

**PENERAPAN KONSELING PENDEKATAN *ACCEPTANCE AND
COMMITMENT THERAPY* DALAM MENINGKATKAN CITRA TUBUH
POSITIF PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI OBESITAS**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Rais Kaisariadi

1910914310019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU**

Juli, 2023

Skripsi

PENERAPAN KONSELING PENDEKATAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENINGKATKAN CITRA TUBUH POSITIF PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI OBESITAS

dipersiapkan dan disusun oleh


Rais Kaisariadi

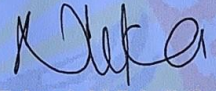
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 06 Juli 2023

Susunan Dewan Penguji


Pembimbing Utama

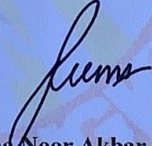
Anggota Dewan Penguji Lain


Dr. Rusdi Rusli, M. Psi., Psikolog
NIP.198711242014041001


Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198312262008122001

Pembimbing Pendamping


Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP.198506092014042001


Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 05 Juni 2023



Rais Kaisariadi
Nim. 1910914310019

ABSTRAK

PENERAPAN KONSELING PENDEKATAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENINGKATKAN CITRA TUBUH POSITIF PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI OBESITAS

Rais Kaisariadi

Obesitas merupakan kondisi yang disebabkan oleh terakumulasinya penyimpanan lemak yang berlebihan sehingga dapat memberikan efek buruk bagi kesehatan. Selain kesehatan tentunya berdampak secara negatif pada aspek-aspek citra tubuhnya, salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah konseling dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Penerapan Konseling Pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* dalam Meningkatkan Citra Tubuh Positif pada Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria dewasa awal 18-40 tahun dengan citra tubuh negatif, memiliki kategorisasi BMI obesitas kelas 1 hingga 3. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara. Wawancara dilakukan untuk mengetahui gambaran awal subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah skala citra tubuh yang dikembangkan oleh Khairani dkk (2019) untuk screening awal, *pretest* dan *posttest* untuk melihat perubahan citra tubuh subjek penelitian. Data yang telah dikumpulkan dianalisa menggunakan Saphiro Wilk untuk uji normalitas dan *Paired Sample t-test* untuk menguji hipotesis penelitian, dan hasil menunjukkan taraf signifikansi 0,044 (lebih kecil dari nilai α 0,05), sehingga hipotesis diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling pendekatan *acceptance and commitment therapy* dapat meningkatkan citra tubuh positif secara signifikan terhadap dewasa awal yang mengalami obesitas.

Kata kunci: citra tubuh negatif, citra tubuh positif, konseling pendekatan *Acceptance and commitment therapy*, obesitas

ABSTRACT

APPLICATION OF COUNSELING THERAPY APPROACH TO ACCEPTANCE AND COMMITMENT IN IMPROVING POSITIVE BODY IMAGE IN EARLY ADULTS WITH OBESITY

Rais Kaisariadi

Obesity is a condition caused by the accumulation of excessive fat storage which can have a negative effect on health. Besides health, of course, has a negative impact on aspects of body image, one of the interventions that can be used is counseling with the Acceptance and Commitment therapy approach. This study aims to determine whether the Counseling Application of the Acceptance and Commitment Therapy Approach in Increasing Positive Body Image in Early Adults Experiencing Obesity. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique with criteria for early adulthood 18-40 years with negative body image, has a BMI obesity categorization class 1 to 3. Data collection techniques were carried out using the interview method. Interviews were conducted to find out the initial description of the research subjects. The measuring tool used is the body image scale developed by Khairani et al (2019) for initial screening, pretest, and posttest to see changes in the body image of research subjects. The collected data were analyzed using Shapiro Wilk for the normality test and the Paired Sample t-test to test the research hypothesis, and the results showed a significance level of 0.044 (smaller than an alpha value of 0.05), so the hypothesis was accepted. Based on the results of the study, it can be concluded that counseling with an acceptance approach and commitment therapy can significantly increase positive body image in early adults who are obese.

Keywords: acceptance counseling approach and commitment therapy, negative body image, obesity, positive body image

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul Penerapan konseling pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* dalam meningkatkan citra tubuh positif pada dewasa awal yang mengalami obesitas, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat serjana Psikologi di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
3. Pembimbing utama dalam penulisan saya Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog yang telah mengarahkan, membantu serta memberikan masukan agar dapat terlaksana hingga selesainya skripsi ini.
4. Pembimbing kedua Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog yang telah membantu saya untuk berpikir lebih kritis serta berkembang dalam membentuk penulisan karya ilmiah.

5. Dosen penguji yang saya hormati Ibu Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog yang bersedia membimbing, mengarahkan dan juga pemberian masukan dalam penyelesaian skripsi.
6. Dosen pembimbing akademik Bapak Muhammad Syarif Hidayatullah, M.Psi., Psikolog yang selalu sigap membantu saya selama masa perkuliahan.
7. Subjek L, N dan S yang telah bersedia mengikuti penelitian, intervensi dari awal hingga akhir.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan pengajaran beserta ilmu untuk menghadapi perkuliahan.
9. Seluruh staff dan admin program studi yang banyak membantu dalam kelancaran penulisan skripsi ini.
10. Ayah saya tercinta H. Augagama, dan Ibu saya HJ. Debby Kartika A, Gladis Corinna Marsha yang bersedia membantu saya dari awal hingga akhir, memberikan doa, *support* serta semangat dalam menghadapi ketidakpastian yang mungkin muncul selama penelitian berlangsung, tidak habis rasa terima kasih serta rasa sayang kepada kalian.
11. Menyampaikan banyak terima kasih bagi teman seperjuangan TPP saya, Fauzan yang mengajarkan ketekunan, Laily yang mengajarkan tekad, Lia dan Fiah yang mengajarkan ketekunan, serta Wini yang mengajarkan harapan.
12. Sahabat-sahabat saya, Hasmivalda, Gilang Aditya, Nizar Alwi yang terlalu banyak melawak sehingga dapat melupakan rasa cemas sejenak, semua

kawan-kawan angkatan 2019 Psikologi yang begitu kompak, terutama grup sunda empire saikosen.

13. Sahabat perempuan saya Hana, Dina dan Jeni serta semua yang terlibat dengan saya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan

Banjarbaru, 06 Juni 2023

Rais Kaisariadi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Citra Tubuh	11
2.1.1 Definisi Citra Tubuh	11
2.1.2 Komponen Citra Tubuh	12
2.1.3 Faktor-faktor Citra Tubuh.....	13
2.1.4 Aspek-aspek Citra tubuh.....	14
2.2 Konseling pendekatan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	15
2.2.1 Definisi dan Tujuan Konseling	15
2.2.2 Tipe Psikologi Konseling.....	16
2.2.3 Jenis Bantuan yang Ditawarkan.....	16
2.2.4 Proses Konseling.....	18
2.2.5 <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	18
2.2.6 Psikopatologi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	19

2.2.7	Fleksibilitas Psikologis	21
2.2.8	Teknik dan Inti <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	21
2.2.9	Teknik Pelaksanaan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	24
2.3	Dewasa Awal.....	29
2.3.1	Definisi Dewasa Awal	29
2.3.2	Karakteristik Dewasa Awal	30
2.3.3	Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	32
2.5	Landasan Teori	33
2.6	Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN.....		37
3.1	Rancangan Penelitian.....	37
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	38
3.2.1	Identifikasi Variabel.....	38
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	38
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian	40
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.4.2	Material Penelitian Eksperimen	43
3.4.1.3	Instrumen Penelitian	44
3.4.1.4	<i>Manipulation Check</i>	46
3.5	Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		53
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	53
4.2	Pelaksanaan Penelitian	54
4.3	Hasil Penelitian.....	66
4.4	Pembahasan	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		91
5.1	Kesimpulan.....	91
5.2	Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA		93

LAMPIRAN.....	97
---------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Citra Tubuh.....	44
Tabel 3. 2 Tabel Skor Reabilitas Skala Citra Tubuh.....	45
Tabel 3. 3 Rumus Kategorisasi Data.....	45
Tabel 3. 4 Norma Kategorisasi Penelitian.....	46
Tabel 3. 5 Kategorisasi Skor <i>N-Gain</i>	52
Tabel 4. 1 Tabel Pelaksanaan Konseling.....	56
Tabel 4. 2 Rincian Tabel <i>Screening</i>	62
Tabel 4. 3 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	63
Tabel 4. 4 Rumus perhitungan skor hipotetik variabel penelitian.....	65
Tabel 4. 5 Hasil analisa statistik deskriptif.....	65
Tabel 4. 6 Perbandingan skor hipotetik dan skor empirik variabel penelitian.....	65
Tabel 4. 7 Perbandingan rerata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	66
Tabel 4. 8 Hasil uji normalitas <i>Saphiro Wilk</i>	67
Tabel 4. 9 Hasil uji <i>Paired Sample T-test</i>	68
Tabel 4. 10 Hasil Analisis <i>N-Gain</i>	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	33
Gambar 3. 1 Skema <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	37
Gambar 4. 1 Grafik Rerata skor citra tubuh negatif.....	64
Gambar 4. 2 Grafik rerata skor citra tubuh negatif subjek penelitian.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Dokumentasi Subjek L dan N.....	94
B. <i>Informed Consent</i>	95
C. Lampiran Validasi Modul.....	104
D. Dokumentasi pertemuan dari sesi awal hingga selesai.....	108
E. Rincian Hasil <i>Screening</i>	118
F. Lampiran Subjek L.....	122
G. Lampiran Subjek N.....	124
H. Lampiran Subjek S.....	118
I. Keterangan SPSS.....	126
J. Keterangan Kelaikan Etik.....	127
K. Modul Penelitian.....	128
L. Lembar <i>Value Assesment Rating</i>	153
M. Skala Citra Tubuh.....	154
N. Lembar Capaian Tujuan Konseling.....	155
O. Lembar <i>LogBook</i>	156
P. Lembar Keterangan mMelakukan Cek Format.....	176
Q. Lembar Sertifikat Uji Plagiasi.....	177