

## PENGARUH KELOMPOK PSIKOEDUKASI DENGAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP *BODY IMAGE* SISWI KELAS X SMAN 32 JAKARTA

Oleh:

Gema Mauludina<sup>1</sup>

Eka Wahyuni, S.Pd. MAAPD<sup>2</sup>

Dra. Indira Chanum, M. Psi<sup>3</sup>

### **Abstrak:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh kelompok psiko-edukasi dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap *body image*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen berjenis *pre-eksperimen*, yang menggunakan model *pre-post one group design*. Sampel penelitian ini menggunakan delapan siswi berdasarkan hasil *pre-test* terendah *Multidimensional Body-Self Related Questttionnaire* (MBSRQ). Pengadaptasian instrumen *Multidimensional Body-Self Related Questttionnaire* (MBSRQ), dilakukan dengan cara *back translation* yang dilakukan oleh penerjemah yang bersertifikat. Berdasarkan hasil uji hipotesis menyatakan, bahwa  $H_0$  ditolak dengan nilai *asyp. Sig* = 0.012 < nilai *Sig*  $\alpha$  = 0.05 (2-tailed), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok psikoedukasi dengan CBT terhadap *body image* siswi kelas X SMA Negeri 32 Jakarta.

**Kata Kunci:** *body image*, kelompok psikoedukasi, *cognitive behavioral therapy*

### **Pendahuluan**

Remaja perempuan pada umumnya memiliki ketertarikan tersendiri terhadap penampilan fisik. Ketertarikan terhadap penampilan fisik muncul dari pemikiran atau penilaian atas gambaran tubuh, yang disebut dengan *body image*. *Body image* merupakan persepsi individu dalam mengevaluasi dan menilai penampilan fisik berdasarkan gambaran ideal penampilan yang diinginkan (Cash & Pruzinsky, 2003 : 3). Seorang remaja perempuan dikatakan memiliki *body image* yang positif, jika dapat merasa puas dengan kondisi fisiknya saat itu.. Hal ini didukung oleh salah satu tugas perkembangan Havighurst, yaitu remaja dapat menerima perubahan

fisik dan menggunakannya secara efektif (Agustiani, 2009 : 59).

Pada kenyataannya, kesadaran akan perubahan fisik menimbulkan *over-evaluation body image* pada remaja yang mempengaruhi pemikiran dan tingkah laku. Berdasarkan, hasil penelitian yang dilakukan di sekolah menengah perempuan di Australia dan New Zealand, menunjukkan 70-76% remaja perempuan memilih figur ideal yang lebih kurus daripada keadaan fisik sebenarnya, sementara proporsi remaja perempuan yang secara objektif *over-weight* relatif lebih sedikit (Paxton, 2002 : 2). Oleh sebab itu, diperlukan salah satu alternatif program

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, gemma\_mauludina2@yahoo.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

yang dapat membantu remaja mencegah *body image* negatif, yaitu dengan kelompok psikoedukasi. Kelompok psikoedukasi ini berfokus pada pengembangan keterampilan kognitif, afektif, dan behavioral anggota melalui prosedur yang terstruktur pada saat pertemuan kelompok (Schneider & Corey, 2006 : 11). Menurut Kendall, strategi kognitif behavioral dengan remaja menggunakan prosedur dasar pencegahan kognitif dan modifikasi tingkah laku menghasilkan perubahan dalam berpikir, perasaan, dan tingkah laku (Dobson, 2003 : 246).

Fenomena ini penting diteliti, karena *body image* dapat mengganggu pandangan remaja terhadap tubuhnya dan mempengaruhi perasaan, pemikiran, serta tingkah laku. Kemudian, pemberian psikoedukasi akan mengajarkan para remaja untuk memonitor diri dari dalam dan luar, untuk melawan pendapat negatif tentang diri dan lingkungan sosial sehubungan dalam meningkatkan pengalaman penerimaan tubuh. Perumusan masalah pada penelitian ini, adalah “bagaimana pengaruh kelompok psikoedukasi dengan *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap *body image* siswi kelas X SMA Negeri 32 Jakarta?” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *body image* dan menyajikan data apakah terdapat pengaruh psikoedukasi terhadap peningkatan *body image* siswi kelas X SMA Negeri 32 Jakarta.

## Kajian Teori

### a) Body Image

Cash (1970) menjelaskan bahwa *body image* telah menjadi luas diterima sebagai gambaran internal dari penampilan tubuh atau persepsi unik mengenai tubuh individu (Thompson, 1998 : 4). Cash menunjukkan bahwa *body image* sebagai “gambaran dari dalam” yang dibandingkan dengan suatu penampilan eksternal atau “gambaran dari luar”. Pandangan internal seseorang dihubungkan dengan perasaan dan pemikiran yang dapat dimodifikasi dengan perilaku dalam situasi tertentu. Dalam beberapa kasus, perasaan positif diakibatkan oleh evaluasi dari penampilan namun dalam kasus lain dapat berupa perasaan negatif yang dapat mengarah kepada depresi atau tekanan (Thompson, 1998 : 4).

Terdapat komponen dari *body image*, yaitu *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu penilaian individu mengenai keseluruhan tubuh dan

kepuasan atas penampilan diri; *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha memperbaiki penampilan; *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh), yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik dan keseluruhan tubuh; *Overweight Preoccupation* (Keceemasan Menjadi Gemuk), yaitu keceemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan diet ketat, dan membatasi pola makan. *Self-Classified Weight* (persepsi terhadap ukuran tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan hingga kelebihan berat badan (Untas, 2009 : 2).

### b) Kelompok Psikoedukasi

Kelompok psikoedukasi menurut De Lucia-Waack, menjelaskan bahwa kelompok psikoedukasi merupakan kelompok yang berfokus pada pengembangan keterampilan hidup dan strategi pencegahan permasalahan psikologis, yang mempengaruhi tingkah laku dan menggunakan kerangka kerja kognitif-behavioral (DeLucia-Waack, 2006 : 11). Kemudian, Menurut Winzelberg, kelompok psikoedukasi, adalah kelompok yang dibentuk atas program yang di dalamnya terdapat isu psikologis serta berisikan informasi struktur tingkah laku untuk memahami lingkungan permasalahan anggota, mengidentifikasi, dan mengubah sikap dan tingkah laku, agar menjadi sadar akan kemungkinan konsekuensi jika tidak mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan (Cash & Pruzinsky, 2002 : 487). Tujuan dari kelompok psikoedukasi adalah untuk mempersiapkan pencegahan dari kurangnya pendidikan dan permasalahan psikologis (Schneider & Corey, 2006 : 11).

Dalam kelompok psikoedukasi terdapat struktur sesi yang menjadi acuan pelaksanaan kegiatan, yaitu 1) Sesi Permulaan (*Initial Session*), Sesi permulaan kelompok psikoedukasi harus menjadi awal dari terbentuknya peraturan dan tujuan kelompok, memperkenalkan masing-masing anggota, dan menjelaskan maksud terbentuknya kelompok; 2) Sesi Pertengahan (*Middle Session*), anggota kelompok mempelajari tingkah laku baru dan mencobanya, menggunakan proses kelompok untuk menyarankan berbagai alternatif permasalahan yang lebih luas, mempelajari situasi yang berbeda, dan menerima *feedback* dari berbagai perspektif; 3) Sesi Akhir (*Termi-*

nation Session), anggota kelompok akan menyimpulkan apa yang telah dilakukan dalam kelompok, mengekspresikan perasaan dalam kelompok, dan mendiskusikan bagaimana anggota mempraktikkan apa yang dipelajari dalam kelompok di kehidupan sehari-hari.

### c) Cognitive Behavioral Therapy

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sendiri memiliki perspektif asumsi, yaitu terjadi proses tersembunyi dalam diri yang disebut “berpikir” atau “kognitif”, dan bahwa kejadian berpikir kognitif tersebut mungkin mengubah tingkah laku secara tidak langsung (Dobson, 2001: 6). Menurut Kendall, berakar dari penelitian dan teori dari kognitif dan behavioral, CBT berfokus pada perubahan tingkah laku melalui dua pemicu perubahan: kognitif (proses perubahan pemikiran) dan behavioral atau manipulasi kejadian yang mempengaruhi dan konsekuensi tingkah laku (Yeo & Choi, 2006 : 4).

Thomas F. Cash mengembangkan pendekatan kelompok psikoedukasi bagi remaja yang di dalamnya terdapat *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), agar remaja yang mengikuti kegiatan tersebut dapat memahami permasalahan *body image* yang dihadapi dan dapat menciptakan keterampilan baru untuk menerima keadaan fisik diri. Cash merancang program kelompok psikoedukasi dengan CBT untuk meningkatkan *body image* pada remaja perempuan untuk dilakukan dalam waktu 6 minggu yang mengacu pada *workbook body image* (Cash & Pruzinsky, 2002 : 409).

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, adalah metode pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*. Dengan subjek penelitian siswi kelas X berusia 15-16 tahun sebanyak 47 siswi, yang akan diberikan *Multidimensional Body-Self Related Questionnaire* sebagai *pretest*, dan hasil *pretest* siswi yang memiliki *body image* negatif akan dijadikan sampel untuk kelompok psikoedukasi. Berdasarkan hasil *pretest* terdapat 11 siswi yang memiliki *body image* negatif dan yang bersedia mengikuti kegiatan psikoedukasi sebanyak 8 siswi. Penelitian dilakukan di SMAN 32 Jakarta serta waktu penelitian sejak Januari – May 2012.

Prosedur pelaksanaan penelitian, pertama adalah melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui permasalahan *body image* di SMAN 32 Jakarta, kedua adalah melakukan *pretest* kepada 47 siswi kelas X untuk mendapatkan sampel siswi dengan *body image* negatif, ketiga setelah diketahui terdapat 11 siswi dengan *body image* negatif dilakukan wawancara untuk meminta kesediaan para siswi tersebut untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi dan hanya 8 siswi yang bersedia berpartisipasi, keempat melaksanakan kegiatan kelompok psikoedukasi 8 x pertemuan selama 1 jam/sesi, dan terakhir melakukan *posttest*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Multidimensional Body-Self Related Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Instrumen tersebut biasa digunakan oleh banyak peneliti yang tertarik untuk meneliti *body image*. MBSRQ-AS awalnya dikembangkan oleh Thomas F. Cash dan kawan-kawan tahun 1986, kemudian mengalami perbaikan oleh Brown dan Cash pada tahun 1990, dan dipergunakan sampai dengan sekarang. *MBSRQ* tersusun atas 34 item yang berisi 5 sub-skala yang masing-masing diukur menggunakan 5 pilihan skala Likert, yaitu: *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *overweight preoccupation*, *self-classified weight*, dan *body area satisfaction scale*. Proses adaptasi instrumen dilakukan dengan cara *back translation* (Inggris – Indonesia - Inggris) untuk mengetahui kesamaan makna dari penerjemahan instrumen.

Uji validitas instrumen penelitian menggunakan rumus *Product Moment*, dan diperoleh hasil jumlah item yang valid sebanyak 20 butir dari 34 item. Sedangkan, perhitungan reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dan hasil reliabilitas menunjukkan angka 0.83 dengan interpretasi sangat tinggi serta instrumen dapat dikatakan reliabel. Kategorisasi hasil penelitian menggunakan mean teoritik ( $\mu$ ) dengan tiga kategori jenjang hasil penelitian positif, netral, dan negatif. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan *Wilcoxon Match Pair Test*.

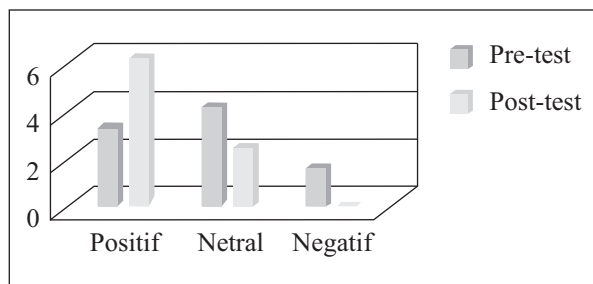
### Hasil dan Pembahasan Penelitian

Berdasarkan data kuesioner yang diberikan kepada delapan siswi SMA Negeri 32 Jakarta menge-

nai *body image*, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
Data Pre-test dan Post test *body image* secara keseluruhan

Kategori	Skor Pre-test	Frekuensi Pre-test	Skor Post-test	Frekuensi Post-test
Positif	$X \geq 104$	3	$X \geq 111$	6
Netral	$100 \leq X < 104$	4	$93 \leq X < 111$	2
Negatif	$X < 100$	1	$X < 93$	0
Jumlah		8		8



**Gambar 4.1**  
Grafik Pre-test dan Post-test *body image* secara keseluruhan

Berdasarkan data hasil pre-test dan post-test *body image*, sebelum diberikan perlakuan kelompok psikoedukasi (pre-test) dengan CBT tingkat *body image* cenderung berada pada kategori netral dengan frekuensi sebanyak 4 responden, yang dapat diartikan bahwa *body image*-nya diantara positif dan negatif. Sedangkan dengan kategori *body image* positif pada pre-test berada pada frekuensi sebanyak 3 responden dan jumlah frekuensi dengan kategori rendah sebanyak 1 responden.

Adapun setelah diberikan perlakuan kelompok psikoedukasi dengan CBT, terdapat peningkatan pada *body image* responden. Pada hasil post-test tingkat *body image* cenderung berada pada kategori positif dengan frekuensi sebanyak 6 responden. Sedangkan dengan kategori *body image* netral berada pada frekuensi sebanyak 2 responden dan tidak ada responden yang berada pada kategori *body image* negatif. Berdasarkan hasil perhitungan analisis secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *body image* pada kategori positif setelah responden mengikuti kelompok psikoedu-

kasi, yaitu responden mulai memiliki kepuasan terhadap penampilan fisiknya yang mempengaruhi bagaimana responden berpikir, merasa, dan bertindak terhadap fisiknya.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan SPSS 16, di peroleh data nilai asymp. Sig = 0.012 < nilai Signifikan  $\alpha = 0.05$ . Berarti dapat disimpulkan bahwa,  $H_0$  ditolak. Maka, dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan pada *body image* setelah diberikan kelompok psikoedukasi dengan CBT. Adanya pengaruh dari kelompok psikoedukasi terhadap *body image* dapat dikontribusikan dari beberapa indikator *body image*. Pada masa remaja kecenderungan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh lebih sering dirasakan, khususnya remaja perempuan.

Berdasarkan kondisi tersebut maka dibutuhkan salah satu alternatif pemecahan masalah yang dapat meningkatkan *body image* remaja, antara lain dengan kelompok psikoedukasi. Penggunaan kelompok psikoedukasi untuk meningkatkan *body image* disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, dalam kelompok psikoedukasi responden diajarkan untuk mengidentifikasi setiap bagian dari penampilan fisik yang disukai maupun yang tidak disukai dan mempelajari bagaimana meningkatkan kepuasan penampilan fisik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cash dan Lavalee, psikoedukasi dengan pemberian terapi kognitif-behavioral menggunakan *body image workbook* ditemukan efektifitas hampir 80% pengalaman anggota kelompok signifikan meningkatkan *body image*.

Kedua, Dalam psikoedukasi responden akan diberikan informasi dan juga pembelajaran untuk memahami lingkungan permasalahan, mengidentifikasi, serta mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan. pada permasalahan *body image*, remaja seringkali tidak menyadari bahwa pemikiran, perasaan, dan tingkah laku yang mempengaruhi gambaran penampilan saat ini sebenarnya merupakan bagian dari permasalahan *body image*.

Ketiga, Penggunaan CBT dalam kelompok psikoedukasi digunakan, karena terdapat kecocokan dalam tujuan untuk memberikan pembelajaran mengatasi permasalahan dan mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan yang disebabkan oleh pemikiran dan perasaan. Psikoedukasi dengan CBT



untuk mengatasi permasalahan *body image* dilakukan dengan desain pembelajaran pengalaman spesifik, yang pada pelaksanaannya remaja diajarkan untuk mengawasi pemikiran dan kepercayaan tentang penampilan fisik secara langsung, memahami hubungan antara pengalaman dengan tingkah laku terhadap tubuh saat ini, mengganti pemikiran tentang penampilan menjadi lebih realistis, serta mengidentifikasi dan mengubah asumsi pemikiran yang salah.

Selain itu, penggunaan *workbook body image* membantu pembentukan rancangan kegiatan psikoedukasi dengan berbagai langkah yang sesuai dengan tujuan CBT. *Workbook* tersebut berisi jenis permasalahan *body image* yang mungkin dihadapi oleh remaja perempuan. Tetapi, untuk efektifitas *workbook body image* yang digunakan harus terlebih dahulu disesuaikan dengan permasalahan *body image* remaja dalam budaya Indonesia. Hal ini terlihat dengan adanya kuesioner yang mengarah pada aktifitas seksual yang lebih dominan terjadi bebas di negara barat daripada di Indonesia sendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan ketelitian dalam pemberian kuesioner ataupun adaptasi masalah *body image* yang terdapat pada *workbook*.

Terdapat dua aspek indikator *body image* yang yang tidak memperoleh peningkatan, yaitu aspek *overweight preoccupation* dan *self-classified weight*. Kedua aspek indikator *body image* tersebut berkaitan dengan perasaan cemas dan kewaspadaan terhadap berat badan, serta persepsi dan penilaian mengenai berat badan. Perlu untuk dipahami oleh remaja perempuan bahwa pada masa remaja tubuh mengalami perubahan untuk mencapai kematangan. Sehingga, remaja perempuan sangat peka dengan berat badannya dan pengaruhnya terhadap pola makan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di sekolah menengah perempuan di Australia dan New Zealand, menunjukkan 70-76% remaja perempuan memilih figur ideal yang lebih kurus daripada keadaan fisik sebenarnya, sementara proporsi remaja perempuan yang secara objektif *overweight* relatif lebih sedikit. Hal ini membuktikan bahwa persepsi terhadap berat badan menimbulkan kecemasan, yang belum tentu menggambarkan kenyataan yang sebenarnya. Intervensi untuk permasalahan tersebut tidak cukup dilakukan dalam waktu yang singkat.

## Kesimpulan dan Saran

### a). Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok psikoedukasi dengan CBT terhadap *body image* siswi kelas X SMA Negeri 32 Jakarta. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan pada *post-test* setelah diberikan kelompok psikoedukasi dengan CBT.
2. Terdapat peningkatan jumlah responden yang memiliki *body image* positif dari frekuensi sebanyak 3 responden pada pre-test menjadi 6 responden pada post-test. Kemudian, jumlah responden yang memiliki *body image* negatif pada pre-test menurun dari frekuensi sebanyak 1 responden menjadi tidak ada responden yang memiliki *body image* negatif pada post-test. Pada kategori netral terjadi penurunan dari frekuensi sebanyak 4 responden menjadi 2 responden pada post-test.

### b). Saran

1. Kelompok psikoedukasi dengan CBT dapat menjadi salah satu alternatif pemilihan bantuan, khususnya pada masalah yang berhubungan dengan kognitif-behavioral seperti *body image*. Tetapi, sebelum melaksanakan kegiatan kelompok psikoedukasi dengan CBT guru BK harus menjalani beberapa tahap pembentukan kelompok untuk menentukan siswa yang membutuhkan bantuan, seperti dengan melakukan studi pendahuluan dan wawancara.
2. Fenomena *body image* merupakan salah satu permasalahan penting dikalangan remaja yang sering tidak disadari. Untuk itu mahasiswa BK dapat mempelajari fenomena tersebut dalam Program Perkuliahan Lapangan (PPL), dan dapat mencari alternatif pemberian bantuan untuk meminimalisir permasalahan *body image* atau dapat membentuk kegiatan kelompok psikoedukasi dengan CBT.

## Daftar Kepustakaan

- Arikunto, Suharsimi.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Syarifuddin. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, Thomas F & Thomas Pruzinsky.(2002). *Body Image A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.

- \_\_\_\_\_. (2008). *The Body Image Workbook : an 8 Step Program for Learning to Like Your Looks*. Oakland CA: New Harbinger Pub.
- Corey, M. Schneider & Gerald Corey.(2006). *Group Process and Practice 7<sup>th</sup> Ed*. United States: Thomson Brooks/Cole Pub.
- DeLucia-Waack, Janice L.(2006). *Leading Psychoeducational Groups for Children and Adolscents*. California: Sagepub.
- Dobson, Keith S.(2001). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Guilford Press.
- Untas, Aurelie. *Psychometric Properties of The French Adaptation of MBSRQ*. <http://psychologie.univ-fcomte.fr/download/sectionpsychologie/document/pdf/xabi.pr.pdf>