

ABSTRAK

Kemajuan teknologi dapat mempermudah individu mengakses berbagai informasi sehingga menciptakan standar tubuh ideal baru. Individu yang tidak mampu mencapai standar tubuh ideal mengalami ketidakpuasan dan menganggap tubuhnya sebagai kegagalan. Hal ini terjadi pada masa remaja, Remaja yang memiliki ketidakpuasan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya disebut dengan citra tubuh negatif. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif kesulitan melakukan hubungan social, kemudian menarik diri dari lingkungan karena memiliki perasaan malu, kurang percaya diri, cemas dan sedih, sehingga emosi negatif yang dirasakan dapat memunculkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis yang rendah ditandai dengan rendahnya dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain subjek tunggal (single subject research) dengan pola A-B-A. Populasi yang digunakan yaitu siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya dengan subjek yang dijadikan sampel untuk diberikan intervensi adalah siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan citra tubuh negatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis visual yaitu dengan melihat garis *trend* pada grafik dan analisis statistic yaitu dengan menggunakan PND (*Percentage Non-Overlapping Data*) untuk menguji efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pada kesejahteraan psikologis dan penurunan skor pada citra tubuh negatif yang signifikan pada fase *Baseline* (A1), Fase Intervensi (B), *Baselinen* (A2). Dengan demikian, konseling perilaku dialektika terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, Citra tubuh, Konseling Perilaku Dialektika, Penelitian eksperimen subjek tunggal.

ABSTRACT

Advances in technology can make it easier for individuals to access various information so as to create new ideal body standards. Individuals who are unable to achieve ideal body standards experience dissatisfaction and perceive their body as a failure. This occurs in adolescence. Teenagers who have dissatisfaction with body shape and size are called negative body image. Adolescents who have a negative body image have difficulty having social relationships, then withdraw from the environment because they have feelings of shame, lack of confidence, anxiety and sadness, so that the negative emotions they feel can lead to low psychological well-being. Low psychological well-being is characterized by low dimensions of autonomy, environmental control, self-development, positive relationships with others, life goals, and self-acceptance. This study used a single subject experimental design method (single subject research) with an A-B-A pattern. The population used was SMA Negeri 8 Tasikmalaya students. The subjects who were sampled for the intervention were students who had low psychological well-being and negative body image. The data analysis technique used is visual analysis by looking at the trend line on the graph and statistical analysis by using PND (Percentage Non-Overlapping Data) to test the effectiveness of the given intervention. The results of the study showed an increase in scores on psychological well-being and a significant decrease in scores on negative body image in the Baseline phase (A1), Intervention Phase (B), Baseline (A2). Thus, dialectical behavior counseling is proven to be effective in improving the psychological well-being of adolescents who have negative body image.

Keywords: Psychological well-being, Body image, Dialectical Behavior Counseling, Single subject experimental research.