

INTISARI

EFEKTIVITAS *BIBLIOTHERAPY* DALAM MENGURANGI KETIDAKPUASAN TERHADAP CITRA TUBUH (*BODY IMAGE DISSATISFACTION*) PADA SISWI SMU

Masalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh cukup sering dialami oleh remaja perempuan. Remaja perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh tidak terbatas pada remaja perempuan yang bertubuh gemuk atau kurus, melainkan juga remaja yang berat badannya sudah tergolong ideal menurut perhitungan Indeks Massa Tubuh. Padahal, beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih serius, antara lain diet yang tidak sehat, gangguan makan, perilaku merokok, harga diri yang rendah, dan depresi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas *bibliotherapy*, yaitu *interactive bibliotherapy* dan *reading bibliotherapy*, dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada siswi SMU.

Subjek penelitian ini adalah 45 siswi SMU dari tiga SMU yang terpisah, yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tergolong normal (18.5 – 22.9) dan mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang tergolong cukup hingga sangat tinggi. Para subjek dibagi dalam tiga kelompok, yaitu Kelompok Eksperimen 1 yang memperoleh *interactive bibliotherapy*, Kelompok Eksperimen 2 yang memperoleh *reading bibliotherapy*, dan Kelompok Kontrol sebagai *waiting-list control group*. *Interactive bibliotherapy* dan *reading bibliotherapy* diberikan sebanyak 4 sesi seminggu sekali selama 4 minggu. Pengukuran dilaksanakan sebanyak tiga kali, yaitu pada saat sebelum perlakuan (*pretest*), setelah perlakuan (*posttest*), dan sebulan setelah perlakuan (*follow-up*). Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Untuk menganalisis data penelitian, digunakan Analisis Varian Satu Arah dan Analisis Varian Sampel Berkorelasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *interactive bibliotherapy* dan *reading bibliotherapy* memiliki efektivitas yang relatif setara dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada siswi SMU, sehingga *bibliotherapist* dapat lebih leluasa dalam menyesuaikan antara pendekatan *bibliotherapy* yang akan diterapkan dengan waktu dan tempat yang tersedia. Hasil ini juga membuktikan bahwa Buklet "*Greatest Love of All: Learning to love me*" dapat membantu para siswi SMU untuk menerima diri mereka. Efektivitas *interactive bibliotherapy* dan *reading bibliotherapy* dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada siswi SMU dapat tetap bertahan hingga satu bulan setelah perlakuan. Para subjek disarankan untuk terus berusaha menggali potensi-potensi diri yang lain, seperti bakat dan kemampuan, agar mereka tidak terlalu terpaku pada penampilan fisik mereka. Selain itu, para subjek juga perlu membaca kembali buklet pelatihan atau buku-buku yang lain tentang kesehatan perempuan dan pengembangan diri agar mereka dapat semakin merasa puas dengan tubuh dan diri mereka sendiri.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF BIBLIOTHERAPY IN REDUCING BODY IMAGE DISSATISFACTION AMONG HIGH SCHOOL GIRLS

Adolescent girls commonly show body image dissatisfaction. Adolescent girls who have body image dissatisfaction are not restricted to girls who have too fat or too thin bodies, but also girls whose body weight are considered ideal according to Body Mass Index (BMI). Whereas, some studies indicated that body image dissatisfaction could lead to more serious problems, such as unhealthy diet, eating disorders, smoking behaviour, low self-esteem, and depression. Therefore, this study was conducted to evaluate the effectiveness of bibliotherapy, which divided into interactive bibliotherapy and reading bibliotherapy, in reducing body image dissatisfaction among high school girls.

Participants were 45 high school girls from three different high schools, whose Body Mass Index were normal (18.5 – 22.9) and experienced moderate to very high body image dissatisfaction. Participants from each high school were assigned to one of three conditions: interactive bibliotherapy as experimental condition 1, reading bibliotherapy as experimental condition 2, or as waiting-list control group. Interactive bibliotherapy and reading bibliotherapy consisted of 4 sessions, conducted once a week for 4 weeks. Body image dissatisfaction of each participant was measured at pre-treatment, post-treatment, and 1-month follow-up. This study based on Pretest-Posttest Control Group Design. To analyze the data, the experimenter used One-Way ANOVA and General Linear Model – Univariate from SPSS 12.0 for Windows.

The result from this study indicated that interactive bibliotherapy and reading bibliotherapy had a relatively equal effect in reducing body image dissatisfaction among high school girls. It means that bibliotherapist can choose which schools of thought of bibliotherapy to be used according to the availability of time and place. The effectiveness of interactive bibliotherapy and reading bibliotherapy were maintained until 1-month follow-up. The participants were recommended to keep trying to discover their inner potentials, such as talents and abilities, so that they are not preoccupied to their physical appearance. In addition, it is necessary for them to revise their booklet or read other books about self-improvement and health to improve their self and body satisfaction.