

EFEKTIVITAS PELATIHAN KONSEP DIRI UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA WANITA YANG MENGALAMI *BODY
SHAMING* (PENGHINAAN CITRA TUBUH)

Banonndaru Kartika Norma Putri
Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog
Sheila Varadhila Peristiano, M.Psi., Psikolog

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan konsep diri dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada wanita yang mengalami *body shaming* (penghinaan citra tubuh). Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan pengaruh peningkatan kepercayaan diri kelompok yang mendapatkan pelatihan konsep diri (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan konsep diri (kelompok kontrol), serta adanya perbedaan peningkatan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan konsep diri.

Hasil penelitian berdasarkan uji mann whitney didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh pelatihan konsep diri terhadap peningkatan kepercayaan diri antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan konsep diri dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan konsep diri., dengan nilai $Z - 2.892$ dan $Asymp\ sig\ 0.004$ ($p < 0.05$). Kemudian berdasarkan hasil uji wilcoxon rank test, didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan penurunan stres sebelum dan sesudah diberikan pelatihan konsep diri, dengan nilai $Z - 2.606$ dan $Asymp\ sig\ 0.009$ ($p < 0.05$).

Kata kunci : kepercayaan diri, pelatihan konsep diri.

THE EFFECTIVENESS OF SELF-CONCEPT TRAINING TO INCREASE
SELF-CONFIDENCE IN WOMEN WHO EXPERIENCE BODY SHAMING
(BODY IMAGE DESTRUCTION)

Banonndaru Kartika Norma Putri
Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog
Sheila Varadhila Peristiano, M.Psi., Psikolog

ABSTRACT

This study aims to see the effectiveness of self-concept training in an effort to increase self-confidence in women who experience body shaming (body image humiliation). The hypothesis this study is that there is a difference in the effect of increasing the self-confidence of the group receiving self-concept training (experimental group) with the group that does not receive self-concept training (control group), and there is a difference in increasing self-confidence before and after being given self-concept training.

The results of the study based on the mann whitney test showed that there was an effect of self-concept training on increasing self-confidence between the experimental group who received self-concept training and the control group who did not receive self-concept training, with a Z value of -2.892 and Asymp sig 0.004 ($p < 0.05$). Then based on the results of the wilcoxon rank test, it was found that there was a difference in stress reduction before and after being given self-concept training, with a Z value of -2.606 and Asymp sig 0.009 ($p < 0.05$).

Keywords: self-confidence, self-concept training.