

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini berjudul Mengubah Body Image Negatif melalui Pelatihan Body Image pada siswi SMP "X" Pamanukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengubah body image negatif pada siswi SMP "X" Pamanukan.*

*Sampel pada penelitian ini adalah 10 orang siswi SMP "X" Pamanukan yang memiliki body image negatif. Alat ukur yang digunakan berbentuk kuesioner untuk mengukur body image berdasarkan teori dari Thomas Cash (2002). Kuesioner body image terdiri dari 60 item. Validitas item-item berkisar antara 0.50 – 0.875, hal ini menunjukkan bahwa item-item tersebut dapat dipakai. Reliabilitas alat ukur sebesar 0.833, hal ini menunjukkan bahwa item-item tersebut tergolong memiliki reliabilitas yang tinggi. Materi pelatihan disusun berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi body image, yaitu : physical characteristics, cultural socialization, interpersonal experiences, dan personality factors.*

*Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMP "X" Pamanukan yang mengikuti pelatihan body image memberikan reaksi positif terhadap keseluruhan pelatihan dan terjadi perubahan body image, dari body image negatif menjadi body image positif setelah diberikan pelatihan body image.*

*Saran teoretis untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan uji efektivitas dari pelatihan body image kepada siswi SMP lainnya, dengan memperhatikan waktu pelatihan. Saran guna laksana untuk pihak SMP "X" Pamanukan, pelatihan body image ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengubah body image negatif siswi SMP menjadi body image positif.*

## **ABSTRACT**

*The title of this study is Change Negative Body Image by Body Image Training on Female Students in “X” Junior High School Pamanukan. The purpose of this study is to change negative body image on female students in junior high school Pamanukan.*

*The sample in this study were 10 female students with negative body image in “X” junior high school Pamanukan. The main measuring instruments used were the training program evaluation done by looking at the extent to which participants reactions to the training. Besides, the supporting data used the body image questionnaire which adapted from the theory of body image by Thomas Cash (2002). The body image questionnaire consists of 60 items. The validity of the items range from 0.50 – 0.875, this indicates that the items can be used. While the reliability is 0.833 shows that these measuring instrument relatively have high reliability. The training materials are designed by some factors that has influence on the body image, they are physical characteristics, cultural socialization, interpersonal experiences, dan personality factors.*

*The result of this study shows that the majority female students in “X” junior high school Pamanukan who joined the body image training give positive reaction toward the entire training and by the end of the training the body image changing is shown, from negative to positive.*

*The theoretical suggestion for further research can test the effectiveness of the body image training for female students in other junior high schools by considering the training schedule. The practical suggestion for “X” junior high school Pamanukan is that body image training can be considered as an instrument to change the body image of the female students in junior high school from negative to positive body image.*

## DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan .....	i
Pernyataan Orisinalitas Laporan Penelitian .....	ii
Pernyataan Publikasi Laporan Penelitian .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Abstrak .....	vi
<i>Abstract</i> .....	vii
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Bagan .....	xiv
Daftar Grafik .....	xv
Daftar Lampiran .....	xvi
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	13
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian .....	13
1.3.1 Maksud Penelitian .....	13
1.3.2 Tujuan Penelitian .....	14
1.4 Kegunaan Penelitian .....	14
1.4.1 Kegunaan Ilmiah .....	14
1.4.2 Kegunaan Praktis .....	15

1.5 Metodologi Penelitian .....	15
---------------------------------	----

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 <i>Body Image</i> .....	16
2.1.1 Definisi <i>Body Image</i> .....	16
2.1.2 <i>Cognitive Behavioral Model</i> Mengenai <i>Body Image</i> .....	17
2.1.3 Komponen <i>Body Image</i> .....	17
2.1.4 Pengukuran <i>Body Image</i> .....	19
2.1.5 Proses Pembentukan <i>Body image</i> menurut <i>Cognitive Behavioral Model</i> ....	20
2.1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	24
2.1.7 <i>Body Image</i> Positif dan <i>Body Image</i> Negatif .....	31
2.2 Remaja .....	33
2.2.1 Tugas Perkembangan Remaja .....	33
2.2.2 Karakteristik Remaja .....	34
2.2.3 Perkembangan <i>Body Image</i> pada Masa Remaja .....	42
2.3 Pelatihan .....	43
2.3.1 Pengertian Pelatihan .....	43
2.3.2 Maksud Pelatihan .....	43
2.3.3 Pedoman Umum Merancang Program Pelatihan .....	44
2.3.4 Tujuan Pembelajaran ( <i>learning</i> ) dalam Pelatihan .....	46
2.3.5 <i>Experiential Learning</i> .....	47
2.3.5.1 Fase-fase dalam <i>Experiential Learning</i> .....	48
2.3.5.2 Tahapan dalam <i>Experiential Learning</i> .....	50

2.3.5.3 Metode dalam <i>Experiential Learning</i> .....	53
2.3.6 Evaluasi Program Pelatihan .....	58
2.3.6.1 Penerapan Model Evaluasi Empat Level.....	59
2.4 Kerangka Pemikiran .....	62
2.5 Asumsi Penelitian .....	74
2.6 Hipotesis Penelitian .....	75

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian .....	76
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	77
3.2.1 Variabel dalam Penelitian.....	77
3.2.2 Definisi Konseptual .....	77
3.2.2.1 Definisi Konseptual <i>Independent Variable</i> .....	77
3.2.2.2 Definisi Konseptual <i>Dependent Variable</i> .....	78
3.2.3 Definisi Operasional .....	78
3.2.3.1 Definisi Operasional <i>Independent Variable</i> .....	78
3.2.3.2 Definisi Operasional <i>Dependent Variable</i> .....	79
3.3 Alat Ukur .....	81
3.3.1 Alat Ukur <i>Body Image</i> .....	81
3.3.2 Sistem Penilaian Alat Ukur .....	83
3.3.3 Prosedur Pengisian Alat Ukur .....	84
3.3.4 Data Pribadi dan Data Penunjang .....	85
3.4 Pelatihan <i>Body Image</i> .....	85

3.4.1 Evaluasi Modul Pelatihan .....	89
3.4.2 Sistem Penilaian Evaluasi Modul Pelatihan .....	90
3.5 Validitas dan Reliabilitas alat Ukur .....	92
3.5.1 Validitas Alat Ukur .....	92
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur .....	94
3.6 Populasi Sasaran dan Teknik Penarikan Sampel .....	95
3.6.1 Populasi Sasaran .....	95
3.6.2 Karakteristik Populasi .....	95
3.6.3 Teknik Penarikan Sampel .....	95
3.7 Teknik Analisis Data .....	95
3.7.1 Teknik Analisis Data Hasil Pengukuran Reaksi, Belajar dan Perilaku .....	95
3.7.2 Teknik Analisis Alat Ukur .....	96
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Uji Coba Modul Pelatihan .....	97
4.1.1 Gambaran Responden .....	97
4.1.2 Hasil Penelitian Berdasarkan Level Reaksi .....	98
4.1.3 Hasil Penelitian Berdasarkan Level Belajar .....	104
4.1.4 Hasil Penelitian Berdasarkan Level Perilaku .....	107
4.1.5 Hasil Penelitian Berdasarkan Level Hasil .....	109
4.2 Pembahasan Hasil Uji Coba Modul Pelatihan .....	112
4.2.1 Pembahasan Berdasarkan Level Reaksi .....	112
4.2.2 Pembahasan Berdasarkan Level Hasil .....	114

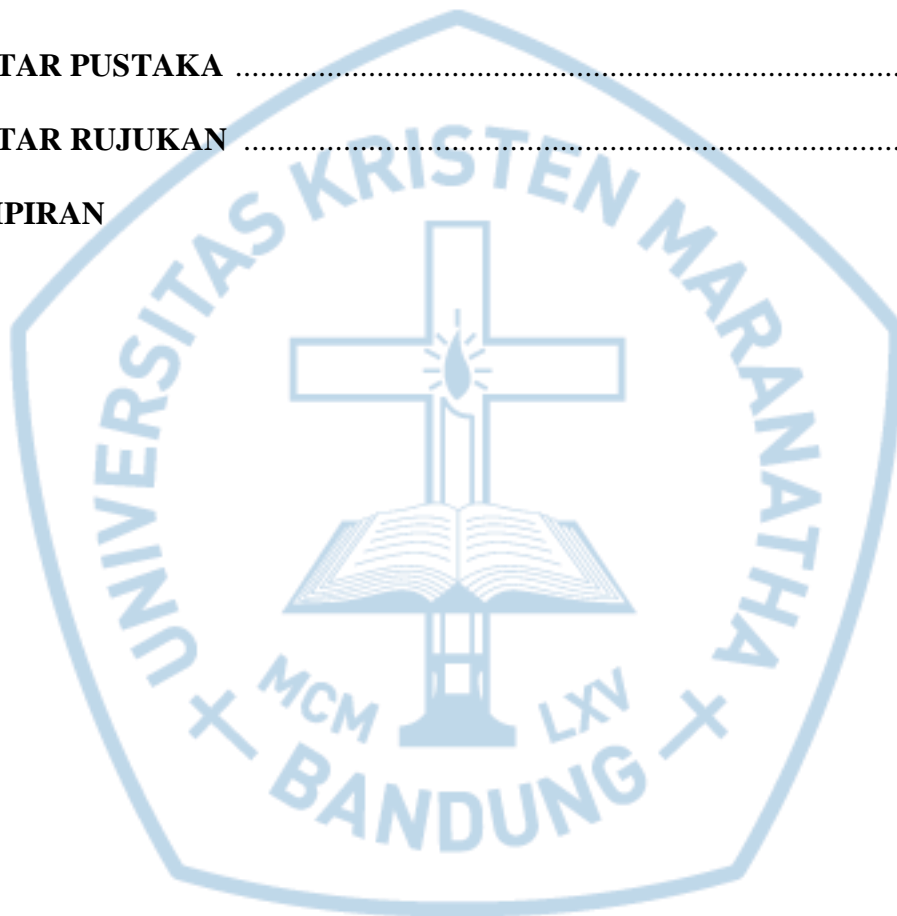
## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan Penelitian .....	122
5.2 Saran Penelitian .....	122
5.2.1 Saran Teoretis .....	123
5.2.2 Saran Guna Laksana .....	123

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	125
-----------------------------	-----

<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	129
-----------------------------	-----

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1. Pembagian Item-item dalam Kuesioner *Body Image*
- Tabel 3.2. Kategori Skor Total *Body Evaluation* dan *Body Investment*
- Tabel 3.3. Kategori *Body Image*
- Tabel 3.4. Aspek Penilaian Evaluasi Modul Pelatihan
- Tabel 3.5. Penilaian Evaluasi Level Reaksi
- Tabel 3.6. Penilaian Evaluasi Level Belajar
- Tabel 3.7. Penilaian Evaluasi Level Perilaku (*Behavior*)
- Tabel 4.5. Evaluasi Reaksi Peserta terhadap Materi Pelatihan Setiap Sesi
- Tabel 4.6. Evaluasi Reaksi Peserta terhadap Pembicara Setiap Sesi
- Tabel 4.7. Evaluasi Reaksi Peserta terhadap Fasilitas yang digunakan Setiap Sesi
- Tabel 4.8. Evaluasi Reaksi Peserta terhadap Keseluruhan Pelatihan
- Tabel 4.9. Evaluasi Belajar Peserta setelah Pelatihan
- Tabel 4.10. Evaluasi Perilaku Peserta Setelah Pelatihan
- Tabel 4.11. Hasil Uji Statistik
- Tabel 4.12. Hasil Uji Statistik (per-Dimensi)
- Tabel 4.13. Tabel Perubahan *Body Image* per Peserta



## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Kerangka Pikir

Bagan 3.1. Desain penelitian



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Usia Siswi

Grafik 4.2 Kelas Siswi



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Rundown Pelatihan Body Image*
- Lampiran 2. *Kuesioner Body Image*
- Lampiran 3. *Lembar Informed Consent*
- Lampiran 4. *Lembar Kerja Siswa*
- Lampiran 5. *Lembar Evaluasi Pelatihan Body Image*
- Lampiran 6. *Rekapan Hasil Pre-Test, Post1-Test dan Post2-Test*
- Lampiran 7. *Pengolahan Uji Statistika (Pre-Test, Post1-Test & Post2-Test)*
- Lampiran 8. *Hand Out Materi Pelatihan Body Image*
- Lampiran 9. *Surat Keterangan Penelitian*

