

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada masa remaja seseorang akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya (Herawati, 2009). Hal ini sesuai dengan pendapat Conger dan Peterson (dalam Sarafino, 1998) yang mengatakan bahwa pada masa remaja, biasanya mereka mulai bersibuk diri dengan penampilan fisik dan ingin mengubah penampilan mereka. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya.

Santrock (2007) mengatakan bahwa perhatian terhadap penampilan fisik sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 – 18 tahun, baik pada remaja perempuan maupun remaja laki-laki. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa

otot yang meningkat (Brooks-Gunn & Paikoff dalam Santrock, 2007). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Winzeler (2005) yang menyatakan bahwa remaja laki-laki yang lebih bangga dengan tubuhnya dan lebih puas dengan berat badannya sebesar 73%, sedangkan remaja perempuan hanya sebesar 47%.

Cash (2002) mengatakan penilaian seseorang terhadap tubuhnya inilah yang disebut *body image*. Lebih lanjut dijelaskan oleh Cash (2002) bahwa keluhan yang muncul sebagai rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh merupakan salah satu dimensi dari *body image* yang disebut *body evaluation*. Selanjutnya usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilan fisiknya, mencerminkan seberapa penting arti penampilan fisik bagi dirinya. Hal ini disebut oleh Cash (2002) sebagai *body investment* yang juga merupakan dimensi dari *body image*. Jika *body image* yang terbentuk mengarah pada penilaian negatif maka akan menjadi hambatan dalam hubungan sosial dan menimbulkan kecemasan, karena menurut Cash (2002) *body image* merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan psikologis dan hubungan interpersonal pada masa remaja, khususnya bagi remaja perempuan.

Perkembangan *body image* dipengaruhi oleh faktor historis dan faktor pencetus. Pada penelitian ini peneliti akan fokus terhadap faktor historis. Hal ini dikarenakan faktor pencetus berbicara tentang kejadian sehari-hari yang terjadi secara bersamaan dan berisi pengaruh yang cepat dan menetap terhadap perkembangan *body image*. Oleh karena “hari ini” tanpa dapat dicegah akan menjadi “kemarin”, maka faktor-faktor pencetus mungkin akan disimpan dan memberikan sumbangan sejarah *body image* individu (menjadi faktor historis) (Cash, 2012). Faktor historis terdiri dari

*physical characteristic, personality attributes, interpersonal experiences, dan cultural socialization* (Cash, 2002). Masa puber pada remaja perempuan disertai oleh penambahan berat badan dan munculnya ciri-ciri seksual. Proses biologis yang normal ini membuat banyak remaja perempuan semakin menjauh dari bentuk badan yang ideal. Secara umum masa transisi ini menimbulkan stress dan meningkatkan rasa tidak aman pada remaja perempuan terhadap *physical characteristics* yang dimilikinya. Faktor yang kedua adalah *interpersonal experiences*, yaitu penilaian terhadap penampilan fisik yang diberikan lingkungan kepada remaja perempuan yang merupakan umpan balik. Umpan balik dari orang lain ini dapat menjadi pertimbangan yang kuat pada remaja perempuan ketika mempersepsikan dirinya atau tubuhnya. Tantleff-Dunn & Gokkee, dalam Cash (2002) menyatakan bahwa umpan balik yang berupa ejekan dan kritik yang dialami seseorang akan mempengaruhi ketidakpuasan akan tubuhnya. Faktor yang selanjutnya adalah *cultural socialization*, yaitu pesan-pesan dari lingkungan yang menyisipkan suatu standar atau harapan mengenai penampilan dan karakter fisik, dan media massa memegang peranan penting dalam hal ini. Cash (2008) mengatakan bahwa *body dissatisfaction* disebabkan karena individu membandingkan dirinya dengan *image* yang ditunjukkan media (*unfair comparison*). Disebut sebagai *unfair comparison* karena individu merupakan manusia dan memiliki ketidaksempurnaan, sementara media membentuk model ideal yang tidak realistis sebagai sumber perbandingan (Cash, 2008). Faktor yang terakhir adalah *personality attributes*. Atribut kepribadian individu juga mempengaruhi perkembangan terhadap sikap *body image*. Menurut Cash (2002), atribut kepribadian

yang paling penting mempengaruhi *body image* adalah *self esteem*. *Self esteem* yang tinggi menyebabkan perkembangan yang positif terhadap tubuh dan bertindak sebagai pelindung (*buffer*) terhadap kejadian-kejadian yang dapat membahayakan *body image* seseorang. Sebaliknya *self esteem* yang rendah dapat menambah kecemasan terhadap *body image* individu.

Dalam sebuah seminar yang berjudul “*Shape Your Body, Enhance Your Confidence*” (diadakan pada tanggal 30 Oktober 2012 di Aula Terapung, Perpustakaan Pusat Universitas Indonesia). Ketua umum dari Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Abidin (2012), mengatakan bahwa *body image* adalah pandangan seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuh serta perkiraan mengenai pandangan orang lain terhadap diri sendiri. Seseorang yang tidak puas terhadap tubuhnya (*body image* negatif) cenderung berlomba untuk mulai menyesuaikan diri dengan definisi bentuk tubuh ideal dengan berbagai cara, termasuk menganiaya diri sendiri dengan diet ketat. Beliau juga menambahkan bahwa konsep yang salah mengenai *body image* seringkali terjadi pada usia remaja karena pada masa remaja seseorang belum memiliki kondisi mental yang stabil, sehingga mudah terpengaruh orang lain.

Selain itu Attie dan Brooks-Gunn; Strong dan Huon (dalam Haugaard, 2001) menyatakan bahwa perempuan yang tidak puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya (*body image* negatif) akan beresiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang memiliki *body image* positif. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Chairiah (2012) pada remaja perempuan di SMAN 38 Jakarta. Diperoleh hasil

bahwa adanya hubungan bermakna antara *body image* dan pola makan. Semakin positif *body image* maka semakin baik pula pola makannya. Begitu pun sebaliknya, jika *body image* yang dimiliki negatif maka semakin buruk pola makan yang dimiliki. Dari 160 responden, diperoleh 66.3% siswi mempunyai gambaran *body image* positif yang diikuti dengan pola makan yang baik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Setyorini Kartika (2010) pada remaja kelas X dan XI SMA di Semarang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self body image* dan gangguan makan. Sebanyak 12,9 % remaja perempuan yang memiliki gambaran *body image* positif, sudah menjalankan perilaku makan yang baik, sedangkan sebagian besar (87,1%) remaja perempuan yang memiliki gambaran *body image* negatif, belum menjalankan perilaku makan yang baik.

Menurut L.A. Ricciardelli (2005) dan E. Ruutel (2005), *body image* negatif dapat berkembang menjadi gangguan makan (*anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*), *body dysmorphic disorder*, *social phobia*, *mood disorder*, *etc.*, apabila tidak mendapatkan penanganan yang memadai. *Body image* negatif juga berkaitan dengan resiko bunuh diri pada remaja perempuan (L.Dittrich, 2005). Menurut *National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders* (2011), gangguan pola makan akan menyebabkan penderitanya mengalami malnutrisi dan akhirnya mengakibatkan kematian. Meskipun beberapa pasien bisa sembuh tetapi mereka tetap memiliki resiko komplikasi dan 20% di antaranya akan lebih cepat meninggal daripada rekan – rekannya. Selain itu seorang penderita *anorexia* dapat mengalami masalah pada gigi, sistem endokrin, ginekologi, sistem syaraf, dan *self-injurious*

*behavior* (SIB). Mereka juga rentan mengalami penyakit lambung, dan pelaggra. Kematian akibat *anorexia* merupakan dampak akhir dari adanya komplikasi yang dialami oleh penderita *anorexia* (Sullivan, 1998).

Sederet model cantik juga telah menjadi korban dari *anorexia*. Diantaranya Ana Carolina Reston, seorang model di Brazil yang meninggal dunia pada tahun 2006 dalam kondisi mengenaskan setelah menjalani perawatan di rumah sakit karena mengalami kerusakan ginjal akibat *anorexia*. Sebelumnya diketahui bahwa ia sudah melakukan diet ketat dalam waktu yang lama dengan hanya memakan buah apel dan tomat yang pada akhirnya membuat tubuhnya menjadi seonggok tulang belulang. Selain itu pada tahun 2006 di Uruguay, seorang model bernama Luisel Ramos jatuh pingsan pada saat peragaan busana berlangsung. Setelah memperoleh pertolongan medis ternyata nyawanya juga tidak tertolong. Luisel mengalami serangan jantung akibat *anorexia nervosa* yang dideritanya. Selama tiga bulan Luisel menjalani diet hanya makan daun selada dan *diet coke*. Tak lama kemudian, adik perempuan Luisel Ramos yang juga seorang model meninggal dengan sebab yang sama (Wordpress, 2007).

Penelitian mengenai *eating disorder* cukup banyak dilakukan di Indonesia. Diantaranya sebuah studi yang dilakukan oleh Thouars, T.A. (2013) kepada 100 pasien peduli berat badan di klinik LightHOUSE Jakarta. Ditemukan jumlah prevalensi *binge eating disorder* sedang sebanyak 64%, parah 6%, dan 30% mengalami sedikit gangguan atau tidak sama sekali. Selain itu PT Shape UP Indonesia melakukan penelitian terhadap 122 pasien yang berat badannya sulit turun

atau “yoyo” di klinik LightHOUSE Jakarta pada tahun 2013. Ditemukan bahwa 14% mengalami *binge eating* dan 27% *binge* disertai dengan *emotional eating disorder*, sisanya menderita *compulsive overeating disorder* (Kahl, 2013). Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Tantiani, T. (2007) kepada 397 remaja di Jakarta. Hasil penelitian menemukan sebanyak 34,8% remaja di Jakarta mengalami penyimpangan perilaku makan. Jika dispesifikasikan menurut tipenya, sebanyak 11,6% remaja menderita *anorexia nervosa* dan 27% remaja menderita *bulimia nervosa*. Sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh Putra, W.K. (2008) pada 262 orang siswi kelas 1 dan 2 SMAN 70 Jakarta Selatan diketahui 88.6% responden memiliki kecenderungan penyimpangan perilaku makan, dengan spesifikasi 11.8% *anorexia nervosa*, 23.3% *bulimia nervosa*, 5% *binge eating*, dan 48.5% *Eating Disorder Not Otherwise Specified* (EDNOS).

Informasi lain mengenai remaja yang mengalami penyimpangan perilaku makan peneliti peroleh melalui wawancara dengan seorang penderita bulimia di rumah sakit “X” Jakarta (SM, usia 15 tahun). Gangguan makan yang SM alami bermula sejak beberapa teman sekelasnya sering menyebutnya “gendut”. SM mulai tidak menyukai ukuran tubuhnya dan menganggap bahwa ukuran tersebut adalah ukuran yang terlalu besar untuk seorang perempuan. SM memutuskan untuk menurunkan berat badannya dengan cara tidak makan nasi dan roti. SM hanya mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Setelah makan, SM selalu merasa kekenyangan dan kenyang akan membuatnya gendut, kemudian SM pun

memuntahkan secara paksa makanan yang telah ia konsumsi. Setelah memuntahkan makanan, SM akan merasa lebih aman dan dapat terhindar dari kegemukan. Dalam tiga bulan SM berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 10 kg. Semakin lama SM merasakan bahwa tubuhnya lemas dan ia harus selalu berhati-hati saat pergi ke suatu tempat atau saat melakukan sesuatu. SM banyak menghabiskan waktunya untuk menyendiri dan beristirahat di kamar. Saat ini SM masih mengikuti *treatment* kesehatan yang diberikan dokter dan tetap berkeinginan untuk menjaga berat badannya agar tidak menjadi gendut.

Menurut Rombe (2014), remaja yang tidak puas dengan penampilan fisik lebih banyak ditemukan di kota-kota besar dibandingkan di daerah, hal ini dikarenakan kota besar memiliki akses informasi yang lebih besar. Namun peneliti mendapati bahwa saat ini masalah *body image* tidak hanya banyak terjadi pada remaja yang tinggal di kota-kota besar, akan tetapi juga banyak dialami oleh remaja yang tinggal di daerah. Salahsatu daerah tersebut adalah Pamanukan, sebuah kecamatan di kabupaten Subang Propinsi Jawa Barat. Akses informasi di Pamanukan sudah berkembang dengan sangat baik, seperti fasilitas TV, radio, atau pun internet. Namun demikian masih terbatas dalam hal sarana kecantikan, kesehatan atau pun olahraga. Peneliti melakukan wawancara singkat dengan sepuluh responden siswi SLTP “X” Pamanukan. Sebanyak dua dari sepuluh responden (20%) berpendapat bahwa kondisi tubuh dan penampilan fisik mereka sudah sesuai dan tidak ada yang perlu diubah (*body image* positif). Meskipun teman sekelas sering memanggil mereka dengan sebutan “pesek” atau “gendut”, namun mereka tidak mepedulikan ejekan tersebut

dan menganggap bahwa hal tersebut adalah biasa, karena teman-teman yang lain pun memiliki sebutannya masing-masing. Orang tua pernah memberi tahu bahwa tidak ada yang perlu diubah dari penampilan fisik mereka dan masa remaja merupakan masa yang penuh keceriaan, jadi dinikmati saja, tidak perlu berusaha mengubah bentuk tubuh atau penampilan fisik.

Sebaliknya delapan dari sepuluh responden (80%) mengaku bahwa penampilan fisik merupakan hal yang penting dan masih banyak bagian-bagian tubuh yang ingin diubah (*body image* negatif). Empat dari delapan responden (50%) mengaku ingin menurunkan berat badannya sampai kurang dari 40 kg. Mereka berpendapat bahwa standar karakteristik yang ideal bagi seorang perempuan adalah seperti model yang ditampilkan di media massa, seperti Cinta Laura, Angel Chibi, Agnes Monica dan Olla Ramlan. Para artis tersebut memiliki penampilan yang ideal dikarenakan memiliki tubuh yang langsing dan tinggi. Selain itu keluarga (ibu, kakak) menuntut mereka agar menurunkan berat badannya. Mereka sering mendapatkan panggilan khusus dari teman-teman sekelas karena keadaan fisik mereka, misalnya si “gendut”, si “gemuk”, si “kerbau”. Mereka mengaku merasa kesal dan sakit hati karena ejekan dari teman-teman sekelas. Akibatnya mereka merasa malu dan seringkali menolak apabila guru menugaskan mereka untuk tampil di depan kelas atau di depan orang banyak. Setiap pelajaran olahraga, teman-teman sering memandangi dan menertawakan. Tidak hanya itu, mereka menjadi malu apabila bertemu dengan orang baru, malu apabila bermain dengan teman-teman yang berbadan kurus atau bermain dengan teman laki-laki, karena pasti mereka akan memberikan komentar-komentar

negatif tentang bentuk tubuh. Apabila di sekolah mereka lebih nyaman bergaul dengan teman yang juga gendut dan apabila di rumah lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kamar. Mereka lebih suka berada di dalam rumah daripada di tempat umum, karena merasa banyak mata yang memandang dan memperhatikan bentuk tubuh mereka. Selain itu mereka merasa kesulitan apabila sedang mencari pakaian yang sesuai dengan tren, karena kebanyakan pakaian-pakaian tersebut berukuran kecil. Oleh karena itu mereka bekerja keras agar berhasil menurunkan berat badan. Untuk menurunkan berat badan, mereka melakukan berbagai upaya seperti : melakukan diet ketat, mengkonsumsi jamu/ obat untuk menurunkan berat badan, dan berolahraga. Karena diet yang terlalu ketat, mereka akhirnya memiliki penyakit maag dan bahkan pernah beberapa kali pingsan di sekolah. Namun hal tersebut tidak mengurungkan niat mereka melakukan diet ketat. Mereka memiliki anggapan bahwa tidak ada pria yang menyukai perempuan gendut, sehingga kaum perempuan wajib memiliki tubuh yang langsing atau kurus agar banyak teman pria yang tertarik.

Selain itu 50% dari siswi yang tidak menyukai kondisi tubuh dan penampilan fisiknya, mengaku tidak suka dengan warna kulit dan wajah mereka yang berjerawat. Mereka menganggap bahwa warna kulit mereka terlalu gelap dan berkeinginan untuk memiliki warna kulit putih atau setidaknya kuning langsat (*body image* negatif). Mereka juga ingin menghilangkan jerawat mereka dan memiliki wajah yang mulus dan bersih. Mereka berpendapat bahwa standar karakteristik yang ideal bagi seorang perempuan adalah seperti model yang ditampilkan di media massa, seperti Nagita Slavina, Sandra Dewi dan Angel Chibi. Para artis tersebut memiliki penampilan yang

ideal dikarenakan berkulit putih, bersih serta mulus. Para responden mengaku mendapatkan tuntutan dari keluarga (ibu, kakak) agar memutihkan warna kulit mereka dan menghilangkan jerawat dan noda-noda hitam yang membuat kulit terlihat tidak bersih dan halus. Mereka mendapatkan panggilan khusus dari teman-teman sekelas karena keadaan fisik mereka, yaitu si “budug”, si “hitam”. Mereka merasa kesal dan marah kepada teman-teman sekelas yang sering mengejek. Namun biasanya apabila mereka marah, teman-teman yang mengejek malah tertawa dan semakin senang, sehingga responden-responden tersebut biasanya akan hanya diam. Mereka merasa tidak percaya diri dan stres dengan kondisi kulit dan jerawat yang ada di wajah. Stres tersebut bertambah karena adanya ejekan dari teman-teman sekelas. Setiap berdiri di depan cermin, mereka merasa bahwa wajah mereka jelek seperti monster, karena memerah, panas dan bintol-bintol. Butuh waktu berjam-jam untuk berdandan dan menutupi jerawat yang tersebar di wajah. Setiap guru menyuruh untuk berbicara/presentasi di depan kelas, biasanya mereka akan mencoba menutupi wajah yang berjerawat dengan buku. Mereka juga selalu membawa tisu kemana-mana sebagai usaha untuk menutupi wajah yang berjerawat. Mereka juga merasa sangat malu apabila sedang bermain dengan teman pria atau teman perempuan yang berwajah putih dan bersih, karena merasa pasti teman-teman tersebut sedang menghitung jerawat yang ada di wajah mereka. Bahkan mereka pernah tidak masuk sekolah karena ada jerawat di wajah mereka yang memecah. Oleh karena itu mereka berupaya agar dapat memutihkan kulit mereka dan menghilangkan jerawat mereka. Upaya yang dilakukan adalah memakai lotion pemutih, sabun pemutih, krim wajah

pemutih, meminum jamu/obat yang dapat menghilangkan jerawat dan membersihkan kulit, pergi ke salon untuk luluran dan *facial*.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa para siswi yang memiliki *body image* negatif di SMP “X” Pamanukan perlu diberikan upaya pencegahan (preventif) agar tidak sampai melakukan perilaku yang menyimpang atau mengalami gangguan klinis. Salah satu upaya tersebut adalah dengan memberikan pelatihan guna mengubah *body image* negatif menjadi *body image* positif. Di dalam penelitian sebelumnya ditemukan beberapa pelatihan yang bertujuan untuk mengubah *body image* negatif, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Wood, KA (2004) mengenai pengaruh program intervensi media terhadap *body image* dan perilaku makan pada anak yang berusia 5 – 11 tahun (laki-laki dan perempuan). Dalam pelatihan tersebut, peserta diberikan pengetahuan mengenai ukuran tubuh berdasarkan biologi, keterampilan analisis dalam mengkritik media massa, dan perilaku gaya hidup sehat. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *body image* serta perilaku makan dari peserta setelah mengikuti pelatihan mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan, bahkan peningkatan yang signifikan terjadi pada peserta perempuan. Penelitian lainnya dilakukan oleh Richardson & Paxton (2010) yang memberikan pelatihan “*Happy Being Me*” kepada siswi kelas 1 SMA. Dalam pelatihan tersebut peserta diberikan materi mengenai pengaruh negatif dari percakapan penampilan dan pengaruh negatif dari ejekan terhadap tubuh dalam internalisasi konsep kurus ideal, maupun terhadap *self esteem* individu, serta belajar mengenai cara untuk mengubah resiko dari faktor

lingkungan tersebut. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dan simptom *eating disorder* para peserta mengalami penurunan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan, bahkan setelah jangka waktu dua tahun setelah dilakukannya pelatihan.

Dari penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa intervensi pelatihan merupakan salah satu perlakuan yang efektif digunakan untuk mengubah *body image* negatif, baik pada anak-anak, remaja maupun dewasa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan sebuah pelatihan yang bertujuan untuk mengubah *body image* negatif siswi SMP “X” Pamanukan menjadi *body image* positif dengan berdasar pada teori *body image* dari Cash (2002).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Apakah *body image* negatif pada siswi SMP “X” Pamanukan dapat diubah menjadi *body image* positif melalui pelatihan *body image* ?

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan *body image* negatif pada siswi SMP “X” Pamanukan menjadi *body image* positif.

### 1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengubah *body image* negatif pada siswi SMP “X” Pamanukan menjadi *body image* positif melalui pelatihan *body image*.

## 1.4 Kegunaan Penelitian

### 1.4.1 Kegunaan Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan bagi :

- Memberikan informasi bagi bidang psikologi khususnya Psikologi Klinis mengenai program pelatihan sebagai intervensi untuk mengubah *body image* negatif pada siswi SMP “X” Pamanukan menjadi *body image* positif.
- Sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian mengenai *body image* pada siswi SMP serta melakukan intervensi sebagai upaya untuk mengubah *body image* negatif menjadi *body image* positif.

### 1.4.2 Kegunaan Praktis

- *Body image* negatif pada siswi SMP “X” Pamanukan dapat diubah menjadi *body image* positif melalui pelatihan *body image*.
- Memberikan informasi kepada para psikolog atau para guru (pihak sekolah) mengenai pemberian pelatihan *body image* dalam kaitannya untuk mengubah

*body image* negatif menjadi *body image* positif yang dapat digunakan di sekolah atau lembaga-lembaga lainnya.

## 1.5 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design (before-after)*. *Pre-post test design* menjelaskan perbedaan dua kondisi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (Graziano & Laurin, 2000). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel diambil dari unit populasi yang ada pada saat penelitian dan semua individu yang memenuhi karakteristik sampel penelitian.

Pengukuran *body image* dilakukan dengan menggunakan kuesioner *body image* yang di dalamnya terdapat serangkaian sub-test yang diadaptasi oleh peneliti dari alat ukur *body image* yang disusun oleh Kristiane K. (2011) berdasarkan teori *body image* dari Cash (2002). Intervensi yang diberikan berupa pemberian pelatihan *body image* dan sampel penelitian ini adalah siswi SMP “X” Pamanukan. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan pelatihan akan dibandingkan dengan menggunakan analisis uji beda *statistic non parametric Wilcoxon* (untuk dimensi *body image*) dan uji beda *Chi Square Fisher's Exact Test* (untuk *body image*) untuk melihat apakah terdapat perbedaan derajat *body image* negatif sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.