PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PERASAAN *BODYSHAME* PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2021

SKRIPSI

Oleh :

RAUDHATUN NUR
NIM : 04021181621011

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (NOVEMBER, 2021)

PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PERASAAN *BODYSHAME* PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2021

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Meperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

RAUDHATUN NUR
NIM : 04021181621011

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (NOVEMBER, 2021)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raudhatun nur

NIM : 04021181621011

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa proposal ini saya susun tanpa tindakan plagiatisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari dinyatakan saya melakukan Tindakan plagiatisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Desember 2021

Raudhatun Nur

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : RAUDHATUN NUR
NIM : 04021181621011
JUDUL : PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PERASAAN *BODYSHAME* PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2021

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep (_____)
   NIP. 197081620031222002

2. Firnaliza Rizona, S.kep., Ns., M.Kep (_____)
   NIP. 198911022018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan	Koordinator Program Studi Keperawatan
Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep	Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001	NIP. 198407012008122001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : **RAUDHATUN NUR**

NIM : **04021181621011**

JUDUL : **PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PERASAAN *BODYSHAME* PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2021**

PEMBIMBING I

Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

NIP. 197081620031222002

PEMBIMBING II

Firnaliza Rizona, S.kep., Ns., M.Kep (.....)

NIP. 198911022018032001

Penguji I

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

NIP. 1671060707880004

Penguji II

Karolin Adhysti, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

NIP. 198807082020122008

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan	**Koordinator Program Studi Keperawatan**
Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep	**Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep**
NIP. 197602202002122001	**NIP. 198407012008122001**

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirrahim, segala puji hanya milik Allah SWT atas nikmatnya yang tidak ada henti, kebaikan-kebaikan menjadi sempurna, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini pada waktunya.

Adapun tujuan skripsi ini, dalam rangka melengkapi tugas akhir, dan memenuhi persyaratan kelulusan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya tahun 2021.

Dengan tersusunnya skripsi ini, Penulis banyak mendapatkan dukungan bantuan baik moril, maupun materil dari berbagai pihak baik secara langsung, maupun tidak langsung. Penulis ucapkan terima kasih banyak kepada :

1. Bapak dr. H. Syarif Husin., M.Si selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Ibu Hikayati selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku pembimbing 1 saya yang telah mendampingi, mengarahkan dan memberikan masukan yang sangat berharga dan bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan proses bimbingan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Firnaliza Rizana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II saya yang mendampingi, mengarahkan dan memberikan masukan yang sangat berharga dan bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan proses bimbingan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep yang terlah bersedia menjadi penguji I yang juga memiliki peran dalam meyempurnakan skripsi ini dengan memberikan saran arahan serta masukkan dalam penyusunan penelitian
6. Ibu Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah bersedia menjadi penguji II yang mana juga memiliki peranan dalam menyempurnakan skripsi ini dengan memberikan saran arahan serta masukkan dalam penyusunan penelitian

7. Staf administrasi, dan Keluarga Besar Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmunya serta membantu dan memberikan kemudahan selama penyusunan skripsi.
8. Sahabat tercinta dan teman-teman Universitas Sriwijaya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan inspirasi, bantuan, dorongan dan semangat dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya
9. Almamater tercinta dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tentu menyadari dalam penulisan laporan ini masih terdapat banyak kekurangan baik dalam Teknik penulisan maupun isi nya, sehingga kritik saran dan masukkan yang membangun sangat diperlukan. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan maupun masyarakat secara luas

Indralaya, November 2021

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua yang sangat aku sayangi dan cintai mama dan papa, ibu dan bapak, yang selalu memberikan support penuh dalam segala hal dan tak henti-henti memanjatkan do'a terbaik untuk ku, terimakasih atas segalanya <3
2. Suami dan anak ku terkasih, yang menjadi penyemangatku dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini
3. Adik adik ku Muhammad Ridho Akbar, Muhammad Reyhan Al-fairuz dan Rifqah Arinda Zahra
4. Teman teman Bujang Gadis Kedokteran, elsy, mael, billa, yura dan tia yang mana sudah membersamai perjuangan semasa perkuliahan
5. Untuk Achilles, terima kasih atas segala cerita dan pengalaman berharga yang diberikan
6. Teruntuk diriku, terimakasih sudah berjuang sekuat ini, terimakasih untuk tidak berhenti meski banyak rintangan ditemui, I'm proud of my self!!!

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....
LEMBAR PERNYATAAN ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR SKEMA ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **xiv**
ABSTRAK ..... **xv**
ABSTRACT ..... **xvi**
BAB 1 PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.3.1 Tujuan Umum 7
1.3.2 Tujuan Khusus 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Secara Teoristis 7
1.4.2 Secara Praktis 8
1.4.2.1 Bagi Institusi Pendidikan ……8
1.4.2.2 Bagi Mahasiswi ……...8
1.4.2.3 Bagi Peneliti 8
1.5 Ruang Lingkup 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Gambaran Citra Tubuh 10
2.1.1 Pengertian Citra Tubuh 10
2.1.2 Aspek Citra Tubuh 11
2.1.3 Dimensi Citra Tubuh 12
2.2 Body Shame 13
2.2.1 Pengertian Body shame 13
2.2.2 Jenis Bodyshame 14
2.2.3 Ciri Tindakan Body shame 15
2.2.4 Aspek Perasaan Malu body shame 16
2.2.5 Teori yang Memperkuat body shame 17
2.2.5.a Teori Konsep Diri……17
2.2.5.b Teori Objektifitas Diri……..18

2.2.6 Faktor Penyebab Body shame 19
2.2.7 Dampak Body shame..... 19
2.2.8 Dinamika Psikologis Body shame..... 21
2.2.9 Respon Body shame 22
2.2.10 Faktor yang Mempengaruhi Body shame 22
2.3 Mengontrol Diri 26
2.3.1 Definisi Mengontrol Diri..... 26
2.3.2 Jenis – jenis Kontrol Diri 26
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri 27
2.3.4 Fungsi Kontrol Diri 28
2.4 Afirmasi Positif 29
2.4.1 Pengertian Afirmasi Positif 29
2.4.2 Aspek Afirmasi 31
2.4.3 Indikasi Afirmasi Positif……..32
2.4.4 Manfaat Afirmasi Positif……..32
2.4.5 Bentuk dan Jenis Afirmasi 34
2.4.6 Prinsip Afirmasi 35
2.4.7 Prosedur Teknik Afirmasi..... 36
2.4.8 Penggunaan Afirmasi..... 37
2.4.9 Pelaksanaan Terapi 38
2.5 Kerangka Teori 40
2.6 Penelitian Terkait 41

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep 43
3.2 Desain Penelitian..... 44
3.3 Hipotesis 44
3.4 Definisi Operasional..... 45
3.5 Populasi Penelitian, Sampel dan Teknik Sampling 45
3.5.1 Populasi Penelitian 45
3.5.2 Sampel Penelitian..... 46
3.5.3 Teknik Pengambilan Sampel 46
3.5.4 Kriteria Kelayakan 47
3.6 Tempat dan Waktu penelitian 47
3.7 Prosedur penelitian..... 47
3.7.1 Tahap Persiapan 47
3.7.2 Tahap Pelaksanaan 48
3.7.3 Tahap Terminasi..... 50
3.8 Etika penelitian..... 50
3.9 Alat pengumpulan data 52
3.10 Validitas dan Reliabilitas 53
3.10.1 Uji Validitas 53

3.10.2 Uji Reliabilitas 54
3.11 Metode Pengolahan Data 55
3.12 Analisa data 56
3.12.1 Analisa Univariat 56
3.12.2 Analisa Bivariat 56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Gambaran Umum dan Tempat Penelitian 57
4.2 Hasil Penelitian 59
4.2.1 Analisis Univariat 59
4.2.2 Analisis Bivariat 61
4.3 Pembahasan 62
4.3.1 Perasaan Bodyshame sebelum dilakukan Terapi Afirmasi Positif. 62
4.3.2 Perasaan Bodyshame setelah dilakukan Terapi Afirmasi Positif 64
4.3.3 Perasaan Bodyshame sebelum dan setelah dilakukan Terapi Afirmasi Positif 66
4.4 Keterbatasan Penelitian 68

BAB V PENUTUP
5.1 Kesimpulan 69
5.2 Saran 70

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.6 Penelitian Terkait……41

Table 3.4 Definisi Operasional……45

Table 3.1 Hasil Uji Validitas ……..53

Table 3.2 Kriteria Tingkat Realibilitas ……..55

Table 4.2 Perasaan *Bodyshame* Sebelum Dilakukan Terapi Afirmasi Positif ……..60

Table 4.3. Perasaan *Bodyshame* Setelah Dilakukan Terapi Afirmasi Positif ……..61

Table 4.4 Perasaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Afirmasi Positif ……..62

DAFTAR SKEMA

Skema 2.5 Kerangka Teori …….40
Skema 3.1 Kerangka Konsep …….43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Lampiran 4 Kuisioner Penelitian

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Perlakuan Afirmasi Positif

Lampiran 6 Evaluasi Dan Dokumentasi

Lampiran 7 Lembar Kerja Afirmasi

Lampiran 8 Output SPSS

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 10 Lembar Konsultasi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Raudhatun Nur
NIM	: 04021181621011
Tempat,Tanggal Lahir	: Palembang, 07 Juli 1998
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak ke	: 1 dari 4 bersaudara
Alamat	: Jl. Inspektur Marzuki Pakjo Ujung Palembang
Nama Orang Tua / Ayah	: Darul
Ibu	: Yurino Karolien

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2004-2010	: SDN 2 Kenten Laut
Tahun 2010-2013	: SMP Adabiyah Palembang
Tahun 2013-2016	: SMAN 17 Palembang
Tahun 2016-2021	: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya

PENGALAMAN ORGANISASI

Aggota PSDM BEM KM PSIK FK UNSRI	(2016-2017)
Bendahara Umum BEM KM PSIK FK UNSRI	(2017-2018)
Anggota PMII Cabang Kota Palembang	(2018)
Ketua KOPRI Komisariat Universitas Sriwijaya	(2019-2020)
Bendahara KOPRI Cabang Kota Palembang	(2020-2021)

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Skirpsi, November 2021
Raudhatun Nur

PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PERASAAN *BODYSHAME* PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2021

V + 112 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 7 lampiran

ABSTRAK

Body shame merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya.. Salah satu terapi yang dapat menurunkan bodyshame adalah dengan menggunakan terapi afirmasi positif. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi afirmasi positif terhadap perasaan *bodyshame* pada mahasiswi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Sriwijaya. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre eksperimen* dengan pendekatan *one groups pretest - posttest design*dengan besar sampel 46 responden diambil secara *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata perasaan bodyshame sebelum dilakukan terapi afirmasi positif sebesar 54,26 dan standar deviasi 10,247, rata-rata perasaan bodyshame setelah dilakukan terapi afirmasi positif sebesar 76,41 dan standar deviasi 7,057. Hasil analisis terdapat pengaruh terapi afirmasi positif terhadap perasaan *bodyshame* pada mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya Tahun 2021 (P *value* 0,000). Kesimpulan dalam penelitian yaitu terdapat terdapat pengaruh terapi afirmasi positif terhadap perasaan *bodyshame* pada mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya Tahun 2021

Kata kunci : *Body shame*, Afirmasi Positif
Referensi : 31 (2009-2019)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM

Thesis, November 2021
Raudhatun Nur

THE EFFECT OF POSITIVE AFIRMATION THERAPY ON BODYSHAME FEELINGS ON STUDENTS OF THE FACULTY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES SRIWIJAYA UNIVERSITY IN 2021

vi + 112 pages + 8 tables + 2 pictures + 7 attachments

ABSTRACT

Bodyshame is an individual's assessment of his gives rise to a feeling that his body displays what is caused by himself and others to the ideal body shape does not match his body. One therapy that can reduce shame is to use positive affirmation therapy. The purpose of this research is to determine the effect of positive affirmation therapy on feelings of bodyshame in social and political science students at Sriwijaya University. The type of research used in this study is quantitative research using a pre-experimental research design with a one groups pretest - posttest design approach with a sample size of 46 respondents taken by purposive sampling. Data collection was done by using a questionnaire. Analysis data using univariate and bivariate analysis using paired sample t-test. the results of the study the average feeling of bodyshame before positive affirmation therapy was 54.26 and standard deviation of 10.247, the average feeling of bodyshame after positive affirmation therapy was 76.41 and standard deviation of 7.057. The results of the analysis of the effect of positive affirmation therapy on feelings of bodyshame in students of the Faculty of Social and Political Sciences, Sriwijaya University in 2021 (P value 0.000). The conclusions in the research are an effect of positive affirmation therapy on feelings of bodyshame in students of the Faculty of Social and Political Sciences, Sriwijaya University in 2021.

Keywords : Body shame, Positive Affirmation
References : 31 (2009-2019)

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada wanita merasa tidak puas pada keadaan tubuhnya karena bertambahnya lemak tubuh pada diri mereka, namun laki - laki mengalami hal yang bertolak belakang. Pria senang karena massa otot mereka berubah. Wanita memiliki ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya disebabkan karena adanya perubahan - perubahan fisik yang dialaminya sehingga terkadang memunculkan persepsi negatif yang sering diucapkan oleh orang lain mengenai dirinya sehingga menghasilkan persepsi yang berubah - ubah sehingga munculnya perasaan banyak kekurangan Rasa malu, kurang percaya diri, dan paling sering sikap negatif terhadap diri sendiri**.** Seseorang akan merasa malu dan bersalah saat penampilan tidak sesuai dengan kriteria ideal (Rosita, 2019).

Wanita dengan tubuh ideal menjadi salah satu nilai terpenting bagi setiap individu (Sakinah, 2018). "Kebanyakan orang mengenali wanita sempurna sebagai tubuh yang cantik, bijaksana, tinggi dan langsing dengan tubuh yang ideal. Padahal, definisi wanita sempurna adalah Anda mengenalinya. Tergantung bagaimana Anda memahami dan mengenalinya" (Hasmalawati, 2017).

Pandangan yang kurang baik sering dialami seseorang terhadap kondisi bentuk badan diri sendiri dan orang lain, menyebabkan orang tersebut untuk melakukan perubahan pada cara berpenampilan. Perasaan khawatir pada diri bisa mendorong perilaku seseorang karena memberikan kesan yang

baik sehingga dapat menyesuaikan diri pada lingkungan masyarkat (Myers, 2012). Mahasiswi yang merupakan masa dewasa awal yang telah memiliki tujuan hidup yang jelas dan cara pandang yang luas akan tetapi terkadang pada masa ini seorang mahasiswi merasa bahwa persepsi orang lain mengenai dirinya sangat menenukan termasuk persepsi negative sehingga dapat memunculkan perasaan sedih, rasa tidak percaya diri, rasa bersalah dan rasa malu yang diakibatkan karena perasaan *body shame* karena pada masa mahasiswi adalah kesempatan untuk menetapkan jati diri kita sehinnga kita menjadi pribadi yang mandiri, kreatif, komunikatif dalam memecahkan persoalan kehidupan (Sakinah, 2018).

Pola pikir ini terus terbawa, sehingga dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap dirinya yang disebabkan perasaan dituntut agar menurut standar kecantikan yang ada. Adanya pemikiran itu, menyebabkan individu agar bisa berubah tampilannya sehingga dapat sama terhadap kriteria pada sekitarnya dan dapat menyebabkan orang membandingkan keadaan mereka dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu pada tubuh yang disebut bentuk tubuh (lestari, 2019). body shaming adalah evaluasi perasaan malu seseorang di tubuhnya, dan orang lain menilai bahwa bentuk tubuh idealnya tidak memadai dengan tubuhnya. Hal ini sering dialami oleh remaja dan dewasa (Sakinah, 2018). Pada masa dewasa awal khususnya yang terjadi pada mahasiswi akan terjadi berbagai perubahan terutama perubahan fisik yang menampilkan perhatian yang begitu besar terhadap bentuk fisiknya. Seseorang merasakan obesitas mungkin merasakan ketidak puasan pada fisiknya, dan perasaan malu karena berat badannya kemudian disandingkan

pada sejawat yang memiliki berat badan normal, dan mengakibatkan mereka mengalami rasa ketidakpercayaan terhadap dirinya (Nurvita, 2015).

Faktor – faktor terjadinya *bodyshame* yaitu cara pandang atau komentar orang lain, membandingkan satu dengan lainnya, mengidentifikasi terhadap orang lain. Bodyshame dipegaruhi oleh kondisi lingkungan, tekanan, massa tubuh (berat badan), sudut pandang pribadi, serta jenis kelamin. *Bodyshame* dapat menyebabkan seseorang untuk mengubah penampilan supaya dapat diterima dilingkungan sosialnya. Hal ini mengakibatkan seorang wanita berusaha agar dapat terlihat indah seperti dengan kriteria kecantikan yang ada dan menyebabkan seseorang dapat kehilangan pandangan positif pada diri, turunnya rasa percaya diri yang dimiliki. Wanita merasa tidak puas pada penampilanya dikarenakan adanya perubahan bentuk fisik yang sangat besar.. Penampilan fisik sangat memiliki pengaruh terhadap rasa percaya diri, dan menimbulkan pandangan penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Hidayat, 2019).

Bodyshame diakibatkan adanya penolakan sosial dan pengucilan fisik cenderung sehingga dapat mengakibatkan perasaan tidak berharga dan tekanan psikologis sehingga dapat menimbulkan depresi atau kecemasan sosial (Brewis, 2018). Efek dari perlakuan terhadap adanya bodyshame sangat banyak negatifnya yaitu dengan perlakuan *bodyshame* menimbulkan dampak terhadap pola pikir yang negatif pada orang lain. Adanya perlakuan *bodyshame* menyebabkan cara menilai diri sendiri buruk. pikiran anda dapat diubah dengan menggunakan terapi afirmatif positif. Terapi afirmasi

merupakan terapi non farmakologi yang memiliki fungsi sebagai alat psikologis yang memiliki pengaruh pada perubahan positif seseorang (Niawati, 2017).

Salah satu terapi yang dapat mengurangi bentuk tubuh adalah terapi afirmatif positif. Terapi afirmasi positif adalah pernyataan atau ungkapan positif yang ditujukan pada diri sendiri yang dapat mempengaruhi pikiran seseorang. membantu pengembangan persepsi agar lebih positif terhadap diri sendiri sehingga dapat merubah pikiran bawah sadar agar menolong individu dalam mengubah pola pikir kearah yang lebih baik terhadap individu (Kusumastuti, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Niawati (2017), menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi afirmasi dalam menurunkan tingkat stress dengan menggunakan uji signifikansi *Mann Whitney* didapatkan nilai p value 0,025 (<0,05), terapi afirmatif mengurangi tingkat stres.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik karena sebelumnya peneliti telah melakukan survey data mahasiswi yang ada di Universitas Sriwijaya didapatkan data bahwa dari 10 fakultas di Universitas Sriwijaya fakultas yang didominasi / jumlah mahasiswinya lebih banyak dari mahasiswa antara lain yakni Fakultas Kedokteran, FakultasKesehatan masyarakat (FKM), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP),Fakultas Ekonomi, dan FKIP. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukanpada mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di UniversitasSriwijaya menunjukan bahwa dari 25 mahasiswi di Fakultas

Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sriwijaya menunjukan sekitar 19 mempunyai perasaan *bodyshame* sedangkan pada 6 mahasiswi tidak mengalami perasaan *bodyshame*. Penelitian ini perlu dilakukan mengenai perasaan perasaan *bodyshame* pada mahasiswi karena dampak yang terlihat adalah munculnya perasaan malu terhadap dirinya, tidak percaya diri, mempunyai kecenderungan menghindari lingkungan sekitar dikarenakan adanya perasaan yang kurang nyaman dan munculnya perasaan tertekan terhadap keadaan dirinya sehingga berupaya ingin mengubah keadaan dirinya sesuai dengan standart kecantikan wanita. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan terapi afirmasi positif sebagai cara untuk merubah sudut pandang seseorang mengenai keadaannya. Sehingga dapat, mengganti hal negatif dengan hal positif. Oleh karena itu pentingnya peneliti melakukan penelitian mengenai terapi afirmasi positif pada mahasiswi dalam mengatasi perasaan *bodyshame*.

Berdasarkan hal di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi Afirmatif Positif Terhadap Rasa Malu Fisik Mahasiswa Jurusan Ilmu Sosial Politik Universitas Sriwijaya" Tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Perasaan banyak kekurangan, perasaan malu, tidak percaya diri, dan hampir selalu bersifat negatif terhadap dirinya dikarenakan adanya persepsi orang lain mengenai dirinya sehingga memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh, yang disebut dengan *body shame*. Belum ada penelitian tentang pengaruh terapi afirmatif positif terhadap perasaan *bodyshame* pada

mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Sriwijaya. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Perasaan Bodyshame Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya Tahun 2021 ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Telah diketahui dengan baik bagaimana terapi afirmatif positif mempengaruhi rasa malu fisik mahasiswa sosio-politik Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mahasiswa Jurusan Ilmu Sosial Politik Universitas Sriwijaya diketahui memiliki respon kognitif terhadap rasa malu fisik sebelum dilakukan terapi afirmatif2. Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Politik Universitas Sriwijaya
2. diketahui memiliki respon kognitif body-shame setelah terapi afirmatif.
3. Diketahui pengaruh respon kognitif *bodyshame* sebelum dan sesudah dilakukan terapi afirmasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya**.**

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengimplementasikan ilmu keperawatan yang diperoleh selama masa perkuliahan, menambah pengalaman dalam melakukan penelitian kesehatan terutama tentang pengaruh terapi afirmasi positif terhadap perasaan *bodyshame*.

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi perkuliahan tentang terapi afirmatif positif untuk body shaming.

2. Bagi mahasiswa Jurusan Ilmu Sosial Politik Universitas Sriwijaya

   hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang efek terapi afirmatif positif terhadap perasaan malu secara fisik.

3. Bagi Peneliti

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu menyelesaikan masalah kesehatan dan menambah pengetahuan, pengalaman serta keterampilan dalam melakukan penelitian kesehatan terutama ilmu keperawatan tentang pengaruh terapi afirmasi terhadap perasaan *bodyshame* dan dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Sebagai bagian dari penelitian ini, Fakultas Ilmu Sosial-Politik di Universitas Sriwijaya meneliti efek terapi afirmatif positif pada rasa malu fisik.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2021. Pola penelitian yang digunakan pada kasus ini ialah melalui kuantitatif dengan menggunakan pola penelitian *pre eksperimen* melalui pendekatan *one groups pretest - posttest design*. Sampel dalam hal ini terdiri dari 46 responden perempuan dari Fakultas Ilmu Sosial Politik Universitas Sriwijaya. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, Ike Mardiati., Sri, Handayani. 2017. *Case Report*: Afirmasi Positif Pada Harga Diri Rendah Situasional Pasien Fraktur Femur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan.* Vol 13 (2); Hal 96 – 98.

Aristantya, Eva Kurnia. Afin, Fadila. Cita Tubu Pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*. Vol 5 (2); Hal 114-128.

Brewis, Alexandra., meg, Brunning. 2018. Weight Shame, Social Connection, and Depressive Symptoms in Late Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol 15 (801); Hal 1-12.

Cahyani,Riananda Regita., Fathul, Lubabin. 2017. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol 11 (2); Hal 1-10.

Dolezal, L. 2015. *The Body and Shame. Phenomenology, Feminism, and The Socially Shape Body*. The United States of America: Lexington Book.

Damanik, T. M. 2018. *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shaming.* Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Giofani, Dela. 2019. Pengaruh *Cyberbullying Body Shaming* Pada Media Sosial *Instagram* Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Karir di Pekanbaru. *JOM Fisip*. Vol 6 (2); Hal 1-15.

Ghufron N., Risnawita R.2012. *Teori - Teori Psikologi*. Jogjakart Ar-Ruz Media.

Hasmalawati, N. 2017. Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, Vol 2; Hal 107-115.

Hidayat, Rahmad., Eka, Malfasari., Rina, Haryanti. 2019. Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol 7 (1); Hal 79-86.

Hidayat, Alimul Aziz. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta, Selemba Medika.

Kusumastuti, Wanodya. Itsna, Iftayani., Erika, Noviyanti. 2017. Efektivitas Afirmasi Positif dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan pada Komunitas Pasien Hemodialisa. *University Research Colloquium.* Hal 77 – 78.

Lestari, Sumi, 2019. Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *Philanthrophy Journal of Psychology*. Vol 3 (1); Hal 1-74.

Lestari, Andi Dian Puji., Riris, Ardono., Heru, Prasanto. 2019. Efek metode *deep breathing* dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo**.** *Journal of Community Medicine and Public Health*. Vol 33 (5); Hal 219-224.

Myers, D. 2012. *Psikologi Sosial Edisi Ke 10 Jilid 1.* Jakarta, Salemba Humanika.

Morgan, J. & Atkin, L. 2016. Expelling Stress for Primary School Teachers: Self-Affirmation Increases Positive Emotions in Teaching and Emotion Reappraisal. International *Journal of Environmental Researchand Public Health* 1Vol 3 (500), 1–11

Niawati, Desi., Ratna, Supradewi. 2017. Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Stres dan Afek Negatif Pada Pasien Kanker. *Jurnal Proyeksi*. Vol 12 (1); Hal 45 -56.

Nurvita, Victoria. 2015. Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.* Vol 4 (1); Hal 1-9.

Nurhaini, Dwi. 2018.Pengaruh Konsep Diri Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap gadget remaja SMAN 1 Tanah Grogot. *Jurnal Psikoborneo*. Vol 6 (7); Hal 211-223.

Notoatmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta, Rineka Cipta.

Northrop, J. 2012. *Reflecting on Cosmetic Surgery Body image, Shame and Narcissism.* New York: Routledge.

Putri, Briggita Anggraini., Aristachus, Pranayama., Ryan, Susanto. 2018. *Perancangan Kampanye "Sizter's Project" sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming.* Fakultas Seni daan Desain. Universitas Kristen Petra Surabaya.

Purnami, Triana. 2014. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar*: Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta

Rahayu, Endah, Paramita. Dampak Penerimaan Pesan Berisi *"Body Shaming*" Terhadap *"Self Confidence*" Remaja Perempuan Di Media Sosial Instagram. *Commercium*. Vol 2 (4); Hal 78-82.

Rosita, Tita., Rima, Irmayanti., Heris, Hendriana. 2019. *Bodyshame* pada Siswa *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. Vol 3 (2); Hal 76-82.

Rini, Yuliana. 2013. *Studi Deskriptif Citra Tubuh (Body Image) Pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya Di Universitas Negeri Semarang*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Sakinah. 2018. Body Shame, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik***.** Vol 1 (1); Hal 1 – 15.

Sumanty, Dessy., Deden Sudirman., Diah, Puspasari. 2018. Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya.* Vol 1 (1); Hal 9 – 28.

Swarjana, I Ketut. 2015. *Metodelogi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi).* Yogyakarta, Penerbit Andi.

Quinn, B. 2011. *Effects of media on body image*. Dissertation. DBSSchool Of Arts.

Winata, Maria Raya. 2017. *Penurunan Stres Akademik Menggunakan Teknik Relaksasi Afirmasi diri Ditinjau dari Jenis Kelamin*. Tesis. Fakultas Psikologi, Univesitas 17 Agustus 1945 Surabaya.