

ABSTRAK

June Rodhian Dharmariana, 111614153037, *Guided Imagery* untuk Menurunkan *Social Appearance Anxiety* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2019, xix + 128 halaman, 8 lampiran.

Obesitas merupakan salah satu permasalahan kesehatan di dunia. Prevalensi obesitas cenderung meningkat dan mencapai puncaknya ketika dewasa (Diana, dkk., 2013) serta lebih banyak dialami oleh wanita. Wanita dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan dan menentukan kehidupan di masa perkembangan selanjutnya. Dewasa awal membutuhkan kesiapan dari aspek kognitif, sosial dan psikologis agar dapat mencapai masa dewasa yang stabil atau sukses (Wood, dkk. dalam Halfon, dkk., 2018), namun di masa ini individu mempunyai kecenderungan mengembangkan perilaku hidup tidak sehat dan mengarahkan pada obesitas. Selain berhubungan dengan kesehatan fisik, obesitas juga berhubungan dengan kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan. *World Obesity Federation* (2107) mengatakan bahwa kecemasan muncul karena individu obesitas rentan mengalami diskriminasi dari lingkungan. Pengalaman diskriminasi mengarahkan individu berpikir diri mereka kurang berharga (Davies & Katzman, 1997 dalam Burtaverde, 2012) dan memunculkan kecemasan berpenampilan sosial atau *social appearance anxiety*. Salah satu bentuk terapi yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan adalah *guided imagery*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *guided imagery* untuk menurunkan *social appearance anxiety* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental semu dengan desain *single-group pretest/posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 4 orang yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *social appearance anxiety* yang disusun oleh Hart, dkk. (2008) yang terdiri dari 16 item. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis data non-parametrik *wilcoxon signed-rank test* dan *effect size*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing subjek. Nilai *effect size* penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi, yaitu 0,65. Tetapi, analisis uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (0,066, sig.>0,05). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *guided imagery* berpengaruh besar terhadap penurunan *social appearance anxiety* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas namun tidak secara signifikan.

Kata kunci: *guided imagery*, *social appearance anxiety*, wanita dewasa awal, obesitas.

Daftar Pustaka, 71 (1994-2019)