

JURNAL ILMU KESEHATAN



Jurnal Ilmu Kesehatan

Terbit sebanyak 2 (Dua) kali setahun pada Bulan Juni dan Desember Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian di bidang kesehatan dan artikel kesehatan

Susunan Pengelola Jurnal ILKES STIKES Karya Husada Kediri

Ketua Penyunting

Dr. Ns. Ratna Hidayati, M.Kep., Sp. Mat (STIKES Karya Husada Kediri, SINTA ID: 6092090)

Dewan Penyunting:

- 1. Retno Ardanari A., S.Kep., Ns., M.Ked.Trop (SINTA ID : 6058020) STIKES Karya Husada Kediri
- 2. Didit Damayanti, M.Kep (SINTA ID: 6110624) STIKES Karya Husada Kediri
- 3. Wahyu Wijayanti, SSiT., M.Keb (SINTA ID: 6112421) STIKES Karya Husada Kediri
- 4. Linda Andri Mustofa, SSiT., M.Keb STIKES Karya Husada Kediri
- 5. Fitri Yuniarti, SST., M.Kes (SINTA ID: 6109259) STIKES Karya Husada Kediri
- 6. Linda Ishariani, M.Kep (SINTA ID: 6111368) STIKES Karya Husada Kediri

IT Support:

1. Pria Wahyu R.G., S.Kep., Ns., M.Kep (STIKES Karya Husada Kediri)

Reviewer:

- 1. DR. Ns. Ratna Hidayati, M.Kep., Sp.Mat (SINTA ID : 6092090) STIKES Karya Husada Kediri
- 2. Nian Afrian Nuari, M.Kep (Scopus ID : 57200987092, SINTA ID : 173184) STIKES Karya Husada Kediri
- 3. Dhina Widayati, M.Kep (Scopus ID : 57203413583, SINTA ID : 6095606) STIKES Karya Husada Kediri
- 4. Ita Eko Suparni, SSiT., M.Keb (SINTA ID: 6111368) STIKES Karya Husada Kediri
- 5. Linda Ishariani, M.Kep (SINTA ID: 6111368) STIKES Karya Husada Kediri
- 6. Melani Kartikasari, M.Kep (SINTA ID: 6098884) STIKES Karya Husada Kediri
- 7. Neny Triana, M.Pd., M.Kep (SINTA ID: 5998035) STIKES Karya Husada Kediri
- 8. Nurul Laili, M.Kep (SINTA ID: 6107741) STIKES Karya Husada Kediri
- 9. Dwi Ertiana, S.Keb., MPH (SINTA ID: 6125894) STIKES Karya Husada Kediri
- 10. Mirthasari Palupi, SST., M.Kes (SINTA ID : 6060396) Akademi Gizi Karya Husada Kediri

Alamat Redaksi : **STIKES Karya Husada Kediri**Jln. Soekarno Hatta No.7, Kotak Pos 153, Telp. (0354) 399912
Pare- Kediri

Website: www.stikes-khkediri.ac.id

Email: stikes_lppmkh@yahoo.com</br>

Jurnal ILKES

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan Rahmat-Nya kepada kami sehingga kami mampu menyelesaikan "Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Karya Husada Kediri" Volume 11 Nomor 2 Desember 2020.

Penerbitan jurnal ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan dan mewujudkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, sebagai salah satu sarana penyampaian informasi di bidang kesehatan yang diakses oleh segenap lapisan masyarakat sebagai amanat mewujudkan cita-cita bangsa mencerdaskan kehidupan bangsa adalah tanggung jawab keluarga, masyarakat, dan pemerintah, sedangkan STIKES Karya Husada Kediri yang merupakan bagian dari komunitas terpanggil untuk ikut serta menangani dan merampungkan amanat ini, bersama keluarga dan pemerintah.

Di dalam penyelesaian Jurnal Ilmu Kesehatan ini, bimbingan serta dukungan dari banyak pihak telah sangat membantu, untuk itu kami ucapkan rasa hormat dan terima kasih pada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril, spiritual, dan materiil dalam membantu penyelesaian Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Karya Husada Kediri.

Kami menyadari bahwa dalam Jurnla Ilmu Kesehatan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga jurnal ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pare, Desember 2020

Tim Redaksi

Daftar Isi

Bercerita Menggunakan Visualisasi Boneka Tangan Berpengaruh T Kemampuan Komunikasi Wicara Pada Anak Autisme	⁻ erhadap
Ni Nyoman Soma Wati ¹ , Si Luh Nyoman Alit Nuryani, B.Ng., M.Ng ² , Ni Luh Putu De S.KM., M.Kes ³	
Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Ni Kadek Yuni Lestari ^{1*} , I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi ²	
Efektifitas Cognitive Behavioral Theraphy Dalam Memperbaiki Perilaku Makan Sofia Rhosma Dewi ^{1*} , Komarudin ² , Novelin Annisa Fajriyah ³	
Penerapan <i>Self Affirmation</i> Terhadap Penurunan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada R Akhir	emaja
Andika Siswoaribowo ^{1*} , Muhammad Taukhid ² , Dellia Paramita ³	285-295
Dampak Pendekatan Spritiual Terhadap Kepatuhan Pencegahan Penyebaran V	/IRUS
Winda Nurmayani ¹ , Syamdarniati ² , Dewi Nur Sukma Purqoti ³	.296-305
Faktor Maternal Yang Berhubungan Dengan Bayi Berat Lahir Rendah di RS Ar Pare Kediri Tahun 2018	nelia
Endah Luqmanasari ¹ , Muliana ²	306-315
Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pernikahan Usia Dini Tri Ardayani¹	.316-324
Pelatihan Kader FPE (<i>FAMILY PSYCHOEDUCATION</i>) Dalam Manajemen Stress Beban Keluarga Orang Dengan Gangguan Jiwa	
Dedi Kurniawan ¹ , Galuh Kumalasari ²	.325-330
Pengaruh Penambahan Kitosan Dan Kuersetin Terhadap Kadar <i>Free Fatty Aci</i>	d (FFA)
Soto Daging Frenky Arif Budiman ^{1*} , Tutut Pujianto ²	. 331-337
Pengaruh Teh Daun Afrika Dan Madu Sembung Terhadap Hiperkolesterolemia	l
Nunik Purwanti ^{1*} Rahmadaniar Aditya Putri ² Siti Nurianah ³	338-344

Penerapan Self Affirmation terhadap Penurunan Body Dissatisfaction pada Remaja Akhir

Andika Siswoaribowo^{1*}, Muhammad Taukhid², Dellia Paramita³

^{1*}Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, siswoari@gmail.com, 085648272973 ²Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, mtaukhid88@gmail.com, 085648655998 ³Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, delliaparamita55@gmail.com, 085649239189

ABSTRAK

Keinginan untuk tampil sempurna lebih sering dialami oleh wanita. Berbagai usaha untuk terlihat cantik dan menarik, saat harapan dan usaha tersebut tidak sesuai dengan kenyataan akan menimbulkan rasa tidak puas atau Body Dissatisfaction. Self Affirmation salah satu strategi untuk mengembalikan rasa puas atau harga diri seseorang serta meningkatkan kesadaran diri untuk tidak membandingkan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan Self Affirmation dalam menurunkan Body Dissatisfaction pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan pre test post test with control group design serta menggunakan metode sampling purposive sampling, penelitian melibatkan 56 responden yang terbagi dalam kelompok perlakuan (n=28) dan kelompok kontrol (n=28). Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan pengukuran Body Dissatisfaction sebelum pemberian intervensi pada hari ke-1 (pre test) dan sesudah pemberian intervensi terakhir pada hari ke-3 (post test). Hasil analisis menggunakan Uji Mann Whitney menunjukkan $P_{value}=0.000$ ($P_{value}<\alpha=0.05$), artinya terdapat pengaruh penerapan Self Affirmation terhadap penurunan Body Dissatisfaction. Faktor berpengaruh paling besar adalah media sosial, karena media sering menonjolkan kecantikan fisik dengan tubuh langsing dan putih, apalagi pada era modern ini pengguna media sosial paling didominasi oleh remaja. Sehingga akan mudah seorang remaja merasa tidak puas dengan tubuhnya atau Body Dissatisfaction. Kesimpulannya, Self Affirmation menurunkan Body Dissatisfaction pada seseorang.

Kata Kunci: Self Affirmation, Body Dissatisfaction, Remaja Akhir.

ABSTRACT

The desire to appear perfect was more experienced by women's. Various attempts to look beautiful and attractive, when expectations and efforts are inappropriate with reality it will cause dissatisfaction or Body Dissatisfaction. Self Affirmation is one of the strategies to restore a satisfaction or self-esteem and increase selfawareness so as not to compare herself. This study was aimed to determine the effect of applying Self Affirmation to reducing Body Dissatisfaction in adolescents. The design of this research was used a quasiexperimental within approach pre-test post-test with control group design and used purposive sampling method, which obtained 56 respondents who divided into treatment groups (n=28) and control groups (n=28). This research was carried out 3 times in 1 week by measuring Body Dissatisfaction before giving intervention on the 1st day (pre-test) and after giving the last intervention on the 3rd day (post-test). The results of the analysis used Mann Whitney Test showed that P_{value}=0.000 (P_{value}<α=0,05), meaning that there were an effect of the applying Self Affirmation to decrease Body Dissatisfaction. The factor that has the most influence is social media, because media more accentuating the physical beauty with a slim body and brighter skin, especially in this modern era social media users are most dominated by adolescents. So it will be easy for adolescents to feel dissatisfied with their body or has been called Body Dissatisfaction. In conclusion, Self-Affirmation reduces Body Dissatisfaction in a person.

Keywords: Self Affirmation, Body Dissatisfaction, Late Adolescents.

PENDAHULUAN

Wanita lebih mementingkan penampilan jika dibandingkan dengan pria serta menganggap hal tersebut sebagai suatu

Alamat Korespondensi Penulis: Andika Siswoaribowo

Email: siswoari@gmail.com Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Alamat:

Husada Kediri Jl. Soekarno-Hatta No. 7 Pare

Kediri Jawa Timur Kode Pos 64225

kepentingan diutamakan. yang harus **Mayoritas** dari wanita menganggap penampilan yang sempurna dengan fisik atau tubuh yang langsing atau proporsional. Ketika keinginan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan akan menimbulkan rasa tidak puas terhadap tubuh atau disebut **Body** Dissatisfaction **Body** Dissatisfaction [1].

ISSN: 2087-1287

menjadi suatu fenomena yang terus terjadi pada wanita, bahkan dari remaja sampai dewasa. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan [2] menjelaskan bahwa remaja putri sebanyak 68,2% mempunyai keinginan memiliki tubuh yang langsing dan putih, 50,4% pernah melakukan diet ekstrim dengan konsumsi kalori harian di bawah 500 kkal, meminum obat langsing (9,3%) dan olahraga berlebih (37%).

Hasil studi pendahuluan pada Bulan Nopember 2019 yang peneliti lakukan di Wilayah Kampus STIKES Karya Husada Kediri menunjukkan hasil bahwa 16 dari 20 mahasiswi mengatakan jika tidak merasa puas dan tidak menerima kondisi fisiknya, beberapa mahasiswi tidak percaya diri karena merasa gemuk dan sebagian merasa malu karena tubuhnya terlalu kurus. Penyebab timbulnya rasa tidak puas pada tubuh seseorang yaitu: penilaian atau kesan pertama yang biasa disebut first impression culture, kesenjangan tentang standar kecantikan, ketidakpuasan yang mendalam dengan kehidupan maupun diri sendiri serta kebutuhan akan control [3].

Salah satu faktor utama terjadinya Body Dissatisfaction adalah berat badan, tetapi terdapat beberapa faktor lain yang menyertai seperti warna kulit, bentuk hidung, ukuran payudara dan sebagainya. Kesenjangan yang terjadi mengenai persepsi atau standar kecantikan yang sering disalah artikan menyebabkan berbagai dampak negatif bagi kondisi psikis yang mana akan banyak individu yang insecure terhadap tubuhnya. Dampak negatif lain yang terjadi adalah individu akan mudah merasa rendah diri dan cemas dan jika tidak diatasi akan mengarah dalam kondisi depresi [4]. Selain dampak bagi psikis

seseorang, beberapa dampak yang timbul ketika seseorang melakukan program penurunan berat badan atau diet yang ekstrim secara terus-menerus akan menyebabkan badan lemas, kekurangan cairan, anemia atau kurang darah, terganggunya proses pencernaan, bibir pecah-pecah, rambut rontok, kulit kering dan kusam, jantung berdebar hingga hipotensi [5].

Setiap orang perlu menanamkan pemikiran positif mengenai berbagai hal, termasuk mengenai tubuhnya. Self Affirmation atau Afirmasi diri merupakan teknik yang bertujuan untuk membantu proses penerimaan diri seseorang terhadap suatu informasi atau suatu intervensi [6]. Teknik Self Affirmation bekerja dengan cara mengubah negative thinking seseorang, dengan cara mengucapkan kalimat positif mengenai potensi diri seseorang sehingga dapat mereduksi kecemasan dan ketidakpuasan seseorang terhadap diri sendiri. Self Affirmation dapat bekerja dengan optimal jika diikuti dengan penghayatan atau imajinasi positif mengenai diri sendiri. Self Affirmation untuk mengurangi tingkat Body Dissatisfaction dapat dilakukan dengan menggunakan kata positif seperti "I love and respect myself, a goal weight is just a number, how I feel is what's important" dan kalimat-kalimat positif lainnya. Sebenarnya Self Affirmation bukan satu-satunya teknik untuk meningkatkan dan mengubah pola pikir seseorang, terdapat pula Cognitive Behavior Therapy (CBT), Terapi Rasional Emotif (TRE) dan lainnya. Tetapi tahapan Self Affirmation lebih sederhana, maka akan besar kemungkinan dapat diterapkan oleh seseorang secara mandiri tanpa didampingi oleh expert atau profesi khusus serta tanpa melalui

No	Karakteristik Responden		ompok akuan	Kelompok Kontrol		
		f	%	f	%	
1.	Jenis					
	kelamin					
	Jawa	27	96,4	25	89,3	
	Kalimantan	1	3,6	0	0	
	NTT	0	0	2	7,1	
	Sunda	0	0	1	3,6	
	Total	28	100	28	100	

banyak tahapan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Body Dissatisfaction harus diatasi dengan penerapan berpikir positif atau Self Affirmation. Maka peneliti ingin mengetahui pengaruh penerapan Self terhadap Affirmation penurunan Body Dissatisfaction pada remaja akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan Quasi Eksperimen dengan pendekatan Pre Test Post Test With Control Group Design serta menggunakan metode sampling Purposive Sampling. Penelitian melibatkan 56 responden yang terbagi dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 28 responden yang mana responden sesuai dengan kriteria inklusi penelitian dilaksanakan selama 3 kali dalam satu minggu antara tanggal 4-6 Maret 2020. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan lembar angket Body Shape Questionnaire (BSQ). Data kemudian dianalisis menggunakan Uji Mann Whitney dan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian disajikan meliputi: budaya, media sosial, usia, tipikal terhadap tren serta pola asuh.

ISSN: 2087-1287

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Budaya,
Media Sosial, Tipikal terhadap Trend serta
Pola Asuh pada Remaja Akhir di Program
Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya
Husada Kediri

2.	Media Sosial				
	Pengguna	28	100	28	100
	Bukan Pengguna	0	0	0	0
	Total	28	100	28	100
	Tipikal				
3.	Terhadap				
	Trend				
	Mengikuti	20	71,4	15	F2 6
	Trend	20	/ 1, 4	15	53,6
	Tidak				
	Mengikuti	8	28,6	13	46,4
	Trend				
	Total	28	100	28	100
4.	Pola Asuh				
	Demokratis	28	100	27	96,4
	Otoriter	0	0	0	0
	Permisif	0	0	1	3,6
	Total	28	100	28	100

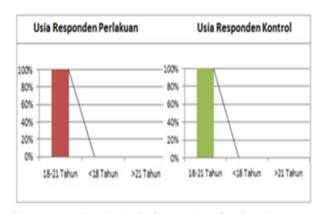


Diagram 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Remaja Akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebagian besar yaitu 96% adalah dengan Budaya Jawa berjumlah 27 responden. Kelompok perlakuan seluruhnya (100%) adalah pengguna media sosial. Tipikal terhadap trend pada kelompok perlakuan sebagian besar yaitu 71% adalah mengikuti trend berjumlah 20 responden, dan pola asuh menunjukkan seluruhnya (100%) pola adalah dengan asuh demokratis. Sedangkan kategori berdasarkan usia menurut Diagram 1 menunjukkan bahwa usia dalam kelompok adalah perlakuan seluruhnya (100%) berusia 18-21 tahun.

Sebagian besar responden pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa lebih dari 89% adalah dengan budaya Jawa berjumlah 25 responden. Kelompok kontrol seluruhnya (100%) adalah pengguna media sosial. Tipikal trend pada terhadap kelompok kontrol sebagian besar yaitu lebih dari 53% adalah mengikuti trend berjumlah 15 responden, dan pola asuh menunjukkan sebagian besar yaitu 96% adalah dengan pola asuh demokratis. Sedangkan kategori berdasarkan usia menurut Diagram 1 menunjukkan bahwa usia dalam kelompok kontrol adalah seluruhnya(100%) berusia 18-21 tahun.

Tabel 2. Analisis Perbedaan Body Dissatisfaction
Sebelum Dan Sesudah Invervensi Pada
Kelompok Perlakuan Pada Remaja
Akhir Di Program Studi Sarjana
Keperawatan STIKES Karya Husada
Kediri

Body Dissatisfaction	Kelompok Perlakuan				
	Pre			Post	
	f	%	f	%	
Tidak BD	0	0	25	89,3	
Ringan	19	67,9	3	10,7	

Sedang	5	17,9	0	0
Berat	4	14,3	0	0
Total	28	100	28	199
Uji Wilcoxon	P _{value} = 0,000			

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi Self Affirmation pada kelompok perlakuan sebagian besar dalam kategori Body Dissatisfaction ringan, yaitu sebesar 67,9% atau sebanyak 19 responden. Sedangkan sesudah pemberian intervensi sebagian besar responden turun dalam kategori Tidak Body Dissatisfaction, yaitu sebesar 89,3% atau sebanyak 25 responden. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan sign p_{value} 0.000 $(\alpha = 0.05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwasannya jika < maka α *p*_{value} bahwa menunjukkan pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan Body Dissatisfaction antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Self Affirmation.

Tabel 3. Analisis Perbedaan Body Dissatisfaction
Sebelum dan Sesudah Intervensi
Kelompok Kontrol pada Remaja Akhir di
Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Karya Husada Kediri

Body Dissatisfaction	Kelompok Kontrol			
	Pre			Post
	f	%	f	%
Tidak BD				
Ringan	23	82,1	21	75,0
Sedang	6	14,3	6	21,4
Berat	1	3,6	1	3,6
Total	28	100	28	199
Uji Wilcoxon	P _{value} = 0,157			

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum intervensi *Self Affirmation* pada kelompok kontrol sebagian besar dalam kategori Body Dissatisfaction ringan, yaitu sebesar 82,1% atau sebanyak 23 responden. Sedangkan sesudah pemberian intervensi sebagian besar responden tetap dalam kategori Body Dissatisfaction ringan, yaitu sebesar 75,0% atau sebanyak 21 responden. Hasil Uji Wilcoxon didapatkan sign pvalue =0.157 (α = 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwasannya iika α maka *p*_{value} menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan Body Dissatisfaction antara sebelum dan sesudah tanpa diberikan intervensi Self Affirmation. Berdasarkan analsis di atas menunjukkan bahwasannya sesudah intervensi Self Affirmation pada kelompok perlakuan sebagian besar 89,3% yaitu 25 responden dalam kategori Tidak Body Dissatisfaction. Sedangkan sesudah tanpa diberikan intervensi Self Affirmation pada kelompok kontrol sebagian besar tetap dalam kategori Body Dissatisfaction ringan vaitu 75% sebanyak 21 responden. Hasil Uji Mann Whitney didapatkan sign $p_{value} = 0.000$ ($\alpha =$ 0.05)sehingga dapat disimpulkan bahwasannya jika maka *p*_{value} < α menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terdapat perbedaan Body Dissatisfaction yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Self Affirmation.

PEMBAHASAN

Hasil *Pre Test* yang dilakukan peneliti pada kelompok perlakuan didapatkan hasil sebagian besar responden adalah dalam kategori *Body Dissatisfaction* Ringan. Sedangkan hasil *Post Test* didapatkan hasil sebagian besar responden turun menjadi Kategori tidak *Body Dissatisfaction*. Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon*

didapatkan sign p_{value} =0.000 (α = 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwasannya jika p_{value} < α maka menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan Body Dissatisfaction antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Self Affirmation.

ISSN: 2087-1287

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa banyak responden yang mengalami rasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya saat ini, baik dalam kategori ringan sampai dengan kategori berat. Masalah Body Dissatisfaction termasuk dalam masalah kesehatan psikologis, keadaan ini merupakan kondisi yang selalu terjadi dan sering dialami atau dirasakan oleh wanita daripada laki-laki, karena pada wanita cenderung lebih mementingkan penampilan fisiknya [4].

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti kelompok perlakuan berdasarkan karakteristik budaya adalah sebagian besar dengan budaya Jawa. Menurut [7] yang dianggap dengan cantik fisik dalam budaya Jawa ialah seorang wanita yang berwajah Ayu dan memiliki kulit layaknya buah langsep atau disebut dengan Pakulitane Ngulit Langsep, artinya memiliki warna kuning dan cerah dengan kulit yang halus. Pada Budaya Sunda kebanyakan masyarakat menilai kecantikan fisik dengan kulit putih dan cerah, berbeda dengan cantik fisik dalam budaya Kalimantan yang tidak begitu tertarik atau menyukai kulit putih cerah, tidak seperti pendapat media yang menganggap sebagai sebuah kecantikan. Budaya bagian Timur seperti NTT memiliki pandangan tentang kecantikan fisik dengan tubuh yang

tinggi besar, padat dan berisi, atau disebut *Mallise* [8].

Opini peneliti berpendapat bahwa budaya termasuk faktor yang dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam kondisi *Body Dissatisfaction*, karena pada dasarnya setiap kebudayaan telah memiliki dan menanamkan tolok ukur ideal mengenai kecantikan fisik seorang wanita.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa seluruh responden pada kelompok perlakuan adalah seorang pengguna media sosial seperti Instagram, Twitter dan Facebook. Berbagai media sosial pada era modern seperti sekarang lebih menujukkan figur wanita langsing dan putih serta seringkali menampilkan model yang langsing sebagai iklan penurun berat badan atau iklan peninggi badan, sehingga pada akhirnya akan membuat banyak wanita merasa insecure dan meletakkan nilai kecantikan hanya pada fisik semata. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gabriella Putri, dkk [9] menyebutkan bahwa dengan media sosial pada era seperti sekarang menyebabkan seseorang (wanita) cenderung mengedepankan fisiknya, karena penampilan yang terus menerus diperlihatkan menyebabkan objektifikasi di media sosial, objektifikasi internal atau self objectification dan objektifikasi eksternal atau sexual objectification. Sosial media Instagram telah menghapus fitur likes pada aplikasinya, menurutnya fitur tersebut menjadi cara seseorang untuk memenuhi hasrat narsistik dan banyak remaja yang membandingkan diri dengan orang lain demi mencapai popularitas.

Pemaparan dari hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi Body Dissatisfaction. Pada dasarnya hal tersebut semata-mata disebabkan oleh keinginan seseorang untuk tampil indah dan sempurna, serta ingin terlihat lebih dalam pandangan orang lain. Salah satu faktor yang paling menjadi dominasi terjadinya rasa tidak puas terhadap tubuhnya adalah media sosial, karena menurut peneliti pada era modern saat ini akan sangat mudah untuk seseorang mengakses berbagai media sosial, terlebih pada remaja yang pada dasarnya akan selalu mengikuti arus perkembangan teknologi. Salah satu fungsi dari media sosial sarana penyampaian informasi, sehingga banyak orang akan mudah berbagi informasi. Media sosial yang memuat informasi mengenai pakaian atau produkproduk lain cenderung lebih sering memperlihatkan perempuan dengan badan yang langsing dan berkulit putih.

Produk diet yang sering membandingkan antara tubuh yang satu dengan yang lain, sehingga secara perlahan akan menciptakan suatu standar kecantikan bahwa perempuan cantik harus dengan tubuh langsing dan berkulit putih menyebabkan seseorang merasa puas dengan tubuhnya atau Body Dissatisfaction. Menurut peneliti banyak fitur dalam media sosial sendiri yang dirancang untuk membuat penggunanya cenderung ingin terlihat jauh lebih cantik dan menarik, seperti banyaknya fitur filter pada Instagram. Berbagai fitur dalam media sosial sering disalahgunakan oleh penggunanya, seseorang menilai ketika jumlah like dalam media sosial berjumlah banyak memiliki arti bahwa dia telah disukai dan menjadi pusat perhatian, begitu pula

sebaliknya. Jika hal tersebut terus terus terjadi pada seseorang dikhawatirkan akan memunculkan perasaan rendah diri dan berujung pada depresi.

Hasil Pre Test yang dilakukan peneliti pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa sebagian besar pada kelompok kontrol adalah dalam kategori Body Dissatisfaction Ringan. Sedangkan sesudah tanpa diberikan intervensi sebagian besar kelompok kontrol tetap dalam kategori Body Dissatisfaction Ringan. Hasil Uji Wilcoxon didapatkan sign p_{value} =0.157 (α = 0.05)sehingga dapat disimpulkan bahwasannya iika p_{value} α menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan Body Dissatisfaction antara sebelum dan sesudah tanpa diberikan intervensi Self Affirmation.

Menurut MCQueen & William, Self Affirmation biasa digunakan dengan tujuan untuk mempertahankan atau memulihkan citra diri positif seseorang dari suatu ancaman. Afirmasi sendiri didasarkan pada asumsi bahwa manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan yang mengganggu dirinya Ellis [10]. Afirmasi diri berkaitan erat dalam proses meditasi, menurut Kabat Zin dalam West [11] menyebutkan bahwa individu dengan meditasi tampak memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain dan memiliki harga diri yang baik.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada kelompok kontrol menunjukkan presentase terbanyak adalah dengan Budaya Jawa. Setiap budaya telah membawa ciri khas masing-masing, baik dari segi kebiasaan adat istiadat hingga ciri khas kecantikan dan ketampanan seseorang [8]. Menurut Idrus [12] dalam Budaya Jawa sendiri merupakan budaya yang tinggi akan nilai adat istiadat dan memiliki *unggah-ungguh* malu dan *sungkan* serta memandang cantik wanita dengan paras yang *ayu*.

ISSN: 2087-1287

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol memiliki budaya yang dominan yaitu Jawa. Sehingga pada kelompok kontrol cenderung menilai standar kecantikan fisik yang sama. Peneliti berpendapat jika terlalu banyak budaya bertemu dengan membawa serta memiliki versi kecantikan fisik berbeda-beda akan menyebabkan yang seseorang terutama wanita membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa seluruh responden penelitian adalah seorang pengguna media sosial. Grogan [13] menyebutkan jika media terutama media sosial berpengaruh besar pada laki-laki maupun perempuan untuk lebih memperhatikan apa yang ada pada tubuhnya. Sehingga seseorang fokus pada ketidakpuasan tubuh atau rendahnya penerimaan diri pada tubuh.

Berdasarkan fakta dan teori di atas, menurut peneliti pada kelompok kontrol, responden merupakan pengguna aktif media sosial. Sehingga cenderung rentan mengalami Body Dissatisfaction. Peneliti berpendapat bahwa ketika seseorang terlalu berkutat pada media sosial akan kesulitan beralih pada dunia

nyata, memandang penampilan fisiknya sebagaimana seharusnya seperti yang terlihat di media sosial saja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol seluruhnya merupakan remaja akhir berusia 18–21 tahun. Remaja mengalami kenaikan berat badan pada masa *pubertas* dan menjadi tidak bahagia terhadap penampilan, ketidakpuasan remaja putri pada tubuh meningkat pada awal hingga usia remaja akhir [14].

Karakteristik usia responden pada kelompok kontrol responden adalah usia remaja akhir, dimana pada usia tersebut remaja akan lebih sering dihadapkan oleh permasalahan mengenai penampilan, baik menyangkut berat badan atau kondisi fisik lainnya.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol seluruh responden penelitian adalah tipikal mengikuti trend. penampilan diri mengalami estetisisasi, dimana tubuh atau diri dan kehidupan sehari-hari menjadi sebuah proyek. Pada era modern menyebabkan seseorang selalu ingin mengikuti trend yang ada, hal tersebut menyebabkan industri gaya hidup untuk sebagian besar adalah industri penampilan saja. Menurut fakta dan teori tersebut, peneliti berpendapat pada kelompok perlakuan dan kontrol sebagian besar dengan tipikal mengikuti trend. Hal tersebut akan memicu seseorang untuk sering merasa tidak nyaman dengan dirinya saat ini, seseorang akan cenderung ingin up to date untuk selalu mengikuti gaya yang sedang naik daun tanpa memperhatikan trend yang sedang terjadi juga akan mengakibatkan dampak buruk.

Berdasarkan analisa di atas, maka peneliti berpendapat bahwa Self Affirmation yang telah dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu dapat menurunkan seseorang dengan Body Dissatisfaction. Hal tersebut dikarenakan faktor penyebab terjadinya Body Dissatisfaction sendiri adalah dari pola pikir *mindset* serta penilaian seseorang mengenai tubuhnya yang tidak sesuai dengan harapannya. Pada Self Affirmation sendiri terdapat beberapa tahapan diantaranya rileksasi, pengulangan dan imajinasi atau visualisasi. Salah satu tahapan yang ditekankan pengulangan, adalah yaitu mengucapkan kalimat-kalimat afirmatif berulang kali kemudian kalimat yang diucapkan tersebut akan masuk kedalam alam bawah sadar dan menciptakan memory pada seseorang. Peneliti juga berpendapat bahwa saat seseorang dapat melalui semua tahapan dalam Self Affirmation, akan memengaruhi sistem hormon seseorang mengeluarkan endorfin.

Hasil analisis uji Wilcoxon didapatkan hasil p_{value} =0.000 dengan tingkat sign $\alpha = 0.05$. Sedangkan berdasarkan analisis Uji Mann Whitney untuk menguji beda hasil Post Test antara kedua kelompok didapatkan hasil p_{value} =0.000 dengan tingkat sign $\alpha = 0.05$ sehingga $p_{value} < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah dan tanpa diberikan penerapan Self Affirmation. Dengan demikian maka menunjukkan H1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Self Affirmation penerapan terhadap penurunan Body Dissatisfaction pada remaja

akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri.

Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui Body Dissatisfaction pada remaja dengan menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ), terdapat komponen pertanyaan dalam kuisioner yang paling dominan dipilih oleh responden yaitu pertanyaan mengenai perasaan iri jika melihat atau berada diantara perempuan lain yang dinilai lebih langsing. Menurut [15], makin sering seorang wanita membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain (Social Comparism) menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan tubuhnya. Menurut fakta dan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa perasaan tersebut sebenarnya wajar terjadi pada seseorang, namun jika tidak segera diatasi akan mengakibatkan dampak buruk seperti halnya hubungan sosial terganggu. Maka dari itu penting untuk dilakukan tindakan penerimaan mengembalikan diri dari seseorang, yaitu dengan Self Affirmation.

Affirmation Self atau afirmasi diri merupakan suatu intervensi yang dapat mengembalikan rasa puas atau harga diri seseorang dalam menghadapi ancaman yang terkait dengan identitas sosial, sehingga mengurangi respon stres yang merugikan dengan mengucapkan cara pernyataan sederhana dan memiliki kandungan hal positif, yang dilakukan secara berulang baik secara pelan maupun keras secara bersama-sama [16]. Tujuan daripada Self Affirmation salah satunya adalah untuk membantu seseorang agar meningkatkan kesadaran diri untuk tidak memandingkan diri dengan orang lain [17]. Pada Self Affirmation terdapat tahapan pengulangan, yakni mengucapkan kalimat-kalimat afirmatif, kemudian kalimat yang diucapkan tersebut akan masuk ke dalam alam sadar (Conscious Area) dan alam bawah sadar (Subconscious Area). Kumpulan kalimat yang diucapkan tersebut masuk dan lolos memasuki modern memory area sehingga dapat mendistorsi pikiran negatif yang mana jika kembali dalam kondisi sadar penuh, seseorang akan secara otomatis melakukan sesuai dengan pikiran positif yang sebelumnya telah diucapkan [18–20].

ISSN: 2087-1287

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, menurut peneliti Self Affirmation yang telah dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu dapat menurunkan seseorang dengan Body Dissatisfaction. yang mana sesuai dengan keadaan responden penelitian, responden tertarik untuk melakukan Self Affirmation karena responden ingin mengubah keyakinan pada diri mereka mengenai penilaian terhadap fisiknya masing-masing yang dinilai mengganggu.

Peneliti berpendapat bahwa adanya perbedaan kriteria skor Body Dissatisfaction pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dikarenakan tingkat fokus keseriusan responden yang berbeda-beda. Hal tersebut yang dianggap peneliti menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perbedaan kriteria skor Body Dissatisfaction pada remaja akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri. Selain faktor tersebut terdapat pula beberapa faktor lain dapat menyebabkan yang perbedaan skor antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diantaranya tingkat kepadatan jadwal kuliah dari kedua kelompok dalam penelitian yang berbeda, dimana akan mempengaruhi responden dalam mengisi kuisioner juga, hal tersebut juga dapat mempengaruhi skor *Body Dissatisfaction*.

Menurut peneliti Self Affirmation banyak memiliki keuntungan terhadap banyak orang yang mengalami masalah dengan dirinya. Dalam tahapan pengulangan secara terus menerus akan sangat mempengaruhi imajinasi atau visualisasi seseorang dalam alam bawah sadar. Pada tahapan imajinasi atau visualisasi tersebut berlangsung, kemudian akan membuat suatu kejadian dan kalimat-kalimat afirmatif yang telah diucapkan terlihat lebih nyata dan dapat dilakukan. Sehingga ketika pikiran dalam alam bawah sadar sudah tertanam kuat, maka hasil dari Self Affirmation akan optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan Self Affirmation dapat menurunkan Body Dissatisfaction pada remaja akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri.

SARAN

Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengatur waktu pemberian intervensi kepada responden dengan pemilihan waktu yang tepat dan sama. Lalu peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan penelitian mengenai Body Dissatisfaction dengan menggunakan penelitian yang sejenis disarankan untuk menggali lebih dalam mengenai variabel lain yang dapat mempengaruhi Body Dissatisfaction

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Cash, T. 2002. Pruzinsky. Body Image: A Handbook of Theory, Reserch and Clinical Practice. eBook. Guilfor Press.
- [2]. Nursal, DGA. 2008. Faktor-Faktor yang Berhubungan dnegan PErilaku Murid SMU Negeri di Kota Padang. J. Kesehatan. Masyarakat.
- [3]. Kartikasari. 2013. Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawati. J. Ilm. Psikol. Terap. 2013; 1: 306.
- [4]. Asih, N. 2002. Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa. Univ. Muhammadiyah Malang.
- [5]. Safarina, N., Rahayu. 2014. Hubungan antara Body Dissactification dengan Perilaku Diet tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. Pros. Psikol.
- [6]. Sweeney, A., Moyer A. 2014. Selfaffirmation and responses to health messages: A meta-analysis on intentionand behavior. Heal. Psychol.
- [7]. Widhyasmaramurti. 2014. Konsep Kecantikan Wanita Jawa Dalam Panyandra, Fak. Ilmu Bahasa. Univ. Indonesia.
- [8]. Mas'ud, H. 2018. Standar Fisik Ideal Dalam Perspektif Budaya dan Kesehatan. Politek. Kesehatan. Makasar.
- [9]. Gabriella, Putri, Yuliana N. Libidinal. 2018. Perempuan Sebagai Pemicu Objektifikasi Perempuan Di Media Sosial Instagram. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

- [10]. McQueen, A., Klein, W. 2006. Experimental manipulations of self affirmation: A systematic review. University of Texas-Houston. Univ. Texas-Houston, Sch. Public Heal.
- [11]. West, AM. 2008. Mindfulness and Well-Being in Adolescence: An Exploration of Four Mindfulness Measures with an Adolescent Sample. Proquest Dissertation & Theses.
- [12]. Pratiwi, W. 2015. Pengaruh Budaya Jawa dan Harga Diri terhadap Asertivitas pada Remaja Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Ponorogo. eJournal Psikol.
- [13]. Susanti. 2015. Hubungan antara Social Comparison Tubuh dan Kecenderungan Ketidakpuasan Tubuh pada Anak Perempuan Usia 8–11 Tahun. Fak. Psikol. Univ. Sanata Dharma. Yogyakarta
- [14]. Papalia, O., Feldman. 2001. Human Development (9th ed). New York: Mc Graw Hill.
- [15]. Tylka TL, Sabik NJ. 2010. Integrating Social Comparison Theory and Selfesteem Within the Objectification Theory to Predict Women's Disordered Eating. Sex Roles.
- [16]. Henselmen, P. 2017. New Evidence on Self Affirmation Effects and Theorized Sources of Heterogeneity from Large-Scale Replications. J Educ Psychol.
- [17]. Stapel, D., Linde van der. 2011 What Drives Self-Affirmation Effects? On the Importance of Differentiating Value

Affirmation and Attribute Affirmation. J. Pers. Soc. Psychol.

ISSN: 2087-1287

- [18]. Abdurachim K, Kalim H, Radi B. 2007.

 Quality of Life Evaluation after Coronary

 Artery Bypass Graft Surgery in Patient

 Who Underwent Phase III Rehabilitation

 Program. J. Kardiol. Indonesia.
- [19]. Suwardianto, H. 2018. Level Of Perception Emergency Skills In Youth Red Cross. J. Nurs. Pract.
- [20]. Rimawati, Suwardianto, H., Astuti, VW. 2018. Resilience of Knowledge and Perception Skills on the First Aid on Employees. 2nd Jt. Int. Conf.