1	4	1	1	4	5	2	1	5	1	1	3	2	4	1	5	4	2	1	53
FI	4	2	3	5	4	5	4	5	5	4	5	1	4	5	4	3	4	3	4	4	78
EPM	2	3	4	1	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	4	4	4	4	1	3	49
DL	3	3	3	1	2	1	2	3	1	3	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	50
MK	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
AK	4	3	3	2	4	2	5	4	2	3	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	77
CEN	5	2	2	1	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	5	5	3	4	66
IK	4	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	4	1	1	2	3	5	3	47

DA	5	1	4	4	4	5	3	3	4	4	5	1	2	4	2	4	3	3	3	4	68
KM	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	2	5	4	5	4	4	4	5	5	86



Lampiran 26 Hasil Skoring *Post-test* Kelompok Kontrol

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
M	4	4	1	5	1	2	1	4	2	4	2	1	1	2	1	4	4	1	2	1	47
FI	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	45
EPM	5	3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	4	1	2	1	5	3	1	2	4	56
DL	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	71
MK	3	2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	4	71
AK	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	3	5	5	3	5	2	1	3	3	76
CEN	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	2	4	2	4	3	5	4	3	66
IK	2	2	1	3	2	2	3	4	3	1	2	4	4	4	2	3	3	2	4	3	54

DA	4	4	3	4	5	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	5	3	71
KM	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	3	4	4	86

