

I Love My Self: Pengaruh Pelatihan Afirmasi Positif terhadap Body Image***I Love My Self: The Effect of Positive Affirmation Training on Body Image*****Shinta Ayu Wulandari, Asri Rima Oktavia, Kania Jeanrita, Tuti Rahmi, Utari Febriani****Universitas Negeri Padang**01wulanshinta@gmail.com*, asririma422@gmail.com, kaniajeanrita27@student.unp.ac.id,
tuti.rahmi@fip.unp.ac.id, utari.febriani@unp.ac.id**ABSTRAK**

Beberapa bukti telah dijelaskan jika kesehatan fisik dan psikologis menjadi rusak karena ketidakpuasan terhadap *body image*. Remaja perempuan cenderung melaporkan tingkat ketidakpuasan *body image* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Maka dari itu tujuan dari penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat kepuasan *body image*. Subjek penelitian adalah remaja dari usia 13-21 tahun sebanyak 20 orang terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik sampling digunakan adalah *purposive sampling*. Desain penelitian adalah *pretest-posttest control group design* menggunakan intervensi pelatihan afirmasi positif. Alat ukur digunakan adalah alat ukur *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dengan item yang dikembangkan berdasarkan aspek *body image* oleh Cash. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pelatihan afirmasi positif bisa meningkatkan *body image* bagi remaja. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif, uji Mann-Whitney dan uji Wilcoxon. Implikasi penelitian pelatihan afirmasi positif dilakukan saat ini mungkin efektif pada sampel tidak begitu banyak namun hasilnya bisa menjadi solusi awal melalui pelatihan afirmasi positif bagi peningkatan *body image*.

Kata Kunci: pelatihan afirmasi positif, remaja, *body image***ABSTRACT**

Some evidence has been described that physical and psychological health are damaged by body image dissatisfaction. Adolescent girls tend to report higher levels of body image dissatisfaction than boys. Therefore, the purpose of the study was to determine how the level of body image satisfaction. The research subjects were adolescents aged 13-21 years as many as 20 people consisting of experimental and control groups. The sampling technique used was purposive sampling. The research design was pretest-posttest control group design using positive affirmation training intervention. The measuring instrument used was the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) measuring instrument with items developed based on aspects of body image by Cash. The results of this study indicate that the positive affirmation training method can improve body image for adolescents. Tested with descriptive analysis, Mann-Whitney test and Wilcoxon test. The research implications of positive affirmation training conducted at this time may be effective on a small sample but further research is needed on a larger population.

Keywords: positive affirmation training, adolescent, *body image*

PENDAHULUAN

Akhir ini sering ditemui pergeseran literatur *body image* untuk menjauh dari fokus utama *body image* yang positif (Tylka, 2011) dalam (Halliwell dkk., 2015). Metanalisis mencatat terdapat perbedaan kecil antara wanita memiliki kulit hitam dan putih (Grabe & Hyde, 2006; Roberts, Cash, Feingold, & Johnson, 2006) dalam (Watson dkk., 2013) dan menunjukkan bahwa kelompok perempuan rentan terhadap *body image*. Menurut (Cash & Fleming, 2002) dalam (Senín-Calderón dkk., 2017) menyatakan jika penilaian sosial dapat masuk menjadi bagian dari landasan interaksi dengan orang lain.

Beberapa bukti telah mengungkapkan jika kesehatan fisik dan psikologis menjadi rusak karena ketidakpuasan terhadap *body image* (Kilpela dkk., 2016). Laporan menyatakan jika 50-70% remaja putri memiliki masalah *body image* dan jumlahnya banyak mengarah kepada konsekuensi negatif (Wertheim & Paxton, 2011) dalam (Halliwell dkk., 2015). Remaja perempuan cenderung melaporkan tingkat ketidakpuasan *body image* yang lebih tinggi daripada laki-laki, pada sampel anak perempuan dan laki-laki sekolah menengah/atas menurut (Griffiths, 2017) dalam (Engeln dkk., 2020).

Individu sangat termotivasi dalam mempertahankan konsep yang positif disaat bertemu dengan ancaman, kemudian merespon dengan melibatkan pertahanan psikologis untuk menetralkan ancaman atau dengan memperkuat pertahanan dengan afirmasi positif (Sherman & Cohen, 2006; Steele, 1998) Menurut teorinya, afirmasi dapat menjadi sumber akurasi dan penyebab bukan menjadi gangguan dalam pelaksanaan proses informasi (Harris dkk., 2019). Dua komponen perseptual mengacu bagaimana kita melihat ukuran tubuh kita, berat, bentuk, karakteristik fisik, kinerja, dan gerakan dan komponen evaluatif mengacu bagaimana perasaan kita dan bagaimana caranya perasaan itu mempengaruhi perilaku kita (Mills dkk., 2017). Menurut Eric Patterson tidak bisa dipungkiri persepsi terhadap *body image* menyebabkan individu menghakimi dan membandingkan penampilan fisik dengan orang lain.

Perlu adanya tujuan bagi individu supaya lebih menghargai keberadaan dirinya dan menghindari rasa tidak puas sehingga menimbulkan emosional yang kuat hal ini dikatakan oleh Silvi Saxena. Rasa dapat ditumbuhkan dimulai dari diri individu itu sendiri, salah satu caranya yaitu dengan melakukan afirmasi positif. Menurut (Kevin,

2021) dalam Chrisa dkk. afirmasi positif dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri dan meyakinkan diri akan potensi yang dimilikinya.

Dari pembahasan yang melatarbelakangi permasalahan tersebut, penting bagi individu untuk mengurangi ketidakpuasan *body image* (Halliwell et al., 2015). Penelitian ini didukung data Halliwell et al., (2015) mengungkapkan jika terdapat intervensi yang efektif untuk mengurangi ketidakpuasan *body image*. Peneliti berupaya melakukan eksperimen yang bertujuan melihat seberapa besar pengaruh afirmasi positif terhadap *body image* remaja.

METODE PENELITIAN

Metode digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan memberikan pelatihan afirmasi positif terhadap kelompok eksperimen. Desain digunakan adalah *pretest-posttest control grup* design. Intervensi diberikan dan akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum pelatihan afirmasi positif dan sesudah diberikan pelatihan afirmasi positif.

Partisipan Penelitian

Subjek penelitian adalah remaja Kubu Gulai Bancak, Bukittinggi dengan usia 13-21 tahun sejumlah 20 orang. Penentuan subjek ini menggunakan sampling bertujuan (*purposive sampling*), yaitu teknik sampling digunakan oleh peneliti apabila peneliti memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya. Pertimbangan sampel dipilih secara acak namun juga memiliki atribut atau karakteristik yang sama (Sugiyono, 2014). Peneliti mengambil sampel kelompok eksperimen sejumlah 10 remaja dan kelompok kontrol sebanyak 10 remaja. Kedua kelompok dibagi dengan cara randomisasi dengan teknik *simple random sampling* bertujuan guna mengurangi bias peneliti.

Prosedur

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap pelaksanaan penelitian antara lain:

- 1) *Pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada subjek penelitian untuk mengetahui gambaran mengenai *body image* pada subjek penelitian. *Pre-test* dilaksanakan dengan memberikan kuesioner *body image* kepada kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2) Pelatihan afirmasi positif

Setelah terbentuk dua kelompok subjek penelitian, tahapan selanjutnya adalah memberikan perlakuan berupa pelatihan afirmasi positif yang hanya diberikan kepada kelompok eksperimen. Proses pelaksanaan dalam mempersiapkan pelatihan afirmasi positif dengan cara melaksanakan pertemuan sebanyak 5 kali terdiri dari 15 sesi. Kelompok eksperimen diberi arahan untuk menjalankan beberapa tahapan kegiatan pelatihan afirmasi positif.

Tabel 1. *Modul Kegiatan Pelatihan Afirmasi Positif*

HARI TREATMENT	SESI TREATMENT	DURASI	KEGIATAN PELATIHAN
Hari I	Sesi 1	15 menit	Perkenalan kepada para subjek dan Pembagian kontrak belajar
	Sesi 2	25 menit	Mengutarakan pendapat terhadap gambar sudah disediakan peneliti dan bercerita tentang diri (<i>self</i>)
	Sesi 3	20 menit	Pengaplikasian afirmasi positif
Hari II	Sesi 1	15 menit	Pembukaan <i>treatment</i> dan evaluasi aplikasi afirmasi positif
	Sesi 2	25 menit	Penggunaan multimedia musik
	Sesi 3	20 menit	Aplikasi Afirmasi Positif dengan membaca, menulis, menghafal
Hari III	Sesi 1	15 menit	Pembukaan <i>treatment</i> dan evaluasi pengaplikasian afirmasi positif dalam bentuk hafalan
	Sesi 2	25 menit	Saling bertukar pendapat dan mendengarkan lagu bermakna positif
	Sesi 3	20 menit	Aplikasi afirmasi positif
Hari IV	Sesi 1	15 menit	Pembukaan <i>treatment</i> dan evaluasi afirmasi positif
	Sesi 2	20 menit	Mendengarkan video afirmasi positif
	Sesi 3	25 menit	Mendengarkan puisi bermakna positif
Hari V	Sesi 1	15 menit	Pembukaan <i>treatment</i> dan Evaluasi afirmasi positif
	Sesi 2	20 menit	Mendengarkan kisah inspiratif tokoh
	Sesi 3	25 menit	Pengaplikasian afirmasi positif

3) *Post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Pelaksanaan *post-test* diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan memberikan kuesioner *body image* secara online melalui *google form*. *Post-test* pada kelompok eksperimen dilakukan setelah kelompok eksperimen menerima perlakuan pelatihan afirmasi positif. Selanjutnya hasil *post-test* dianalisis untuk mengetahui gambaran mengenai efektivitas pelatihan afirmasi positif yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan skala. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dengan item yang dikembangkan berdasarkan aspek *body image* oleh Cash yang terdiri atas evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan terhadap berat badan (*overweight preoccupation*), pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). Skala yang digunakan merupakan alat ukur mengadaptasi skala yang dibuat oleh Nurul Aulia (2017).

Variabel penelitian ini terdiri atas variabel bebas (pelatihan afirmasi positif) dan variabel terikat (*body image*). Pengumpulan skala didasarkan kepada aspek-aspek *body image*. Skala ini berisikan seperangkat pernyataan yang merupakan pendapat yang positif (*favorable*) maupun negatif (*unfavorable*). Dalam penskalaan model Likert dikenal lima alternatif jawaban atas pernyataan yang ada yakni Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Agak Sesuai (AS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Teknik Analisis Data

Analisa statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non-parametrik. Data yang di dapatkan dari penelitian dianalisis dengan menggunakan uji Mann Whitney dan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan, peningkatan dan pengaruh perlakuan yang diberikan. Analisa digunakan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pelatihan afirmasi positif diberikan.

HASIL PENELITIAN

Berikut deskripsi data hasil penelitian berdasarkan selisih nilai (*Gain Score*) dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test kelompok kontrol dengan gain score

NO	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Gain Score
1	23	23	0
2	19	21	+2
3	27	28	+1
4	21	27	+6
5	21	19	-2
6	19	25	+6
7	21	19	-2
8	25	23	-2
9	23	19	-4
10	19	21	+2
Σ	218	225	7
X	21.8	22.5	0.7

Tabel 3. Hasil Post-test dan Pre-test serta Gain Score Kelompok Eksperimen

NO	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Grain Score
1	27	29	+2
2	23	27	+4
3	28	33	+5
4	27	21	-6
5	27	19	-8
6	25	31	+6
7	24	27	+3
8	26	26	0
9	21	35	+14
10	30	37	+7
Σ	258	285	27
X	25.8	28.5	2.7

Membandingkan butir rata-rata kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, kelompok eksperimen 2% lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa metode pelatihan afirmasi positif dapat meningkatkan *body image* pada remaja. Kelompok eksperimen menunjukkan bahwa 10 remaja mengalami kenaikan sebanyak 70% dan berselisih angka

naik berkisar 0-14. Kelompok kontrol menunjukkan bahwa 10 remaja mengalami 50% dan berselisih angka naik berkisar 0-7.

Tabel 4. *Kesimpulan Mean Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

Kelas	Mean Pretest	Mean Posttest	Peningkatan
Kontrol	21,8	22,5	0.7
Eksperimen	25,8	28,5	2.7

Analisis Deskriptif

Kelompok Eksperimen

Terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Nilai minimum didapat ketika *pretest* sementara itu nilai maksimum didapat ketika *posttest*. SD (standar deviasi) didapatkan lebih tinggi saat di *posttest* menunjukkan angka 5.75905 dan variasi lebih tinggi didapatkan ketika *posttest* ditunjukkan dengan angka 33.167. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. *Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen*

	Min	Max	SD	Variasi
Pre	21	30	2.61619	6.844
Post	19	37	5.75905	33.167

Kelompok Kontrol

Nilai minimum didapat ketika *pretest* dan *posttest* berjumlah sama. Sementara nilai maksimum didapat ketika *posttest* sebesar 29. SD (standar deviasi) didapatkan lebih tinggi saat di *posttest* menunjukkan angka 3.62859 dan variasi kelompok kontrol lebih tinggi didapatkan ketika terjadi *posttest* ditunjukkan dengan angka 13.167. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. *Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol*

	Min	Max	SD	Variasi
Pre	19	27	2.69979	7.289
Post	19	29	3.62859	13.167

Uji *mann-whitney* menunjukkan perbedaan jumlah ranking kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ketika *posttest*. Kelompok eksperimen sebanyak 135.50 dan kelompok kontrol sebanyak 74.50. Skor didapatkan yaitu $Z = -2.322$ dan $p = 0,020$ ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan rerata *body image* yang signifikan pada setelah diberikan intervensi berupa pelatihan afirmasi positif. Skor kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol menandakan pelatihan afirmasi positif dapat meningkatkan *body image*.

Tabel 7. Hasil Uji Mann-Whitney *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Body Image	Kelas Eksperimen	10	13.55	135.50
	Kelas Kontrol	10	7.45	74.50
	Total	20		

Test Statistics ^a	
	<i>Body Image</i>
Mann-Whitney U	19.500
Wilcoxon W	74.500
Z	-2.322
Asymp. Sig. (2-tailed)	.020
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.019 ^b

Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest Eksperimen - Pretest Kontrol	Negative Ranks	1 ^a	3.00	3.00
	Positive Ranks	9 ^b	5.78	52.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

Test Statistics ^a	
	Pretest Eksperimen - Pretest Kontrol
Z	-2.507 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Berdasarkan tabel diatas, terdapat *negative ranks* didapat sebesar 1. *Positive ranks* didapat sebesar 9. Mean rata-rata sebanyak 5.78, dengan peningkatan jumlah rangking yaitu 52.00. Sementara itu kesamaan nilai (*ties*) diperoleh adalah 0. Diketahui Z didapat sebesar -2.507. $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ ($52.5 < 2507$). Sig (*2tailed*) kelompok eksperimen sebanyak 0.012 ($p=0,05$). Berarti 0,012 lebih kecil dari 0,05 menandakan terdapat perbedaan signifikan sebesar 0,012 pada *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 9. Hasil Uji Rank Wilcoxon posttest eksperimen dan kontrol

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest eksperimen - Posttest Kontrol	Negative Ranks	1 ^a	4.50	4.50
	Positive Ranks	8 ^b	5.06	40.50
	Ties	1 ^c		
	Total	10		

Tabel 10. Hasil Uji statistik Posttest Eksperimen dan kontrol

Test Statistics ^a	
	Posttest eksperimen - Posttest Kontrol
Z	-2.153 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.031

Berdasarkan tabel diatas, jika *negative ranks* didapat sebesar 1. *Positive ranks* didapat sebesar 8. Mean rata-rata sebanyak 5.06, dengan peningkatan jumlah rangking yaitu 40.50. Sementara itu kesamaan nilai (*ties*) diperoleh adalah 1. Z didapat sebesar -2.153. $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ ($52.5 < 2153$). Sig (*2tailed*) kelompok eksperimen dan kontrol sebanyak 0.031 ($p=0,05$). Berarti 0,031 lebih kecil dari 0,05 menandakan terdapat perbedaan signifikan sebesar 0,031 pada *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berarti adanya pengaruh pelatihan afirmasi positif dalam meningkatkan *body image* remaja.

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terjadi peningkatan dalam penilaian *body image* remaja RT 005 Kubu Gulai Bancah, Bukittinggi

yang menyatakan jika intervensi pelatihan afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan *body image* secara komprehensif.

Data mengenai rendahnya *body image* pada remaja ditunjukkan dengan respon subjek sebelum pelatihan afirmasi positif diberikan. Beberapa bukti yang ditemukan dari remaja memiliki skor 21,8 pada kelompok kontrol dan skor 25,8 pada kelompok eksperimen. Akan tetapi, hal tersebut akhirnya dapat berubah melalui penerapan intervensi yang telah dilakukan peneliti.

Dapat dilihat berdasarkan hasil pemaparan data dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan pelatihan afirmasi positif remaja mengalami peningkatan skor. Skor *posttest* menjadi 22,5 pada kelompok kontrol dan 28,5 pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian pada kelompok kontrol dan eksperimen mengalami peningkatan. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebanyak 2,7 sedangkan kelompok kontrol hanya 0,7. Kelompok eksperimen 2% lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Melalui afirmasi positif, remaja mampu membentuk *body image* sehingga berkurangnya pemikiran mengenai diri yang tidak sempurna. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan jika afirmasi positif meningkatkan citra tubuh. Itu ditandai dengan memberikan energi yang lebih besar dan membawa hal-hal positif ke dalam kehidupan, sementara afirmasi negatif membuat kita lelah dan berujung pada kegagalan (Ola, 2008).

Penelitian sebelumnya (*"Mindful Breathing and Positive Affirmations: Empowering Body Image among Women with Polycystic Ovarian Syndrome – A Case Study,"* 2023) pernah mengkaji pengaruh afirmasi positif terhadap *body image* dan menunjukkan hasil jika intervensi afirmasi positif selama enam minggu dengan melibatkan latihan pernafasan sadar telah memberikan hasil positif dalam meningkatkan *body image* subjek. Bentuk dari pelatihan afirmasi positif pada penelitian ini dengan memberikan panduan praktik pernafasan sadar selama 15 menit setiap pagi dan menggunakan afirmasi positif sebanyak 3-4 kali sehari.

Hasil pemaparan data menunjukkan jika kelompok eksperimen memiliki rata rata lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki skor sebanyak 13,5 sementara kelompok kontrol memiliki skor 7,45. Hasil hipotesis

membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian pelatihan afirmasi positif selama 5 hari dengan 3 sesi per hari.

Sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Armitage, 2012) menyatakan bahwa afirmasi diri memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kepuasan tubuh pada remaja perempuan. Afirmasi memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan. Penelitian dilakukan oleh (Halliwell, 2015) menyoroti pentingnya penelitian lebih lanjut tentang *body image* yang positif, aspek intervensi efektif berkontribusi dalam meningkatkan *body image* positif. Dalam model pengembangan citra tubuh Cash, ketidakpuasan terhadap tubuh relative tidak berbahaya jika dialami tanpa adanya investasi pada penampilan. Bukti penelitian menunjukkan jika apresiasi terhadap tubuh meningkat seiring dengan bertambahnya usia pada perempuan. Namun, terdapat bukti menunjukkan jika perempuan dewasa pertengahan (40-65) tahun. Tingkat apresiasi tubuh lebih rendah dari perempuan dewasa muda usia (18-39) tahun. Karena itu, terdapat perbedaan dalam peningkatan ataupun penurunan *body image* positif tergantung kelompok usia yang diteliti.

Body Image cenderung berubah dan tidak statis. Pembentukannya dipengaruhi oleh imajinasi, emosi, persepsi dan suasana hati serta lingkungan dan pengalaman fisiknya. Menurut (Ridha, 2013) *body image* adalah penilaian objektif terhadap tubuh berkaitan dengan jangkauan tubuhnya dapat beradaptasi dengan baik sesuai dengan pandangan dari orang lain. *Body image* dikaitkan dengan penampilan fisik, namun terdapat penelitian tidak hanya mengikat pada penampilan fisik tetapi juga mengaitkannya pada koordinasi tubuh, fungsi tubuh atau gerakan tubuh. *Body image* sangat berhubungan dengan seperti apa pandangan orang terhadap dirinya tentang bentuk, ukuran tubuhnya hal ini sinkron dengan pendapat dikemukakan (Audrey, 2020).

Efektifnya afirmasi yang positif dapat menjadikan pikiran negatif menjadi positif (Harris dkk., 2019)). Hal ini sesuai dengan penelitian dilakukan oleh (Muklis, 2013) menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap *body image* dapat diminimalisir dengan melakukan pelatihan afirmasi positif. Menurut (Corey, 2007) Orang-orang yang memiliki ketidakpuasan mampu merusak dirinya. Akibat ketidakpuasan terhadap *body image* menyebabkan seseorang diet ketat, olahraga berlebihan atau perilaku menghukum diri lainnya.

Untuk itu perilaku pelatihan akan mengarahkan subjek merubah pandangannya terhadap tubuh menjadi lebih baik. Sebelumnya, oleh Sman & Ponorogo “Efektifitas Pelatihan berpikir positif menurunkan kecemasan”. Menghasilkan output jika pelatihan berpikir positif bisa menurunkan kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan jika pelatihan afirmasi positif mampu membangun *body image* pada remaja. Dukungan orang sekitar keinginan subjek pada penelitian ini merupakan salah satu faktor penting. Peningkatan pemahaman dan dan pengetahuan subjek tentang kata kata afirmasi positif.

Penelitian dilakukan oleh (Tia Indriana Putri, 2021) menunjukkan jika adanya hubungan antara berpikir positif dengan *body image*. Berpikir positif merupakan pola pikir yang akan membawa seseorang dalam mencapai kesuksesan, sebab dengan berpikir positif maka hasil yang didapatkan akan positif juga. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan uji beda $0.020 p < 0,05$. 0.020 lebih kecil dari 0.05 bahwa hipotesis menyatakan terdapat pengaruh pelatihan afirmasi positif terhadap *body image* dapat diterima sementara H_0 ditolak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan afirmasi positif berpengaruh terhadap *body image* remaja. Artinya, afirmasi positif mampu menciptakan *body image* baik dan memberikan ilmu tentang kondisi diri yang lebih baik dari sebelumnya. Kesimpulan hasil penelitian ini diambil dari output uji *Mann Whitney* dan uji *Wilcoxon*. Pada uji *Mann Whitney* diketahui bahwa nilai mean mengalami peningkatan baik pada *posttest* 13.5 kelas eksperimen dan 7.45 kelas kontrol. Output uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen mendapatkan peningkatan dari *pretest* didapat 3.00 *posttest* didapat 4.50, Sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan *pretest* 5.78 saat *posttest* menjadi 5.06. Hal ini terjadi dipengaruhi oleh faktor kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan afirmasi positif. Uji *Wilcoxon* menunjukkan angka signifikansi 0,031 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menandakan jika adanya pengaruh signifikan pada pelatihan afirmasi positif dalam meningkatkan *body image* remaja.

Penelitian dapat ditingkatkan secara signifikan dengan penyelesaian yang didukung, memberikan saran afirmasi positif lebih terstandarisasi dan bisa dimasukkan ke dalam program intervensi. Implikasinya adalah bahwa pelatihan afirmasi positif dilakukan saat

ini mungkin efektif pada sampel tidak begitu banyak namun diperlukan penelitian lebih lanjut pada populasi lebih banyak. Oleh karena itu, Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan pengembangan afirmasi positif cukup baru sehingga masih perlu dikaji ulang dan dilakukan kepada subjek yang berbeda-beda untuk melihat efektivitas pelatihan afirmasi positif. Untuk langkah selanjutnya, peneliti dapat mengembangkan, menerapkan, dan melanjutkan pengajaran afirmasi positif pada subjek yang memiliki karakteristik serupa atau sebanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Andinny, Y. (2015). Pengaruh konsep diri dan berpikir positif terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2).
- Audrey, M., Satyadarma, M., & Subroto, U. (2020, December). The Correlation Between Self-Esteem and Body Image: A Study on Female Adolescent Instagram Users. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 610-614). Atlantis Press.
- Armitage, C. J. (2012). Evidence that self-affirmation reduces body dissatisfaction by basing self-esteem on domains other than body weight and shape. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 53(1), 81–88.
- Cash, T. F. (2000). *THE MULTIDIMENSIONAL BODY-SELF RELATIONS QUESTIONNAIRE*.
- Chrisa, L., Setiawan, A., Natadja, L., & Febriani, R. (2022.). *Perancangan Media Merchandise untuk Mengurangi Insecurity*.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., & Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image*, 34, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>
- Eric Patterson. (2021). *Insecurity: Definition, Causes, & 11 Ways to Cope*. Diambil 26 Januari 2024, dari <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>
- Halliwel, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14, 177–189.
- Halliwel, E., Jarman, H., McNamara, A., Risdon, H., & Jankowski, G. (2015). Dissemination of evidence-based body image interventions: A pilot study into the effectiveness of using undergraduate students as interventionists in secondary schools. *Body Image*, 14, 1–4.
- Harris, P. R., Griffin, D. W., Napper, L. E., Bond, R., Schüz, B., Stride, C., & Brearley, I. (2019). Individual differences in self-affirmation: Distinguishing self-affirmation from positive self-regard. *Self and Identity*, 18(6), 589–630.
- Harris, P. R., Griffin, D. W., Napper, L. E., Bond, R., Schüz, B., Stride, C., & Brearley, I. (2019). Individual differences in self-affirmation: Distinguishing self-affirmation from positive self-regard. *Self and Identity*, 18(6), 589–630.
- Hills, N. (2009). *Key to positive thinking*. Penerjemah: Veronica. Jakarta: Bhuna Ilmu Populer.

- Kilpela, L. S., Blomquist, K., Verzijl, C., Wilfred, S., Beyl, R., & Becker, C. B. (2016). The body project 4 all: A pilot randomized controlled trial of a mixed-gender dissonance-based body image program. *International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 591–602.
- Mills, J. S., Shannon, A., & Hogue, J. (2017). Beauty, Body Image, and the Media. Dalam *Perception of Beauty*. InTech.
- Mindful Breathing and Positive Affirmations: Empowering Body Image among Women with Polycystic Ovarian Syndrome – A Case Study. (2023). *Journal of Chemical Health Risks*.
- Mukhlis, Ahmad. 2013. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*). *Jurnal Psikodinamika*, 10 (1)
- Ongky Ola, 2008, *Berpikir Positif Sangat Mempengaruhi Kesehatan Anda*, <http://ongkyo.blogspot.com/2008/11/berpikir-positif-sangatmempengaruhi.htm>
- Putri, T. I., Dyorita, A., & Setiyani, R. Y. (2021). *HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA DI YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Ridha, M., Psikologi, F., Dahlan, A., Kapas, J., Yogyakarta, S., & Id, R. C. (2013). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA ACEH DI YOGYAKARTA*.
- Senín-Calderón, C., Rodríguez-Testal, J. F., Perona-Garcelán, S., & Perpiñá, C. (2017). [PSY 10139] *BODY IMAGE AND ADOLESCENCE: BEHAVIORAL IMPAIRMENT MODEL*.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The Psychology of Self-defense: Self-Affirmation Theory. Dalam *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, hlm. 183–242).
- Silvi Saxena. (2021). *How to Stop Being Insecure: 9 Tips For Success*. Diambil 26 Januari 2024, dari <https://www.choosingtherapy.com/how-to-stop-being-insecure/>
- Sman, M. P., & Ponorogo, B. (2014). *PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA DAN SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS*.
- Steele, C. M. (1998). *THE PSYCHOLOGY OF SELF-AFFIRMATION: SUSTAINING THE INTEGRITY OF THE SELF*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Watson, L. B., Ancis, J. R., White, D. N., & Nazari, N. (2013). Racial Identity Buffers African American Women From Body Image Problems and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, 37(3), 337–350.