



Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Positif Siswa SMA

(Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling Cognitive Restructuring
Techniques to Improve Positive Body Image of High School Students)

Eersta Tegar Chairunissa, Djoko Budi Santoso, Nugraheni Warih Utami

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: eerstategar@gmail.com

Paper received: 21-Januari-2023; revised: 11-Mei-2023; accepted: 16-September-2023

Abstract

Body image is a form of individual perception or assessment of body condition including body size and shape. The student's body image shows a position in the negative range. The behavior shown includes students being embarrassed if they leave the house without wearing a mask, embarrassed if they talk about acne, feeling dissatisfied with their less than ideal body shape and height. The research aims to test the effectiveness of cognitive restructuring technique group counseling in improving high school students' negative to positive body image. One Group Pretest-Posttest research design. The sampling technique was purposive sampling, and 5 students were obtained who had a negative body image category. Data collection uses a body image scale. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The analysis results show a sig value. = 0.042 in the research subject, which indicates that the probability is smaller than the significance value $\alpha = 0.05$, thus it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 is accepted. It can be concluded that cognitive behavior group counseling with the Cognitive Restructuring technique is effective in increasing students' positive body image.

Keywords: body image; cognitive restructuring; group counseling

Abstrak

Body image merupakan bentuk persepsi atau penilaian individu terhadap kondisi tubuh meliputi ukuran dan bentuk tubuh. *Body image* siswa menunjukkan posisi di rentang negatif. Perilaku yang ditunjukkan antara lain, siswa malu jika keluar rumah tidak memakai masker, malu jika membahas mengenai jerawat, merasa tidak puas dengan bentuk dan tinggi badan yang kurang ideal. Penelitian bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* negatif menjadi positif siswa SMA. Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest design*. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, dan diperoleh 5 orang siswa yang memiliki *body image* kategori negatif. Pengumpulan data menggunakan skala body image. Data dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan nilai *sig.* = 0.042 dalam subjek penelitian, yang menunjukkan bahwa probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk meningkatkan *body image* positif siswa.

Kata kunci: *body image*; *cognitive restructuring*; konseling kelompok

How to cite: Chairunissa, E. T., Santoso, D. B., & Warih, N. W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Positif Siswa SMA. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3). 247–256. doi: 10.17977/um059v3i32023p247-256

1. Pendahuluan

Setiap individu tentunya melewati beberapa periode dalam masa kembangnya, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga tua. Dalam perkembangan tersebut, salah satu tahap yang dilalui adalah tahap remaja yang merupakan tahapan perkembangan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Tahap tersebut ditandai dengan berkembangnya seks primer dan sekunder serta perasaan-perasaan yang tergolong masih labil. Hurlock (2017) membagi tahap remaja menjadi dua, yakni remaja awal rentang usia 13-17 tahun dan remaja akhir rentang usia 17-18 tahun. Dalam kehidupan sehari-harinya, setiap remaja tentu memiliki tugas-tugas perkembangan yang senantiasa dipenuhi sesuai pada rentang periodenya agar dapat tercapai secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari. Apabila tugas perkembangan belum terpenuhi secara maksimal, tentunya menjadi kendala atau hambatan yang dialami individu.

William Key dalam Hati (2019), mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja, salah satunya perihal mampu menghargai fisik sesuai asumsi mengenai *body image* terhadap diri. Perempuan cenderung merasa gembira apabila membahas tentang performa fisik ideal. Hal yang mendasari pemikiran tersebut muncul karena proses refleksi yang dilakukan oleh individu tersebut. *Body image* atau citra tubuh merupakan hasil evaluasi/argumentasi individu terhadap penampilan fisik meliputi proporsi bentuk tubuh. Bestiana (2012) menjabarkan *body image* sebagai proses mental yang dialami individu terhadap bentuk tubuh, serta cara pandang/penilaian orang lain terhadap diri. Individu yang memiliki citra tubuh positif, rata-rata memiliki variasi kesenangan tersendiri utamanya dalam penampilan fisik, dan sebaliknya individu yang memiliki citra tubuh negatif, rata-rata memiliki variasi ketidaksenangan ketika membahas mengenai fisik, dengan alasan orang lain akan cenderung tidak dapat menerima fisik yang dianggap tidak sama dengan standar yang telah menjadi stigma masyarakat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhsin (2015) mengenai citra tubuh negatif remaja putri berusia 19-22 tahun didapatkan hasil bahwa remaja cenderung memiliki rasa tidak senang dengan rambut, gigi, kulit wajah, dan badan yang sangat ramping. Dampak yang dirasakan antara lain stress, tidak percaya diri, dan tidak nyaman dalam berinteraksi.

Penampilan fisik dapat memberikan kesan terhadap cara individu dalam menilai *body image* (citra tubuh), penampilan fisik menjadi salah satu hal pokok bagi remaja dalam bergaul, dengan alasan mereka cenderung lebih senang berkawan dengan teman-temannya yang dianggap sama dalam hal penampilan fisik, misalnya sekelompok remaja hanya mau berteman dengan remaja yang memiliki warna kulit sama (Ratnasari, 2013). Hal tersebut menjadi sebuah kekhawatiran bagi remaja perempuan, jika tidak segera diperhatikan, dapat menimbulkan rasa percaya diri yang rendah. Remaja perempuan mempunyai kesadaran akan hal tersebut, bahwasanya dengan performansi bentuk tubuh yang jauh lebih menarik menjadi alasan untuk menjadi pusat perhatian orang lain dibandingkan remaja yang memiliki bentuk tubuh tidak menarik. Pada kenyataannya, kesadaran mengenai penampilan fisik memunculkan *over-evaluation body image* pada remaja yang dapat memengaruhi daya pikir dan tingkah laku.

Hasil studi pendahuluan di salah satu SMA Negeri di kota Malang menunjukkan bahwa siswa khususnya siswa perempuan menunjukkan kecenderungan memiliki permasalahan terkait *body image*. Dari hasil wawancara dengan beberapa siswa, diperoleh data bahwa mereka cenderung kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Mereka mengkhawatirkan bentuk tubuhnya yang dianggap tidak sesuai dengan konsep tubuh yang ideal yang ditunjukkan oleh selebritas pada umumnya yaitu tinggi, putih dan langsing. Mereka merasa minder ketika bergaul dengan teman-temannya yang dianggap memiliki bentuk tubuh ideal. Siswa melakukan

berbagai cara untuk bisa memiliki bentuk tubuh ideal, yang dari sekian upaya yang dilakukan mengarah ke tindakan yang berbahaya untuk kesehatan yaitu melakukan diet secara ekstrem. Temuan ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan konselor yang menyatakan bahwa banyak siswa yang mengeluhkan kondisi bentuk tubuhnya yang tidak seperti teman-temannya. Kondisi tersebut mempengaruhi kualitas interaksi sosial mereka dan beberapa siswa membutuhkan bantuan konseling untuk membantu mereka bisa menerima diri apa adanya.

Rahayu (2012) mengungkapkan bahwa masa dewasa awal membawa pengaruh buruk bagi remaja, sehingga kebanyakan remaja menghalalkan segala daya upaya untuk memenuhi standart tubuh ideal, salah satunya adalah diet ketat, perilaku negatif yang muncul antara lain merasa minder jika bertemu dengan banyak orang, bahkan keluarga mereka tidak jarang menanyakan mengenai penampilan fisik, seperti adanya penambahan berat badan, mereka juga melakukan perilaku makan yang tidak sesuai dengan porsinya sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh. Remaja putri seringkali menjelaskan bahwa mereka sebenarnya mempunyai standarisasi fisik yang ideal. Kriteria-kriteria tersebut dapat menjadi faktor utama individu dalam mengevaluasi penampilan fisik yang dimiliki. Kebanyakan remaja menginginkan penampilan ideal seperti bintang film, model atau penyanyi, karena mereka menganggap bahwa berpenampilan layaknya bintang film merupakan impian yang dinanti-nanti oleh banyak orang, mereka menilai dan memberikan pandangan bahwa para model yang ada di luaran sana tentunya mempunyai fans yang tidak sedikit. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di sekolah menengah perempuan di Australia dan New Zeland membuktikan dengan rentang 70-76% remaja perempuan memilih postur tubuh yang lebih ramping daripada kondisi fisik yang terjadi, sementara jumlah remaja perempuan yang secara keseluruhan *over weight relative* cenderung tidak banyak (Paxton, 2002:2).

Cash (2022) mengungkapkan bahwa citra tubuh terbentuk dari tiga aspek diantaranya aspek kognisi, persepsi dan perilaku. Aspek kognitif menjelaskan mengenai cara berpikir individu terhadap penampilan fisik, aspek persepsi sebagai pandangan individu dalam menilai penampilan fisik, dan aspek perilaku sebagai bentuk tingkah laku individu terhadap tubuh, misalnya berdandan, diet, bercermin setiap saat. Perilaku-perilaku seperti itu yang menjadi dasar para remaja membentuk pola berpikirnya sehingga mempengaruhi pola berperilaku. Pola pikir negatif pada individu dapat menimbulkan perilaku negatif pula, sehingga perlu upaya untuk mengubah pikiran negatif tersebut agar tidak memunculkan perilaku menyimpang, dengan strategi intervensi yang mampu memperbaiki struktur kognitif menggunakan konseling kelompok. Peneliti memilih bentuk intervensi yang sekiranya dapat membantu siswa dalam mengubah pemikirannya yang cenderung masih negatif, untuk menjadi lebih positif melalui konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan bentuk intervensi yang bertujuan membantu individu meningkatkan konsep *body image* (citra tubuh) yang dimiliki. *Cognitive restructuring* merupakan sebuah daya upaya yang diberikan dengan mengubah pemikiran negatif dan membantu merestrukturisasi kembali menjadi pemikiranyang lebih positif (Sulistya, 2017). Konseling dengan menggunakan *cognitive restructuring* lebih diutamakan pada pemindahan kerangka berpikir dan melakukan berbagai hal. Kesalahan berpikir tersebut memiliki sifat *irrational* sehingga menumbuhkan konsep diri yang berbanding terbalik.

Penelitian Fitri (2017) menggunakan teknik kognitif intervensi kelompok Cognitive behaviour (CB) untuk meningkatkan citra tubuh yang negatif pada siswa SMK. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok BI-CBT yang dilakukan terbukti mempunyai pengaruh terhadap citra tubuh negatif. Citra tubuh negatif memberi dampak terhadap menurunnya rasa percaya diri siswa. Diharapkan setelah diberikan intervensi, siswa dapat menerapkan serta mengidentifikasi letak problematika yang memunculkan *body image* negatif, sehingga siswa lebih cakap dalam menghargai diri dan tampil secara optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Maulidina (2012) mengenai dampak diberikannya kelompok psikoedukasi dengan *cognitive behavior* terhadap *body image* negatif mengakumulasikan bahwa terdapat pengaruh positif pada kelompok psikoedukasi terhadap *body image*. Penelitian yang dilakukan menelusuri bahwa CB dapat dilakukan dengan tujuan mengentaskan perihal *body image*. Hal tersebut terlihat dari adanya peningkatan pada *post-test* yang diberikan setelah melakukan kelompok psikoedukasi dengan CB. Penelitian lain yang dilakukan Jennifer (2010), mendapatkan hasil bahwa terapi kognisi perilaku menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efisien dalam mengatasi ketidakseimbangan fungsi dismorfik tubuh (BDD) yang terjadi pada masa remaja dalam gejala BDD, harga diri, depresi serta kualitas hidup. Hasil penelitian juga menunjukkan terapi perilaku efektif dalam mengobati depresi, *body image* negatif, dan kecemasan sosial pada orang dewasa.

Tingkatan pikiran dalam model kognitif perilaku dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu : (a) *Negative Automatic Thoughts* (NATs) merupakan pemikiran yang terungkap tanpa disadari (otomatis) ketika individu sedang mengalami emosi negatif, (b) Asumsi dasar merupakan asumsi yang mendasari dalam berperilaku sehari-hari, menentukan standar serta nilai-nilai kehidupan, (c) *Core Belief* merupakan kepercayaan inti (yang paling dasar) mengenai diri. *Core belief* dapat memunculkan distorsi kognitif, yaitu sebuah realita yang menyebabkan pikiran menjadi menurun sehingga individu mengalami problematika khususnya dalam hal penelitian ini berkaitan dengan *body image*.

Fenomena dalam model eksperimen ini memiliki urgensi untuk diungkap secara mendalam, dengan alasan *body image* negatif dapat memprovokasi pandangan remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuh serta memengaruhi perasaan, pikiran dan tingkah laku. Apabila hal tersebut tidak segera di atasi, tentunya dapat menimbulkan permasalahan lain yang secara tidak langsung dapat mengganggu aktivitas para remaja dalam kehidupan sehari-harinya karena terus merasa tidak berharga. Pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *Cognitive Restructuring* membantu konseli mengubah pemikiran negatif yang mendasari menjadi pemikiran positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* siswa.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode "Pre Eksperimental Design" dengan menggunakan "One group Pretest Post Test Design", mencakup tindakan berulang yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data dari waktu ke waktu dengan tujuan mengetahui perubahan dari *treatment* (perlakuan) yang sudah diberikan (Edmons, 2013). Penelitian ini memberikan intervensi berupa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *Cognitive Restructuring* dengan tujuan mengetahui sejauh mana keefektifan intervensi yang telah dilakukan terhadap *body image* siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu SMA Negeri di kota Malang. Teknik penarikan sampel penelitian dengan *purposive sampling* dan diperoleh 5 orang siswa SMA yang memiliki *body image* negatif. Tahapan penelitian dimulai dari *pre-test* untuk memenuhi sampel siswa dengan kategori *body image* negatif, setelah diketahui terdapat 9 siswa dengan kategori *body image* negatif, kemudian dilakukan wawancara terkait kesediaan para siswa mengikuti *treatment* konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring*, dari hasil wawancara tersebut, 5 orang siswa bersedia untuk berpartisipasi. Setelah itu diberikan *treatment* konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* sebanyak 4x pertemuan selama 45 menit/sesi, dan terakhir dilakukan *post-test*.

Penelitian ini menggunakan skala *body image* yang dikembangkan oleh Cash (2022) yang mengacu pada skala *blueprint MBRS-Q*, skala terdiri dari 17 item. Hasil uji instrumen semua item dinyatakan valid (r_{xy} : 0.254-0.621) dan memiliki koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,740. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan Uji *Wilcoxon Match Pair Test*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.2. Hasil Pretest Body Image Siswa

Hasil *pretest* yang dilakukan bertujuan untuk menelaah lebih luas terkait syarat awal sebelum dilakukannya intervensi. Hasil *pretest* ditunjukkan tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Pretest Peserta Didik

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Kriteria
1	TRN	37	Negatif
2	RTP	39	Negatif
3	CSN	30	Negatif
4	NEM	29	Negatif
5	TRA	41	Negatif
Total		176	
Nilai tengah		35,2	

Pada tabel 1, hasil *pretest* 5 orang siswa yang memiliki *body image* negatif, dengan rata-rata hasil *pretest* sebesar 35,2. Dengan adanya hasil mean pada *pretest* tersebut, perlu upaya untuk meningkatkan hasil *pretest* dengan konseling kelompok pada subjek penelitian tersebut. Setelah diberikan intervensi, terdapat peningkatan pada *body image* responden. Hasil *Posttest* (Tabel 2) membuktikan bahwa skor *body image* pada siswa yang sebelumnya negatif mengalami kenaikan menjadi positif setelah mengikuti layanan konseling kelompok yang sudah diberikan

Tabel 2. Hasil Posttest Peserta Didik

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Kriteria
1	TRN	48	Positif
2	RTP	45	Positif
3	CSN	50	Positif
4	NEM	45	Positif
5	TRA	57	Positif
Total		245	
Nilai tengah		49	

Berdasarkan sajian tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan skor yang cukup signifikan setelah pemberian intervensi, ditunjukkan dengan skor *posttest* sebesar 245 dengan nilai rata-rata (*mean*) 49. Di bawah ini merupakan kesimpulan dari hasil analisis *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Hasil *Pretest*, *Posttest*

Siswa	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>
TRN	37	48
RTP	39	45
CSN	30	50
NEM	29	45
TRA	41	57
N	176	245
Mean	35,2	49

Dari tabel 3 menunjukkan nilai tengah *pretest* dan *posttest*, sama-sama menemui skor yaitu (35,2 < 49), dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi kepada siswa terjadi penambahan jumlah nilai yang cenderung tinggi. Artinya bahwa layanan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan *body image* positif siswa. Peningkatan skor *body image* siswa disebabkan karena intervensi yang diberikan dapat membantu mencapai kesadaran mengenai pemikiran-pemikiran positif serta menemukan pikiran negatif yang selama ini muncul yang memberikan dampak terhadap pola perilaku. Penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* hasilnya efektif karena mampu mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan kecemasan/ketidakpercayaan pada diri dan mengubah pikiran tersebut menjadi pikiran positif melalui *coping*

3.3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dilakukan untuk mengintrepertasikan jumlah nilai *body image* yang terdapat dalam diri setiap siswa. Melalui uji hipotesis dalam eksperimen ini menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS for windows 25.0

Tabel 4. Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Post test-pre test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
Total		5		

a. Post test < pre test

b. Post test > pre test

Pada tabel 4 di atas dapat ditafsirkan bahwa *Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik itu pada nilai N, *Mean Rank* maupun *Sum Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *Pretest* ke nilai *Posttest*. *Positive ranks* atau selisih (positif) antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, terdapat 5 data positif (N) artinya ke 5 siswa mengalami peningkatan hasil dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Mean Rank* atau nilai tengah menunjukkan skor sebesar 3.00, sedangkan jumlah peringkat positif atau *Sum of Ranks* adalah sebesar 15.00. *Ties* adalah

bentuk persamaan antara nilai *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan nilai 0, artinya tidak ada nilai yang setara antara *pretest* dan *posttest*. Dari hasil analisis diperoleh *symp. Sig (2-tailed)* menunjukkan angka 0,042. Angka tersebut memiliki koefisien dibawah $< 0,05$, maka dapat diinterpretasikan bahwa H_0 diterima, artinya tidak terdapat kesetaraan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pada Z memiliki angka -2,032, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat keefektifan dalam penggunaan layanan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive structuring* efektif untuk meningkatkan *body image* positif pada siswa

3.4. Pembahasan

Siswa yang menjadi subjek penelitian mempunyai *body image* negatif, hal tersebut dapat diketahui berdasarkan hasil *pretest* dan wawancara terhadap beberapa siswa, *body image* negatif muncul akibat pemikiran/pandangan yang bersifat *irrational* terhadap penampilan fisik, mereka menyebutkan beberapa perilaku yang mendasari munculnya pemikiran negatif tersebut. antara lain tidak percaya diri ketika berkumpul dengan teman yang dianggap cantik, tidak berkenan untuk foto bersama dengan teman-teman karena merasa jelek, tidak mau *upload* foto di media sosial demi menghindari omongan-omongan dari luar yang dapat menurunkan tingkat kepercayaan mereka, tidak percaya diri apabila tampil di depan orang banyak, merasa tidak berharga jika ada yang membahas tentang jerawat, tidak percaya diri jika keluar tanpa masker. Dampak lain yang terlihat dikuatkan dengan bukti perbincangan dengan sejumlah siswa yang menyatakan bahwa mereka memang merasa senang apabila fisik mereka tergolong ideal, karena menurut mereka kondisi tubuh yang dialami saat ini belum sesuai dengan standar kecantikan yang seharusnya, sehingga mereka condong untuk melihat penampilan berdasarkan penilaian dari luar. Kondisi ini sesuai dengan temuan Muhsin (2015) mengenai citra tubuh negatif remaja. Siswa menyadari bahwa mereka terlalu memikirkan pendapat/penilaian orang lain terhadap bentuk/penampilan fisiknya. Proses intervensi yang diberikan memiliki harapan yang cukup besar, yakni konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* pada realitanya dapat memfasilitasi siswa yang memiliki *body image* negatif. Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu mengubah pola “kesalahan berpikir” menjadi pikiran yang lebih rasional (positif).

Problematika yang dialami oleh subjek penelitian perlu ditindaklanjuti dengan segera. Tahap *pretest* yang dilakukan di awal sebagai langkah menuju tahap berikutnya yakni tahap pemberian *treatment*, siswa diberikan pemahaman mengenai proses perubahan pikiran negatif menjadi positif menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Keinginan peneliti dalam melakukan eksperimen ini yaitu dapat mengurangi pemikiran *irrational* dengan cara mengganti pemikiran yang rasional, sehingga siswa dapat secara optimal menikmati kegiatannya sehari-hari ketika berkumpul dengan teman sebaya tanpa merasakan minder. Setelah hasil *pretest* diketahui, dengan rata-rata nilai yang tergolong negatif, hal yang selanjutnya dilakukan adalah pemberian *treatment*. Ketika peneliti memberikan layanan kepada siswa, mereka lebih dulu diberikan pengertian mengenai *body* kemudian mengisi lembar yang telah dibuat oleh peneliti bertuliskan “saya tidak percaya diri jika.....”, bertujuan untuk mengumpulkan data dari masing-masing siswa mengenai kondisi awal yang berkaitan dengan cara merefleksi penampilan fisik saat ini. Harapannya, dalam proses intervensi, tahap awal siswa dapat memaknai dirinya sendiri dengan cara memulai untuk memunculkan respon/pikiran negatif dengan tujuan diubah ke pikiran positif. Siswa yang sebelumnya mempunyai keraguan terhadap kondisi tubuh, setelah dilakukan *treatment* selama 4 kali, mereka dapat menuangkan pikiran negatif yang dirasakan untuk diubah menjadi positif. Waktu yang digunakan setiap pertemuan 45 menit. Setelah *treatment* dilakukan dalam kurun waktu yang telah disepakati, selanjutnya peneliti memberikan

angket *posttest* yang bertujuan untuk melihat perubahan/perkembangan skor nilai *body image* yang dialami oleh siswa setelah dilakukan *treatment*. Hasil *posttest* menunjukkan perubahan nilai yang signifikan dengan rata-rata skor mencapai *body image* positif, dikuatkan dengan pernyataan salah satu siswa yang mengatakan bahwa setelah dilakukan konseling kelompok, pemikiran negatif yang sebelumnya muncul dapat perlahan di cegah/diatasi menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Selama proses pemberian *treatment* siswa diberikan tugas rumah yang harus dikerjakan sebagai bentuk implementasi penggunaan teknik *cognitive restructuring*. Siswa dapat mengimplementasikan tugas rumah yang sudah diberikan dengan baik, perilaku yang dimunculkan cenderung ke arah positif antara lain, setiap hari ketika melihat cermin sudah merasa percaya diri, selalu membaca tulisan/kata-kata positif yang berbunyi “Saya cantik hari ini”, tidak melakukan diet ketat yang berlebihan, tidak malu ketika berfoto di sosmed. Perilaku positif tersebut menunjukkan perubahan para siswa setelah pemberian *treatment*.

Konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* diberikan dengan melalui beberapa tahapan sesuai dengan kajian eksperimen yang sudah dibuat memiliki tujuan untuk merestrukturisasi kembali pola pikir siswa yang awalnya masih bersifat irrasional menjadi lebih rasional. Hal lain yang dilakukan dengan alasan dapat membantu siswa untuk lebih menghargai kondisi tubuhnya terutama dalam hal ini berhubungan dengan fisik. Penggunaan teknik *cognitive restructuring* akan memfasilitasi siswa dalam melakukan perubahan dinamika pada pikiran otomatis, perasaan, emosi, dan perilaku yang lebih positif. Teknik ini membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam menjalani bentuk kecemasan yang bersumber dari kepercayaan inti bersifat negatif (*core belief*) dan mengubah kepercayaan negatif tersebut melalui *cognitive restructuring* sehingga pemikiran mengenai *body image* dapat meningkat. Temuan penelitian ini memperkuat temuan penelitian Maulidina (2012) dan Penelitian Fitri (2017) mengenai keefektifan intervensi konseling kelompok Cognitive behaviour (CB) teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan citra tubuh yang negatif pada siswa SMK. Proses peningkatan jumlah skor yang signifikan terjadi pada siswa ketika memasuki tahapan intervensi pertemuan keempat proses konseling, siswa mampu membuang pemikiran *irrational* menjadi pemikiran yang lebih rasional melalui tahapan teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan. Selama melakukan proses konseling kelompok, siswa juga diminta untuk melaksanakan tugas rumah sebagai bentuk penguatan mengenai *body image* yang telah dibahas. Siswa diminta untuk menuliskan afirmasi positif dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, dengan contoh sebagai berikut “saya itu cantik, pada dasarnya semua perempuan cantik dengan kelebihan masing-masing”. Lalu tulisan tersebut ditempel pada sudut yang mudah dijangkau oleh mereka, karena tanpa disadari setiap saat ketika mereka melihat tulisan tersebut, akan terekam secara sendirinya dalam memorinya sehingga mempermudah memunculkan pikiran positif mengenai citra tubuh khususnya.

4. Simpulan

Kesimpulan penelitian adalah konseling kelompok *cognitive behavior* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* taraf signifikansi 0,05 (5%) diperoleh nilai Z sebesar -2,032 dan *asympt. Sig (2-tailed)* bernilai 0,042, yang berarti bahwa nilai 0,042 lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari temuan penelitian ini diharapkan guru BK dapat menggunakan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* sebagai alternatif pendekatan konseling untuk membantu siswa yang memiliki permasalahan terkait *body image*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji keefektifan konseling kelompok

cognitive behavior teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan body image dengan menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol.

Daftar Rujukan

- Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. *Musāwa Jurnal Studi Gender Dan Islam*, 5(4), 441. <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54.441-464>
- Andi Mappiare. (2011). *Pengantar Konseling dan Psikologi*. Jakarta :Rajawali Pers
- Anggraini, Dian Willianto. 2013. *Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal*. Skripsi Tidak di terbitkan. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma, dalam (https://repository.usd.ac.id/10079/2/129114031_full.pdf)
- Baimi, C. (2013). *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp N 6 Yogyakarta* (p. 171). <https://core.ac.uk/download/pdf/33513037.pdf>
- Bastian, V. M. (2017). *Konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi remaja perantauan tingkat SMP*. Skripsi tidak diterbitkan.
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswa FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Antro Unair DotNet*, 1(1), 1–12.
- Chairiah, P. (2012). Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. *Universitas Indonesia*, 1–84.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Fitri, Susi, dkk. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Body Image-Cognitive Behavioral Therapy* (BI-CBT) Terhadap Siswa SMK yang memiliki Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6 (2) (Online), (<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/3817>), diakses pada 26 Juli 2022.
- Hati, Isnaini. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Body Image* yang Negatif pada Siswa Kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Skripsi tidak diterbitkan. Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dalam (<http://repository.radenintan.ac.id/8036/1/skripsi%20pdf.pdf>), diakses pada 28 Juli 2022.
- Himmah, Fa'iqotul. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management terhadap Penurunan Perilaku Membolos*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan : Universitas Muhammadiyah Magelang
- Hurlock, E, B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke – 5). Jakarta: Erlangga
- Lilis Rahayu Widyawati. (2019). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Mauludina, Gema, dkk. (Tanpa Tahun). Pengaruh Kelompok Psikoedukasi dengan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Body Image Siswa Kelas X SMAN 32 Jakarta. Jurusan Bimbingan dan Konseling UNJ, (Online) (<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/1670/1340>), diakses 26 Juli 2022
- Mufidatu Z, F. (2015). *Studi kasus penerimaan diri remaja yang memiliki keluarganya di desa banjarsari kabupaten tulungagung*. Skripsi tidak diterbitkan.
- Muhsin Akhmada. (2015). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image Negative* pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. (Online), dalam (<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/13253>), diakses pada 26 Juli 2022.
- Pusparini, Refdanita, Tonny, & Dodik. (2013). *Studi Kualitatif Persepsi Citra Tubuh Remaja Yang Kurus Dan Gemuk Serta Upaya Untuk Mencapai Tubuh Ideal Pada Siswa Sma Negeri 1 Kota Bogor*. *Studi Kualitatif Persepsi Citra Tubuh Remaja*, 6, 15–28.
- Rahmania, & Yuniar, I. (2012). Hubungan antara Harga diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(02), 110–117.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, 1, 112-121.

- Sampurno, Imam. (2018). *Penerapan Konseling Kelompok terhadap Pembentukan Konsep Diri Siswa di SMA NEGERI 9 MEDAN*. Skripsi tidak diterbitkan. Medan : Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, dalam (<http://repository.uinsu.ac.id/5907/1/SKRIPSI%20FIX.pdf>)
- Sofyan, (2015), *Kapital Selektif Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : ALFABETA, CV.
- Sulistiya, Elis, dkk. (2017). Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Body Image*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(2), (Online), (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>), diakses pada 27 Juli 2022.
- Supriatna, Mamat. (2013). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Rajawali pers. Jakarta.