

ILMe (I Love Me): Psikoedukasi tentang Persepsi Citra Tubuh pada Siswi Sekolah Menengah Atas

Widya Lionita¹, Ditia Fitri Arinda¹, Yeni Anna Appulembang², Rini Angraini¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

²Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

ABSTRACT

Background: Nutrition status among girls is becoming a severe concern for preventing undernutrition in their future pregnancy. Since they experience many physical changes during adolescence, some girls will feel dissatisfied with their own body. This feeling may lead to negative body image, which is a long time will impact health status. The research aimed to facilitate psychoeducation and analyze the improvements towards the senior high school girls' perception of body image in Palembang.

Method: A quasi-experimental study design was employed in the research with a non-equivalent control group. Participants were selected using purposive sampling, divided into intervention (n=18) and control (n=19) groups. All steps of the research were carried out online because of pandemic COVID-19. The questionnaire was given via Google form, while the three psychoeducation sessions were given through Zoom Meetings. Data were analyzed using Paired T-test (intervention) and Wilcoxon Signed Rank Test (control).

Results: Most of the participants are 16 years old (40%), first-grade students (46%), and go to public school (67%). The mean score of both groups is decreased, which indicate their perception of body image is changed positively. However, there was no significant mean difference of the perception before and after treatment, either intervention (p-value 0.632) or control group (p-value 0.494). By the psychoeducation session, some participants already tried to share their feelings and problems related to their bodies, mostly originating from negative opinions given by peers. Girls should be motivated to love themselves through psychoeducation sessions with longer duration or more frequency to generate a positive body image.

Correspondence

widyalionita@fkm.unsri.ac.id

Article History

Received 8 December 2020

Revised 10 Februari 2021

Accepted 20 February 2021

Available Online 22 February 2021

Keywords

Psychoeducation

Perceived body image

Girls

High school

Student

DOI

10.14710/jpki.16.1.38-43

PENDAHULUAN

Upaya penurunan angka kejadian *stunting* menjadi poin pertama dari enam target global yang diprioritaskan dalam penanganan dampak gizi hingga tahun 2025¹. Perhatian dunia terhadap kejadian *stunting* didorong oleh serangkaian dampak negatif yang akan terjadi dalam jangka waktu cukup lama serta mampu berimbas pada seluruh aspek kehidupan, seperti kemampuan kognitif, produktivitas, dan pendapatan yang rendah yang kemudian menimbulkan permasalahan gizi pada generasi selanjutnya². *World Health Organization* (WHO) mengestimasi angka prevalensi balita pendek (*stunting*) di Indonesia pada tahun 2005-2017 sebesar 36,4 persen³. Berdasarkan data tersebut, Indonesia masuk dalam tiga besar negara dengan prevalensi balita *stunting* tertinggi di antara negara lain di kawasan Asia Tenggara. Kejadian *stunting* tidak hanya melibatkan kondisi gizi

calon ibu selama kehamilan, tetapi juga merupakan cerminan dari status gizi ibu pada saat remaja. Perempuan yang memiliki berat badan kurang dari 45 kilogram sebelum hamil kemungkinan besar melahirkan sebelum waktunya (*premature*) serta calon bayi dilahirkan dengan berat yang rendah⁴. Oleh karena itu, gizi perempuan semasa remaja perlu dipertahankan dalam kondisi yang optimal.

Seseorang yang menginjak masa remaja akan mengalami pubertas yang dimulai pada usia 8 tahun atau akhir usia 15 tahun hingga umur 21 tahun pada remaja perempuan dan ditandai dengan perubahan signifikan baik fisik, hormonal, kognitif, sosial, dan emosional⁵. Adriani dan Wirjatmadi berpendapat dengan adanya perubahan pola hidup dan pola makan pada era milenial saat ini dapat menjadi pemicu dari masalah kesehatan dan gizi remaja⁶. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan

sebanyak 7,2 persen remaja berumur 16 – 18 tahun di kota Palembang berstatus kurus dan sangat kurus (IMT/umur)⁷. Angka tersebut merupakan gambaran dari masalah nyata yang dihadapi oleh remaja perempuan terkait perilaku makan, yang dilatarbelakangi oleh persepsi citra tubuhnya. Perilaku makan yang buruk berisiko 2,42 kali lebih sering dialami oleh remaja perempuan yang memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya⁸. Penelitian sebelumnya menunjukkan sebagian dari siswi sekolah menengah atas di kota Palembang memiliki persepsi citra tubuh yang tergolong negatif (58,14 %) yang berhubungan signifikan terhadap status IMT yang bermasalah ($p=0,046$)⁸.

Cash & Pruzinsky mengungkapkan citra tubuh seseorang dibentuk dari sikap dan persepsi menyangkut karakteristik dari segi fisik atau penampilannya⁹. Citra tubuh merupakan konsep yang multidimensi tentang cara seseorang memandang, memikirkan, merasakan dan bertindak terhadap tubuhnya sendiri¹⁰. Selain itu, citra tubuh juga berkaitan erat dengan penghargaan diri (*self-esteem*), yang mana penghargaan terhadap diri remaja yang rendah memicu terbentuknya citra tubuh yang negatif¹¹ dan sebaliknya. Kalangan remaja, khususnya perempuan, perlu diarahkan membentuk citra tubuh yang positif dengan pengenalan konsep diri agar timbul rasa menghargai dan mencintai dirinya sendiri. Dalam Teori Sosial Kognitif oleh Bandura (1986), seseorang yang yakin akan dirinya (*self-efficacy*) kemudian menerapkan tindakan tertentu (*behavioral capability*) apabila ia memiliki pengetahuan dan memahami bagaimana cara melakukannya¹². Salah satu model intervensi pada kesehatan mental (psikologis) dengan menggunakan metode pendidikan yaitu psikoedukasi. Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan informasi tentang masalah kesehatan mental serta upaya untuk mengatasinya secara sistematis dan terstruktur, baik kepada individu maupun juga keluarganya¹³. Psikoedukasi telah diaplikasikan dan menunjukkan efek positif pada kasus penyakit gangguan mental yang berat, seperti skizofrenia, namun belum banyak digunakan sebagai intervensi terhadap persepsi citra tubuh, khususnya remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pemberian psikoedukasi terhadap persepsi citra tubuh pada remaja putri yang berstatus siswi sekolah menengah atas di kota Palembang. Intervensi dalam bentuk psikoedukasi berisi tentang pengenalan konsep diri, membangun citra diri yang positif, serta strategi mengolah emosi yang diarahkan untuk perubahan perilaku remaja terkait dengan proses penerimaan dirinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan *quasi-experimental design with non-equivalent control group*. Dengan mempertimbangkan adanya pandemi COVID-19, maka

segala aktivitas penelitian menggunakan media komunikasi secara daring (*online*). Informasi penelitian disebar menggunakan *flyer* melalui media sosial *Instagram*, *Facebook*, dan *WhatsApp* untuk menemukan calon partisipan. Hal tersebut menyebabkan penelitian ini tidak bisa menjangkau seluruh populasi pada lokasi penelitian, karena hanya siswi yang aktif di media sosial saja yang dapat melihat informasi penelitian dan menjadi partisipan. Salah satu langkah yang dilakukan untuk mengurangi keterbatasan tersebut yaitu dengan menyewa jasa promosi/*endorsement* dari akun media sosial *Instagram* (*plglipp*) yang memiliki banyak pengikut (*followers*) di Kota Palembang.

Dari sosialisasi penelitian tersebut, calon partisipan yang tertarik selanjutnya mendaftarkan dirinya secara mandiri dengan mengisi identitas diri pada *Google Form* yang dilampirkan pada *flyer*. Partisipan dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria yaitu tercatat sebagai siswi aktif kelas bersekolah di kota Palembang pada saat penelitian berlangsung. Sebelum menerima perlakuan, seluruh partisipan mengisi kuesioner *pre-test* melalui *Google Form*. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok; untuk mengurangi kemungkinan bias informasi, maka partisipan dengan asal sekolah yang berbeda-beda menjadi kelompok yang diberi intervensi, sedangkan partisipan yang berasal dari sekolah yang sama menjadi kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan kepada kelompok intervensi yaitu berupa psikoedukasi yang diberikan setelah 1 minggu mengisi kuesioner *pretest*. Psikoedukasi difasilitasi oleh 1 (satu) orang psikolog sebanyak 3 sesi (1 sesi 1 hari) dengan durasi per sesi 2x60 menit dalam kurun waktu kurang lebih 1 minggu (17 – 23 Oktober 2020). Pemberian psikoedukasi dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi menggunakan aplikasi *Zoom Meeting*. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun setelah pengisian kuesioner *pretest* hingga *post-test*. Pengukuran *post-test* juga menggunakan *Google Form* diisi oleh seluruh partisipan yang dilakukan lima hari setelah psikoedukasi berakhir. Sebagai etik penelitian, kelompok kontrol diberikan psikoedukasi sebanyak 1 sesi (2x60 menit) setelah seluruh partisipan mengisi *post-test*.

Kuesioner persepsi citra tubuh dalam penelitian ini mengadopsi dari *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dikembangkan oleh Cooper *et al.* (1978) untuk mengukur perhatian seseorang terhadap bentuk tubuhnya¹⁴. Kuesioner ini terdiri dari 34 item pertanyaan dengan 6 pilihan jawaban (skala Likert): Tidak Pernah (*never*=1), Jarang (2) (*rarely*=2), Kadang-kadang (*sometimes*=3), Sering (*often*=4), Sangat Sering (*very often*=5), Selalu (*always*=6). Semakin tinggi jumlah skor yang didapat, maka persepsi partisipan terkait citra tubuhnya akan cenderung negatif. Pada penelitian ini dilakukan uji

validitas dan reliabilitas kembali karena adanya proses alih bahasa, sehingga terdapat 30 item pertanyaan yang dinyatakan valid dan reliabel.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS. Data persepsi citra tubuh pada kelompok intervensi berdistribusi normal sehingga uji perbedaan skor sebelum dan setelah perlakuan menggunakan uji T berpasangan. Berbeda dengan data pada kelompok kontrol dimana data persepsi sebelum perlakuan berdistribusi tidak normal sedangkan setelah perlakuan berdistribusi normal sehingga uji statistik beda skor menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank-Test*.

Penelitian ini sudah dinyatakan lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dengan nomor: 389/UN9.1.10/KKE/2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 47 orang yang mendaftar sebagai partisipan, hanya 37 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dalam penelitian ini. Partisipan dengan asal sekolah yang sama dan berjumlah lebih dari 3 orang menjadi kelompok kontrol (n=19), sedangkan kelompok intervensi terdiri dari 18 partisipan yang berasal dari sekolah berbeda-beda. Mayoritas partisipan berasal dari sekolah negeri (67,57%). Sebanyak 40% partisipan berumur 16 tahun dan berada di kelas sepuluh seperti yang terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik partisipan

Variabel	Kelompok		Total N (%)
	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)	
Jumlah sekolah			
SMA	7	4	11
SMK	4	0	4
MA	2	0	2
Asal Sekolah			
Negeri	12 (66,67)	13 (68,42)	25 (67,57)
Swasta	6 (33,33)	6 (31,58)	12 (32,43)
Kelas			
X	6 (33,33)	11 (57,89)	17 (45,95)
XI	4 (22,22)	3 (15,79)	7 (18,92)
XII	8 (44,44)	5 (26,32)	13 (35,14)
Umur			
14 tahun	1 (5,56)	5 (26,32)	6 (16,22)
15 tahun	5 (27,78)	6 (31,58)	11 (29,73)
16 tahun	9 (50,00)	6 (31,58)	15 (40,54)
17 tahun	3 (16,67)	2 (10,53)	5 (13,51)

Tabel 2. Efektivitas psikoedukasi terhadap persepsi citra tubuh

Ukuran	Kelompok Intervensi (n=18)		Kelompok Kontrol (n=19)	
	Pre	Post	Pre	Post
Mean	91,50	89,61	92,84	90,74
Median	82	76,50	74	86
Modus	128	55	67	42
SD	37,52	38,88	35,25	37,23
(Min– Maks)	(41–160)	(39–166)	(52–160)	(42–155)
<i>p value</i>	0,632		0,494	

Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) dari persepsi citra tubuh pada kedua kelompok menjadi turun setelah perlakuan. Penurunan skor pada kedua kelompok tersebut menunjukkan perubahan persepsi citra tubuh ke arah yang lebih positif. Pada kelompok intervensi, beda skor rata-rata antara sebelum dan setelah intervensi sebesar 1,89 poin, sedangkan kelompok kontrol sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 2,1 poin. Walaupun demikian, uji statistik membuktikan bahwa psikoedukasi yang diberikan kepada kelompok intervensi tidak memberikan perubahan yang signifikan antara pengukuran awal (*pretest*) dan akhir (*post-test*).

Tabel 3 menyajikan respon/jawaban partisipan yang lebih spesifik tentang pernyataan dalam kuesioner persepsi partisipan pada kedua kelompok terkait citra tubuhnya, Delapan item pertanyaan ini adalah yang paling banyak direspon dengan Selalu, Sangat Sering, dan Sering dirasakan oleh lebih dari sebagian partisipan pada masing-masing kelompok. Semakin banyak partisipan yang memilih ketiga jawaban tersebut, maka semakin banyak pula partisipan yang menilai negatif terhadap poin persepsi tersebut. Pada kelompok intervensi, hanya terdapat 3 poin pernyataan yang setelah perlakuan masih dipilih oleh sebagian besar partisipan, yaitu tentang kekhawatiran menjadi gemuk (poin 4), perasaan kenyang diartikan menjadi gemuk (poin 6), dan merasa lebih tidak menarik dibandingkan orang lain (poin 12). Sedangkan lebih dari sebagian partisipan pada kelompok kontrol cenderung tetap memilih 3 pilihan jawaban tersebut setelah masa perlakuan, kecuali pada poin 6 dan 22. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari sebagian partisipan pada kelompok intervensi merasakan lebih sedikit poin tentang persepsi citra tubuh yang negatif setelah perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, apabila dilihat dari frekuensinya, partisipan pada kelompok intervensi merasakan lebih sedikit poin persepsi yang negatif tentang citra tubuh dibandingkan kelompok kontrol setelah pemberian psikoedukasi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi persepsi citra tubuh siswi SMA

Persepsi Citra Tubuh	Kelompok Intervensi (n=18)		Kelompok Kontrol (n=19)	
	Pre n (%)	Post n (%)	Pre n (%)	Post n (%)
Merasa khawatir bahwa saya mungkin menjadi gemuk (atau lebih gemuk)				
Selalu	7 (38,9)	3 (16,7)	7 (36,8)	3 (15,8)
Sangat Sering	2 (11,1)	3 (16,7)	2 (10,5)	7 (36,8)
Sering	2 (11,1)	4 (22,2)	3 (15,8)	1 (5,3)
Perasaan kenyang (misalnya setelah makan dalam porsi cukup besar) membuat saya merasa gemuk				
Selalu	2 (11,1)	4 (22,2)	4 (21,1)	1 (15,8)
Sangat Sering	1 (5,6)	1 (5,6)	5 (26,3)	2 (10,5)
Sering	7 (38,9)	6 (33,3)	4 (21,1)	2 (10,5)
Memperhatikan bentuk badan wanita lain dan merasa bahwa bentuk badan saya lebih tidak menarik				
Selalu	4 (22,2)	5 (27,8)	3 (15,8)	4 (21,1)
Sangat Sering	1 (5,6)	1 (5,6)	4 (21,1)	1 (5,3)
Sering	4 (22,2)	4 (22,2)	3 (15,8)	6 (31,6)
Menghindari mengenakan pakaian yang membuat khawatir akan bentuk badanmu				
Selalu	6 (33,3)	4 (22,2)	4 (21,1)	4 (21,1)
Sangat Sering	2 (11,1)	1 (5,6)	3 (15,8)	2 (10,5)
Sering	2 (11,1)	4 (22,2)	5 (26,3)	6 (31,6)
Merasa sangat bahagia akan bentuk badan saat perut kosong (misalnya pagi hari)				
Selalu	5 (27,8)	2 (11,1)	2 (10,5)	0 (0)
Sangat Sering	2 (11,1)	4 (22,2)	2 (10,5)	2 (10,5)
Sering	4 (22,2)	3 (16,7)	6 (31,6)	5 (26,3)
Berpikir bahwa bentuk tubuh yang sekarang terjadi karena saya kurang mampu mengendalikan diri				
Selalu	4 (22,2)	4 (22,2)	5 (26,3)	5 (26,3)
Sangat Sering	1 (5,6)	1 (5,6)	4 (21,1)	3 (15,8)
Sering	5 (27,8)	2 (11,1)	3 (15,8)	3 (15,8)
Mencubit beberapa tempat di tubuh untuk melihat seberapa banyak lemak disana				
Selalu	4 (22,2)	4 (22,2)	3 (15,8)	3 (15,8)
Sangat Sering	2 (11,1)	2 (11,1)	3 (15,8)	3 (15,8)
Sering	4 (22,2)	2 (11,1)	4 (21,1)	5 (26,3)
Perasaan khawatir tentang bentuk badan membuat saya seharusnya melakukan olahraga				
Selalu	4 (22,2)	6 (33,3)	4 (21,1)	3 (15,8)
Sangat Sering	3 (16,7)	1 (5,6)	4 (21,1)	3 (15,8)
Sering	4 (22,2)	2 (11,1)	2 (10,5)	6 (31,6)

Karakteristik umur partisipan (14 – 17 tahun) merupakan satu kondisi yang jika dilihat dari segi perkembangan psikologis berada pada masa krisis kepercayaan diri. Khomsan memberikan pendapat yang sama bahwa kebanyakan remaja cenderung memiliki perasaan tidak puas terhadap penampilannya terutama jika

dikaitkan dengan berat dan ukuran tubuhnya¹⁵. Hamburg & Wright dalam Santrock (2003) mengatakan remaja lebih memperhatikan tubuh dan membentuk gambaran tentang tampilan tubuhnya ketika dilihat oleh orang lain, terutama pada masa pubertas¹⁶. Penguatan pada karakter pribadi dan rasa menghargai atas apa yang melekat di dalam diri

remaja perlu ditumbuh-kembangkan sehingga pandangan orang lain yang kurang baik tidak dinilai sebagai sebuah kelemahan, namun lebih bersifat masukan dan saran. Untuk itu, metode psikoedukasi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat diterapkan karena lebih menekankan pada proses belajar, *self-awareness* serta *self-understanding* pada remaja yang berguna untuk mengubah pemahaman mental individu sasaran melalui pemberian informasi, eksplorasi, penilaian, diskusi, dan demonstrasi¹⁷.

Pemberian psikoedukasi mengenai citra tubuh diapresiasi dengan sangat baik oleh partisipan, terutama pada kelompok intervensi. Akan tetapi, dari tiga sesi pemberian intervensi, jelas terlihat bahwa pandangan dan persepsi partisipan mengindikasikan adanya rasa kecewa dan kebingungan menghadapi respon lingkungan sosial terhadap penampilan fisik mereka. Hal ini terlihat pada 3 sesi penyampaian psikoedukasi bersama dengan psikolog, ada beberapa partisipan yang menceritakan perlakuan dari teman-teman terhadap dirinya yang sering mengejek bentuk fisik, warna kulit yang tidak *glow up*, atau bau badan yang kurang sedap, sehingga partisipan merasa rendah diri dan kurang menghargai diri mereka sendiri. Keterbukaan dari partisipan terkait dengan permasalahan yang mereka hadapi berkaitan dengan penampilan mereka adalah satu hal yang ingin dicapai dari pemberian psikoedukasi ini. Selain itu, sesi psikoedukasi juga memberikan wacana baru kepada peneliti tentang gambaran nyata yang saat ini tengah dihadapi oleh sebagian besar remaja putri. Hal ini dapat berguna bagi pengembangan model intervensi lainnya dengan mengarahkan pada permasalahan terkini dan nyata yang dialami secara langsung oleh remaja putri terkait dengan citra tubuh.

Kemampuan partisipan merespon secara positif terhadap pertanyaan mengenai persepsi citra tubuh pada kelompok intervensi menunjukkan adanya perubahan setelah diberikan perlakuan. Akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian ini, peningkatan tersebut dinilai tidak signifikan, karena beberapa hal antara lain frekuensi dan durasi psikoedukasi serta kelancaran proses penerimaan oleh partisipan. Pemberian psikoedukasi tidak diberikan dengan bertatap muka secara langsung sehingga narasumber tidak mengetahui respon sebenarnya dari masing-masing partisipan, karena pada saat *Zoom Meeting* berlangsung sebagian kecil partisipan yang tidak bersedia mengaktifkan kamera *laptop/handphone*-nya. Selain itu, pada saat sesi psikoedukasi berlangsung, beberapa partisipan terlihat 'keluar-masuk' pada *Zoom Meeting* karena koneksi dengan jaringan *provider* telekomunikasi yang rendah pada lokasi masing-masing. Beberapa kondisi tersebut kemungkinan mempengaruhi partisipan dalam menerima psikoedukasi yang diberikan oleh narasumber. Handarini and Wulandari

(2020) menyebutkan kendala yang dihadapi selama proses pembelajaran daring selama masa pandemi *COVID 19* antara lain ketersediaan jaringan internet yang tidak lancar dan besarnya biaya yang dikeluarkan untuk membeli kuota internet¹⁸. Agar dampak terhadap perubahan citra tubuh lebih maksimal, peneliti selanjutnya perlu mempertimbangkan model dan frekuensi pemberian intervensi menggunakan psikoedukasi. Pada beberapa penelitian yang *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk perubahan citra tubuh, intervensi ini biasanya dilakukan dalam format kelompok terapi selama 6 – 12 sesi per minggu⁹.

Intervensi yang ditujukan pada perubahan positif terhadap citra tubuh remaja telah banyak dikembangkan pada penelitian-penelitian sebelumnya dengan menggunakan pendekatan yang sama. Suprpto (2013) menggunakan Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*) yang dikombinasikan dengan metode Biblioterapi tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap ketidakpuasan mahasiswi akan citra tubuhnya (*p value* = 0,066)¹⁹. Penelitian yang berbeda dilakukan oleh Alexander & Patria (2019) menggunakan psikoedukasi pada siswa SMP di Yogyakarta dan menunjukkan hasil yang secara signifikan ada peningkatan asertivitas anti-seks pranikah remaja, dengan menerapkan prinsip pembelajaran observasional lewat tahap atensi, retensi, produksi dan motivasi²⁰. Model intervensi secara daring (*online*) pernah dilakukan oleh Zaki & Sari (2019) dimana merancang edukasi gizi melalui sosial media *Instagram* dan *WhatsApp* tentang gizi seimbang, risiko kurang energi kronik, citra tubuh, dan isu gizi lainnya kepada remaja putri tingkat SMA di Banyumas. Edukasi tersebut dilakukan sebanyak 8 kali selama 2 minggu dengan 4 kali ulangan (2 kali *feeds Instagram* dan 2 kali melalui grup *WhatsApp*) dan hasilnya berpengaruh pada pengetahuan remaja putri yang tergolong bersekolah di pedesaan maupun di perkotaan²¹.

Pandangan terkait citra tubuh yang positif berawal dari rasa menghargai atas apa yang dimiliki oleh diri sendiri (*self-esteem*). Penghargaan diri tersebut dapat terbentuk dengan berpegang pada prinsip bahwa segala aspek yang terjadi dalam kehidupan memiliki makna. Remaja sering kali menganggap bahwa pemikiran orang lain terkait penampilan fisiknya adalah hal utama yang menjadi modal penting dalam menjalin kehidupan sosial. Hal ini menyebabkan sebagian besar remaja masih memiliki persepsi yang negatif terhadap citra tubuhnya.

SIMPULAN

Remaja putri tingkat sekolah menengah atas di kota Palembang yang berpartisipasi yaitu sebanyak 37 orang yang mayoritas berasal dari sekolah negeri (67%), kelas sepuluh (46%), dan berumur 16 tahun (40%).

Pemberian psikoedukasi tidak memberikan perubahan yang signifikan pada persepsi citra tubuh yang lebih positif pada kelompok intervensi yang berjumlah 18 orang (p value = 0,632). Beberapa kendala teknis selama psikoedukasi diberikan, misalnya kuota internet dan jaringan internet yang kurang mendukung, sehingga intervensi menjadi kurang maksimal. Selain itu, pemberian intervensi secara daring memiliki keterbatasan untuk melihat ekspresi partisipan dalam proses penerimaan materi yang disampaikan.

Remaja putri diharapkan lebih fokus terhadap upaya memahami diri sendiri, mengenali kelebihan yang ada serta mencoba menerima kekurangan yang dimiliki, misalnya dengan berkonsultasi dengan Guru Bimbingan Konseling yang telah difasilitasi oleh sekolah masing-masing. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan penambahan jumlah sesi dan metode pemberian psikoedukasi dengan bertatap muka secara langsung, sehingga perubahan terhadap persepsi citra tubuh dapat lebih bernilai positif pada diri remaja putri.

KEPUSTAKAAN

1. World Health Organization. Global Nutrition Monitoring Framework: operational guidance for tracking progress in meeting targets for 2025. World Health Organization. Geneva; 2017. 77 p.
2. De Onis M, Branca F. Childhood stunting: A global perspective. *Matern Child Nutr.* 2016;12:12–26.
3. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan.* 2018.
4. Nomate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes J Public Heal.* 2017;6(3):51–7.
5. Hartini H. Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islam Couns J Bimbing Konseling Islam.* 2017;1(2):27.
6. Marine D. Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Dengan Riwayat Orang Tua Diabetes Melitus (DM) dan Tidak Riwayat DM. 2015;(Dm):179–83.
7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018. Jakarta; 2019.
8. Santana MLP, Silva R de CR, Assis AMO, Raich RM, Machado MEPC, Pinto E de J, et al. Factors Associated with Body Image Dissatisfaction Among Adolescents in Public Schools Students in Salvador Brazil. *Nutr Hosp.* 2013;28(3):747–55.
9. Cash TF, Lavalley DM. Cognitive-Behavioral Body-Image Therapy: Extended Evidence of The Efficacy of a Self-Directed Program. *J Ration - Emotive Cogn - Behav Ther.* 1997;15(4):281–94.
10. Reel J, Voelker D, Greenleaf C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc Health Med Ther.* 2015;149.
11. Ghahremani L, Hemmati N, Kaveh MH, Fararoei M. Effects of an educational intervention targeting body image on self-esteem of Iranian high-school students: A quasi-experimental trial. *Arch Psychiatry Psychother.* 2018;20(1):59–66.
12. Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G, Gottlieb NH. *Planning Health Promotion Programs: An Intervention Mapping Approach.* Second Edi. San Fransisco: Jossey-Bass; 2006.
13. Srivastava P, Panday R. Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. *Int J Indian Psychol.* 2016;4(1):123–30.
14. Wade T. Body Shape Questionnaire. *Encycl Feed Eat Disord.* 2015;6:1–4.
15. Pantaleon MG. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Heal J.* 2019;3(3):69–76.
16. Sari H, R FD. Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Citra Tubuh Pada Remaja Putri Di Sman 4 Lampineung Banda Aceh. *Idea Nurs J.* 2013;4(1):62–8.
17. Putra AS, Soetikno N. Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever. *J Muara Ilmu Sos Humaniora, dan Seni.* 2018;2(1):254–61.
18. Handarini OI, Wulandari SS. Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *J Pendidik Adm Perkantoran.* 2020;8(3):639–43.
19. Suprpto MH. I Love My Body: Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Bibliotherapy dalam Meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswi. *GEMA Aktual.* 2013;2(1):7–12.
20. Alexander YS, Patria B. Psikoedukasi “Remaja MUDA” untuk Meningkatkan Asertivitas Anti-Seks Pranikah. *Gadjah Mada J Prof Psychol.* 2019;5(2):185.
21. Zaki I, Sari HP. Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *Gizi Indones.* 2019;42(2):111.