

Konseling Penerimaan dan Komitmen Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif

SKRIPSI

Oleh
Vradita Cita Aruni
vcitaaruni@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan yang terjadi pada masa remaja membuat remaja kesulitan menerima dirinya. Penerimaan diri pada remaja erat kaitannya dengan penerimaan diri terhadap kondisi fisik. Kekurang mampuan remaja dalam menerima dirinya dan kondisi fisiknya akan sangat merugikan dirinya sendiri, hal tersebut dapat menghambat interaksinya dengan lingkungan sosialnya dan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan mental. Ketidakpuasan berlebih terhadap kondisi fisik menyebabkan remaja memiliki citra tubuh negatif. Citra tubuh negatif membuat remaja kesulitan menerima dirinya, merasa malu akan dirinya, cemas terhadap bentuk tubuhnya, bahkan menarik diri dari lingkungan karena merasa dirinya memiliki kekurangan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain subjek tunggal (*single subject research*) dengan pola A-B-A. Populasi yang digunakan yaitu siswa SMK Duta Pratama Indonesia, SMK AS-Sabiq dan SMK Al-Khoeriyah dengan subjek yang dijadikan sampel untuk diberikan intervensi adalah siswa yang memiliki penerimaan diri rendah dan citra tubuh negatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis visual yaitu dengan melihat langsung kecenderungan garis *trend* pada grafik dan analisis statistik yaitu menggunakan perhitungan PND (*Percentage Non-Overlapping Data*) untuk menguji efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor penerimaan diri dan citra tubuh yang signifikan pada fase *Baseline* (A1), lalu intervensi (B) dan *Baseline* (A2). Dengan demikian, konseling penerimaan dan komitmen terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada siswa yang memiliki citra tubuh negatif.

Kata kunci: Penerimaan diri, Citra tubuh, Konseling penerimaan dan komitmen, penelitian subjek tunggal.