



Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Shame pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Application of Cognitive Restructuring Counseling Techniques to Reduce Body Shame in High School Students

Kresna Mayora*, Abdul Saman, Akhmad Harum

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: kresnamayora@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang penerapan teknik konseling cognitive restructuring untuk mengurangi body shame siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui bagaimana gambaran body shame yang dialami siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka (2) Untuk mengetahui bagaimana gambaran penerapan teknik konseling cognitive restructuring untuk mengurangi body shame yang dialami siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka (3) Untuk mengetahui apakah teknik konseling cognitive restructuring dapat mengurangi body shame yang dialami siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan model quasi eksperimental design. Desain eksperimen yang digunakan adalah non-equivalent control group design. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka kelas X dan XII TA. 2021/2022 yang terindikasi mengalami body shame sesuai hasil penyebaran angket, yaitu sebanyak 16 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, sehingga jumlah sampel penelitian adalah 16, sesuai jumlah populasi. 16 siswa tersebut yang terbagi menjadi dua, yaitu 8 siswa untuk kelompok eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala body shame dan observasi.

Kata Kunci: Body Shame, Konseling, Teknik Cognitive Restructuring

ABSTRACT

This study discusses the application of cognitive restructuring counseling techniques to reduce student body shame at SMA Negeri 1 Buntumalangka. The aims of this study were: (1) To find out how the description of body shame experienced by students of SMA Negeri 1 Buntumalangka (2) To find out how to describe the application of cognitive restructuring counseling techniques to reduce body shame experienced by students of SMA Negeri 1 Buntumalangka (3) To find out whether Cognitive restructuring counseling techniques can reduce body shame experienced by students of SMA Negeri 1 Buntumalangka. This research approach is a quantitative research with a quasi-experimental design model. The experimental design used was a non-equivalent control group design. The population of this study were students of SMA Negeri 1 Buntumalangka class X and XII TA. 2021/2022 which indicated that they were experiencing body shame according to the results of the questionnaire, namely as many as 16 people. The sample determination technique uses a saturated sampling technique, so the number of research samples is 16, according to the number of population. The 16 students were divided into two, namely 8 students for the experimental group and 8 students for the control group. Data collection using the body shame scale instrument and observation. Data

Keywords: Body Shame, Counseling, Cognitive Restructuring Techniques

1. PENDAHULUAN

Masing-masing manusia adalah pribadi yang unik, semua memiliki sisi yang berbeda dari manusia yang lainnya. Keunikan itu dapat menjadikan manusia sebagai pribadi yang istimewa, dan karenanya perlu disyukuri dan dihargai. Akan tetapi, ada juga individu-individu yang belum mampu merespon secara positif keadaan dirinya terutama bentuk tubuhnya. Salah satu yang paling nyata adalah munculnya istilah *body shame*.

Adapun beberapa ciri orang yang malu akan tubuhnya yaitu memiliki pikiran negatif, pasrah menerima kritikan orang lain dan menyalahkan diri sendiri, merasa terpuruk, rendah diri, kecewa dengan penampilannya, kurang percaya diri, menghindari interaksi dengan orang lain, serta berusaha mengubah bentuk tubuhnya. (Cahyani dan Nuqul, 2018).

Kasus *body shame* ditemukan di SMA Negeri 1 Buntumalangka. Hasil angket yang dibagikan kepada 49 siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Buntumalangka Tahun Ajaran 2021/2022 pada tanggal 30 – 31 Mei 2022 menunjukkan bahwa terdapat 16 siswa yang mengalami *body shame* dengan berbagai kondisi. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa ada beberapa penyebab munculnya *body shame* tersebut, seperti pemikiran akan standar kecantikan/tubuh ideal, penilaian negatif dari diri sendiri dan orang lain, serta distorsi kognitif.

Damanik (2018) menjelaskan bahwa distorsi kognitif merupakan penyimpangan persepsi akibat adanya pemikiran negatif akan diri. Adapun salah satu distorsi kognitif yang memungkinkan terjadinya *body shame* adalah pemikiran “segalanya atau tidak sama sekali”. Pemikiran ini menyebabkan individu cenderung mengevaluasi dirinya dalam konsep “hitam atau putih” yang ekstrem. Individu akan merasa tidak berarti apa-apa ketika mengalami kegagalan. Pemikiran ini tidak realistis karena di dunia ini tidak ada sesuatu yang mutlak, yang sepenuhnya pintar atau bodoh.

Cahyani dan Nuqul (2018) menjelaskan bahwa ada dua hal terpenting dalam mengatasi *body shame* yaitu melalui pemikiran dan tindakan sendiri. Pemikiran yang telah terbentuk mengenai standar kecantikan yang selama ini dianut masyarakat menyempitkan makna kecantikan. Perlu diberikan pemahaman bahwa kecantikan tidak selamanya dilihat dari segi fisik saja, selain itu, dibutuhkan juga respon yang tepat untuk menyikapi komentar-komentar negatif terhadap kondisi tubuh.

Masalah yang berkaitan dengan pikiran dan perilaku dapat ditangani dengan pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT). Cahyani dan Nuqul (2018) menjelaskan bahwa pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* menekankan pada perubahan distorsi kognitif sehingga mampu merubah tingkah laku yang disebabkan distorsi kognitif. Perlunya mengubah keyakinan yang dimiliki seseorang agar mampu merubah tindakannya.

Salah satu teknik konseling yang digunakan dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* adalah *cognitive restructuring*. Arofah (2019) memberikan penjelasan sederhana bahwa teknik ini menitik beratkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. *Cognitive restructuring* bertujuan untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang negatif atau maladaptif dengan memberikan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli mengenai masalah yang sedang dihadapi.

Melalui teknik konseling *cognitive restructuring*, siswa yang mengalami *body shame* akan diajak untuk memperbaiki pola pikir mereka terhadap kondisi dirinya. Konseli akan diajak mengidentifikasi pikiran yang negatif serta situasi-situasi yang menyebabkan pikiran tersebut muncul. Setelah itu, dilakukan modifikasi terhadap pemikiran negatif tersebut sehingga menjadi lebih positif. Pikiran dan keyakinan baru inilah yang selanjutnya dikembangkan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Body Shame

Body shame adalah perasaan malu yang muncul ketika ada penilaian yang tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu. Penilaian negatif ini bisa berasal dari diri sendiri dan juga dari orang lain. (Damanik, 2018). *Body shame* adalah evaluasi negatif pada tubuh dan emosinya disertai keinginan menyembunyikan diri ataupun bentuk tubuh. (Schooler, dkk., dalam Cahyani dan Nuqul, 2018). Jadi, dapat disimpulkan bahwa *body shame* adalah perasaan malu yang muncul ketika seseorang tidak dapat mencapai standar tubuh yang dikatakan ideal. Perasaan tersebut muncul karena adanya evaluasi atau penilaian yang negatif dari diri sendiri atau orang lain.

Terdapat 5 aspek perasaan malu yang disebutkan oleh Gilbert dan Miles dalam Cahyani dan Nuqul (2018) yaitu, (1) Komponen kognitif sosial atau eksternal, (2) Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, (3) Komponen emosi, (4) Komponen perilaku, dan (5) Komponen psikologi.

2.2. Teknik Konseling *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring adalah salah satu teknik konseling yang digunakan pada pendekatan *cognitive behavior therapy*. Aaron T. Beck mendefinisikan *cognitive behavior therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan ini memandang manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. (Adiputra, 2022).

O'Donohue dan Fisher (2017) menjelaskan bahwa *cognitive restructuring* mengidentifikasi distorsi-distorsi atau bias-bias berpikir otomatis yang spesifik (aturan-aturan dan asumsi-asumsi yang

mempertahankan depresi, kecemasan dan kemarahan), situasi-situasi yang memunculkannya, kemudian memodifikasi asumsi-asumsi tersebut dan mengembangkan asumsi-asumsi lain yang lebih menolong, tidak terlalu kaku dan tidak begitu negatif.

Beck dalam Arofah (2019) mengatakan bahwa tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk dapat melakukan hal-hal sebagai berikut : (1) Memonitor pikiran otomatis negatifnya. (2) Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku. (3) Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi. (4) Menggantikan kognisi-kognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis. (5) Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang memredisposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

Selanjutnya, ada 6 tahapan dalam pelaksanaan teknik konseling *cognitif restructuring* menurut Cormier Cormier dalam Arofah (2019), yaitu (1) Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur (2) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem. (3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). (4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS). (5) Pengenalan dan latihan penguatan positif. (6) Tugas rumah dan tindak lanjut.

2.3. Konseling Kelompok

Rochman Natawidjaja dalam Mulkiyan (2017) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya. Bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, akan tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Pengertian lain mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat konselor dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dalam kegiatan tersebut terjadi hubungan konseling dalam suasana yang hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. (Prayitno dalam Nasution dan Abdillah 2018)

McLeod dalam Komalasari (2018) menyatakan bahwa tujuan-tujuan konseling dilandasi atau disesuaikan dengan tujuan dari masing-masing pendekatan konseling. Namun, ada beberapa tujuan konseling yang didukung secara eksplisit dan implisit oleh para konselor, diantaranya pemahaman, berhubungan dengan orang lain, pemecahan masalah, pendidikan psikologi, serta perubahan secara kognitif, tingkah laku dan sistem.

Pelaksanaan konseling yang sebaik-baiknya adalah dilaksanakan sesuai tahap-tahap yang sistematis dan jelas. Tahap-tahap yang dilaksanakan dalam konseling kelompok menurut Alrais (2016) adalah (1) Tahap awal kelompok. proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. (2) Tahap peralihan, tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. (3) Tahap kegiatan, pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. (4) Tahap pengakhiran, untuk mengakhiri proses konseling.

2.4 Kerangka Pikir

Body shame adalah perasaan malu akan tubuh, yang muncul karena adanya evaluasi atau penilaian yang negatif dari diri sendiri atau orang lain. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan munculnya *body shame* seperti adanya standar kecantikan dan tubuh ideal yang berkembang di masyarakat, penilaian atau komentar negatif dari orang lain tentang tubuh dan distorsi kognitif yang merupakan penyimpangan persepsi akibat adanya pemikiran negatif akan diri.

Body shame akhirnya dapat menimbulkan dampak-dampak buruk seperti gangguan makan, depresi, *self objectification*, Kesehatan, harga diri dan juga penampilan.

Kasus *body shame* ditemukan di SMA Negeri 1 Buntumalangka. Hasil angket yang dibagikan kepada 49 siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Buntumalangka Tahun Ajaran 2021/2022 pada tanggal 30 – 31 Mei 2022 menunjukkan bahwa terdapat 16 siswa yang mengalami *body shame* dengan berbagai kondisi. Mereka tidak menyukai kondisi tubuh/penampilan fisiknya, tidak percaya diri dengan kondisi tubuh, menganggap bahwa kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan standar tubuh yang berlaku di masyarakat, membandingkan dan menganggap kondisi tubuhnya lebih buruk dibandingkan orang lain serta berusaha untuk mengubah bentuk tubuhnya.

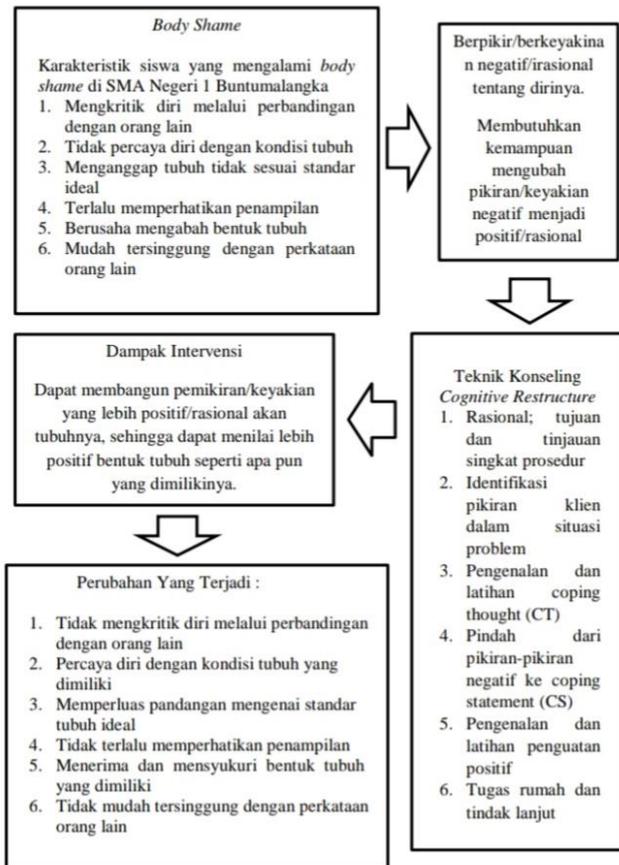
Untuk mereduksi *body shame* yang dialami seseorang, dapat dilakukan dengan memberikan intervensi menggunakan teknik *cognitive Restructuring* dari pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan cara mengubah pemikiran atau keyakinan negatif dan irrasional menjadi lebih positif dan rasional. Tujuan teknik *cognitive Restructuring* ini adalah untuk mengidentifikasi pemikiran-pemikiran, asumsi-asumsi atau keyakinan-keyakinan yang sifatnya dapat merugikan, menyimpang atau memberi dampak negatif terhadap konseli (pemikiran yang negatif dan keyakinan irasional) serta situasi-situasi yang menyebabkan pikiran tersebut muncul. Setelah itu, dilakukan modifikasi terhadap pemikiran, asumsi-asumsi atau keyakinan-keyakinan negatif dan irasional tersebut sehingga menjadi lebih positif dan rasional. Pikiran dan keyakinan baru inilah yang selanjutnya dikembangkan.

Melalui teknik konseling *cognitif restructuring*, diharapkan konseli dapat membangun pemikiran yang lebih rasional akan tubuhnya, sehingga dapat menilai lebih positif bentuk tubuh seperti apa pun yang dimilikinya. Selain itu, dapat mengurangi perasaan malu akan kondisi tubuhnya dan tindakan

buruk yang dilakukannya sebagai efek perasaan malu tersebut.

Adapun bentuk kerangka pikirnya adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Skema Kerangka Pikir



3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, untuk menguji teori yang sudah ada melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik dan menggunakan pendekatan deduktif yang bertujuan untuk menguji hipotesis. Metode penelitiannya menggunakan pengukuran yang terstandar atau menggunakan skala pengukuran data. (Paramita, 2021).

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*. Pada penelitian ini, subyek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (pembanding). Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu diberikan *pretest*. Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah diberi perlakuan, diberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk mengetahui bagaimana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berikut akan digambarkan skema *non-equivalent control group design*.

Tabel 1. Desain *Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Ekperimental	Y1	X	Y2
Kontrol	Y1	-	Y2

Sumber: Pandang dan Anas (2019)

Keterangan :

Y1 = nilai pengukuran *pretest*

X = perlakuan atau *treatment* (teknik konseling *cognitive restructuring*)

Y2 = nilai pengukuran *posttest*

3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *body shame* dan observasi. Skala *body shame* adalah metode pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan untuk dijawab sesuai yang dialami individu. Skala *Body Shame* ini diberikan sebelum (*prates*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku subyek penelitian sebelum hingga sesudah intervensi untuk mengetahui secara jelas bagaimana dampak dari intervensi yaitu teknik konseling *cognitive restructuring* yang tampak dari perilaku subyek penelitian.

3.4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif dan analisis inferensial, yang akan dijelaskan secara rinci berikut ini.

1) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan dengan memberikan pengukuran terhadap kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pratest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*), dan juga terhadap kelompok kontrol untuk menggambarkan bagaimana tingkat *body shame* yang dirasakan oleh siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase.

Gambaran umum tentang *body shame* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variabel *body shame* menggunakan skala yang terdiri dari 38 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 152 ($38 \times 4 = 152$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 38 ($38 \times 1 = 38$), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ($114:5 = 22,8$) menjadi 22. Berikut rincian kategori *body shame* siswa.

Tabel 2. Rincian Kategori *Body Shame* Siswa.

Interval	Kategori
130 – 152	Sangat tinggi
107 – 129	Tinggi
84– 106	Sedang
61 – 83	Rendah
38 – 60	Sangat rendah

2) Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Untuk menguji normalitas data, digunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 25 for Windows. Ini dimaksudkan untuk menguji apakah data yang dianalisis sudah terdistribusi dengan prinsip distribusi normal. Maksudnya bahwa apakah hipotesis yang diajukan itu distribusi normal atau tidak. Selanjutnya kaidah untuk mengetahui normalitas data dinyatakan terdistribusi normal jika $H_0 > 0,05$ dan dinyatakan tidak terdistribusi normal jika $H_0 < 0,05$.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kolmogrof-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Pretest eksperimen	0,171	8	,200
Posttest eksperimen	0,230	8	,200
Pretest kontrol	0,176	8	,200
Posttest kontrol	0,218	8	,200

Sumber: Output SPSS Statistic 25

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* diketahui nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen pada pretest sebesar 0,200 dan pada posttest sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikansi yang diperoleh pada pretest sebesar 0,200 dan pada posttest sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol juga memiliki data berdistribusi normal. Oleh sebab itu, hasil dari pengujian ini memenuhi syarat untuk diuji lebih lanjut melalui uji parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan analisis statistik Uji *homogeneity of Variance* dengan aplikasi IBM SPSS Statistic 25 for windows. Adapun kaidah yang digunakan untuk mengetahui homogen atau tidak homogen. Adapun kriterianya yakni:

Sig. > α ,05 maka H_0 diterima (variansi data kedua kelompok homogen)

Sig. < α ,05 maka H_0 ditolak (variansi data kedua kelompok tidak homogen)

H_0 yang diuji: Teknik konseling *cognitive restructuring* dapat menurunkan *body shame* yang dialami siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Leneve Statistic	df1	df2	Sig.
0,066	1	14	0,801
0,061	1	14	0,808
0,061	1	12,894	0,808
0,066	1	14	0,802

Sumber: Output SPSS Statistic 25

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Pada bagian ini dijelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Buntumalangka untuk mengetahui penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body shame* siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka. Penelitian dilaksanakan menggunakan *quasi eksperimen design* yang dilakukan terhadap 16 siswa.

1) Gambaran *Body Shame* pada Siswa

Untuk memperoleh gambaran mengenai *body shame* siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka, dilakukan analisis statistik deskriptif. Dilakukan dengan memberikan pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan skala *body shame* agar dapat mengetahui bagaimana tingkat *body shame* yang dirasakan oleh siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 3 November 2022 dan *posttest* yang dilaksanakan pada tanggal 29 November 2022 terhadap 16 orang siswa sebagai sampel penelitian, diperoleh data mengenai tingkat *body shame* siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka. Berikut disajikan data tingkat *body shame* pada siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka sesuai dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi.

Tabel 5. Data *Body Shame* pada siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka Kelompok Eksperimen dan Kontrol (*Pretest* dan *Posttest*)

Intervall	Kategori	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen		Kontrol	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
130 – 152	Sangat Tinggi	5	0	2	1
107 – 129	Tinggi	3	0	6	7
84– 106	Sedang	0	1	0	0
61 – 83	Rendah	0	5	0	0

38 – 60	Sangat Rendah	0	2	0	0
Jumlah		8	8	8	8

Sumber : Hasil Penyebaran Skala

Dari tabel tersebut, kita dapat melihat bagaimana gambaran tingkat *body shame* yang dialami kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen, tingkat *body shame* pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Namun, setelah dilaksanakan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*, hasil *posttest* menunjukkan bahwa tingkat *body shame* kelompok eksperimen berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Artinya, tingkat *body shame* pada kelompok eksperimen berkurang. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti konseling *cognitive restructuring*, yang pada hasil *pretest* dan *posttest*nya tetap berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 6. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Eksperimen				Kontrol			
Res Pond en	Prete st	Postt est	N-Gai n	Res pond en	Prete st	Postt est	N-Gai n
1	108	48	60	1	123	115	8
2	130	65	65	2	116	118	-2
3	132	78	54	3	136	136	0
4	147	78	69	4	116	107	9
5	132	50	82	5	131	126	5
6	115	80	35	6	122	122	0
7	123	66	57	7	112	109	3
8	141	88	53	8	124	125	-1
Rata-rata			59,38	Rata-rata			2,75
Minimal			35	Minimal			-2
Maximal			82	Maximal			9

Sumber: Hasil Penyebaran Skala dan MS.Exel

Tabel diatas, menunjukkan hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kontrol. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel *pretest* dan *posttest* kedua kelompok kemudian dilakukan perhitungan nilai *gainscore* (*pretest* – *posttest*). Nilai *gainscore* pada kelompok eksperimen 59,38 dengan nilai minimal 35 dan maximal 82. Berbeda dengan hasil nilai *gainscore*

kelompok kontrol 2,75 dengan nilai minimal -2 dan maximal 9.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik konseling *cognitive restructuring* dapat memberikan pengaruh dalam menurunkan *body shame* pada kelompok eksperimen. Dapat dilihat pada nilai *gainscore*. Peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan peningkatan pada kelompok kontrol.

2) Gambaran Pelaksanaan Teknik Konseling Cognitive Restructuring

Pelaksanaan teknik konseling *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body shame* siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka dilakukan melalui 6 kali pertemuan. Sebelum sesi konseling dilaksanakan, dilakukan terlebih dahulu *pretest* dan setelah seluruh tahapan konseling dilaksanakan, dilakukan *posttest*. Sesi konseling dilaksanakan melalui tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Pada tahap awal, dilakukan penerimaan, perkenalan anggota kelompok dan penjelasan pelaksanaan konseling. Tahap peralihan diisi dengan *ice breaking* dan persiapan memasuki tahap berikutnya. Selanjutnya, tahap kegiatan dilakukan pembahasan dan penyelesaian masalah. Ada beberapa tahap kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS), pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut. Setelah tahap kegiatan berakhir, dilanjutkan ke tahap pengakhiran untuk mengakhiri kegiatan.

3) Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan teknik konseling *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body shame* siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka”. Hipotesis penelitian ini diuji menggunakan Independent Sample *t-test* menggunakan IBM SPSS Statistic 25 for Windows yang

sejalan dengan hasil uji persyaratan uji normalitas dan homogenitas data, yakni sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji *t-test*

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain Score			
E	125,50	69,13	56,38	-7,44	,000	H0 ditolak
K	122,50	119,75	2,75	0		

Sumber : Output SPSS

Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh nilai sig = 0,000 yang berarti lebih kecil dari a 0,05. Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima atau ada perbedaan nilai *gainscore body shame* siswa yang diberikan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* dengan siswa yang tidak diberikan konseling. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rerata *gainscore body shame* siswa pada kelompok eksperimen = 56,38 dan pada kelompok kontrol = 2,25 ini berarti penurunan nilai *body shame* pada siswa yang mendapatkan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan konseling.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan *body shame* siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka.

4.2. Pembahasan Penelitian

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai gambaran *body shame* siswa, pelaksanaan teknik konseling *cognitive restructuring* dan penerapan teknik konseling *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body shame* siswa. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan berdasarkan temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pembahasan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan.

Masing-masing manusia adalah pribadi yang unik, semua memiliki sisi yang berbeda dari manusia yang lainnya. Keunikan tersebut dapat dilihat dari berbagai aspek, mulai dari yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati secara langsung. Akan tetapi, ada juga individu-individu yang belum mampu merespon secara positif keadaan dirinya terutama bentuk tubuhnya. Salah satu yang paling nyata adalah munculnya istilah *body shame*.

1) Gambaran Body Shame Siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka

Secara sederhana, *body shame* dapat diartikan sebagai perasaan malu yang muncul ketika seseorang tidak dapat mencapai standar tubuh yang dikatakan ideal karena adanya evaluasi atau penilaian yang negatif dari diri sendiri atau orang lain. Kasus *body shame* ditemukan di SMA Negeri 1 Buntumalangka. Hasil angket yang dibagikan kepada siswa, menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami *body shame* dengan berbagai kondisi. Mereka tidak menyukai kondisi tubuh/penampilan fisiknya, tidak percaya diri dengan kondisi tubuh, menghindari perkumpulan-perkumpulan, tidak percaya diri bergaul dengan teman-temannya, menganggap bahwa kondisi tubuhnya tidak ideal/tidak cantik, melakukan aktivitas-aktivitas tertentu untuk mengubah bentuk tubuh, sering dikomentari, diejek diberi julukan terhadap tubuhnya, serta berusaha untuk mengubah bentuk tubuhnya.

Hal ini sesuai dengan pengertian *body shame* menurut Masithoh (2020) dimaknai sebagai ide dan perasaan negatif (malu, minder, dan tidak puas) mengenai fisik, penampilan, citra diri seseorang karena ketidakcapainnya terhadap standar ideal yang dibuat kaum kapitalis dan masyarakat. Dan juga, beberapa ciri orang yang malu akan tubuhnya menurut Cahyani dan Nuqul, (2018) yaitu memiliki pikiran negatif, pasrah menerima kritikan orang lain dan menyalahkan diri sendiri, merasa terpuruk, rendah diri, kecewa dengan penampilannya, kurang percaya diri, menghindari interaksi dengan orang lain, serta berusaha mengubah bentuk tubuhnya.

Body shame yang dialami siswa akhirnya berdampak terhadap kepercayaan diri dan harga dirinya, interaksi sosialnya dengan teman-teman atau orang-orang di sekitarnya, perilakunya seperti terlalu memperhatikan penampilannya, berusaha mencapai standar kecantikan dan berpengaruh juga terhadap kesehatannya. Seperti yang dijelaskan oleh Lamont dalam Cahyani dan Nuqul (2018) *body shame* juga dapat berpengaruh terhadap Kesehatan dan harga diri dan penampilan. *Body shame* berhubungan dengan infeksi maupun gejala suatu penyakit. Orang yang mengalami *body shame* memiliki kecenderungan kurang memperhatikan kesehatan sehingga rentan mengalami penyakit. Selain itu, rasa malu yang dialami dapat menurunkan harga diri seseorang. Hal itu dapat terjadi melalui kebiasaan yang terlalu memperhatikan penampilannya. *Body shame* mendorong seseorang untuk mengubah penampilannya sesuai tuntutan lingkungan. Para perempuan akhirnya berlomba-lomba untuk tampil cantik sesuai standar kecantikan saat ini.

Masalah *body shame* yang dialami siswa dapat berkurang setelah diberikan *trearment* berupa konseling menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Menurut Ellis dalam Lestari (2018) *cognitif restructuring* adalah teknik konseling yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

2) Pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi *Body Shame* Siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu teknik yang berada pada pendekatan *cognitive behavioral therapy*, dimana teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Konseling dengan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan melalui beberapa kegiatan sesuai dengan penjelasan Cormier Cormier dalam Arofah (2019),

yaitu kegiatan rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

Pelaksanaannya dilakukan selama enam kali pertemuan, dengan estimasi waktu yang digunakan selama kurang lebih 60 menit. Namun, sebelum konseling dimulai dilakukan terlebih dahulu *pretest* dan setelah berakhirnya seluruh tahapan konseling dilaksanakan *posttest*. Sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok menurut Alrais (2016), konseling dilaksanakan melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap akhir. Kegiatan-kegiatan spesifik untuk teknik konseling *cognitive restructuring* dilaksanakan pada tahap kegiatan. Untuk lebih jelasnya, akan diuraikan berikut ini.

Tahap pertama yang dilakukan yaitu tahap rasional. Pada tahap ini dapat diketahui seperti apa permasalahan *body shame* yang dialami siswa serta apa yang menyebabkannya muncul. Siswa juga dapat memperoleh pemahaman awal mengenai pikiran positif dan negatif yang dapat mempengaruhi perilaku. Munculnya perasaan *body shame* yang dirasakan siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka disebabkan oleh adanya penilaian negatif dari orang lain maupun diri sendiri seperti adanya komentar negatif, ejekan dan julukan terhadap tubuh, atau dibandingkan tubuh dengan orang lain. Menurut Damanik (2018), ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu akan menyebabkannya mengalami perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuhnya.

Siswa juga memiliki pemikiran bahwa hanya orang-orang yang memiliki kondisi tubuh tertentu saja yang disebut ideal, misalnya orang yang bertubuh tinggi, kurus, putih berkulit putih atau berambut lurus sedangkan yang tidak seperti itu disebut tidak cantik atau tidak ideal. Tipe-tipe ideal tersebut bersifat

subyektif. Pemikiran seperti ini mengacu pada salah satu bentuk distorsi kognitif yang dijelaskan oleh Amin (2016) yaitu pemikiran segalanya atau tidak sama sekali atau *all-or-nothing thinking*. Pikiran ini membuat tuntutan yang ekstrim pada diri dan jika tidak terpenuhi akan mengutuk dan menyalahkan diri anda sendiri.

Pemikiran seperti itu muncul karena adanya standar kecantikan yang dianut masyarakat turut mempengaruhi pemahaman siswa akan makna kecantikan. Sehingga, siswa melakukan berbagai usaha untuk memenuhi standar-standar tersebut seperti melakukan diet, olahraga, terlalu memperhatikan penampilan dan memakai produk tertentu. Namun sulit bagi siswa untuk dapat memenuhi standar tersebut adanya keberagaman bentuk tubuh. Penelitian yang dilakukan Rizkiyah dan Apsari (2019) menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat kriteria-kriteria yang dijadikan sebagai standar kecantikan. Namun, tidak semua perempuan dapat memenuhi standar-standar tersebut karena keberagaman kondisi fisik. Hal inilah yang kemudian menyebabkan munculnya dampak negatif seperti gangguan kesehatan, merasa rendah diri, dan *body shaming*.

Kemudian tahap kedua yang dilakukan yaitu identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Hasil dari tahap ini adalah siswa dapat mengetahui bahwa pikiran, perasaan dan tindakan berpengaruh satu sama lain. Terdapat situasi yang menyebabkan siswa tertekan dengan kondisi tubuh/penampilannya yaitu seperti saat ada yang memberikan penilaian negatif tentang tubuhnya, membanding-bandingkannya dengan orang lain, saat melihat/menyadari bagian tubuhnya yang dianggap tidak ideal/bagus yang kemudian memunculkan pikiran negatif seperti berpikir bahwa penampilannya tidak bagus, terlihat jelek, akan dikomentari/ditertawai orang lain, dan menyalahkan diri. Menyebabkan perasaan-perasaan seperti malu, sedih, khawatir, merasa ada yang salah dengan tubuhnya, tidak nyaman dan tidak percaya diri. Akhirnya, berpengaruh pada kehidupan sosialnya menjadi

menghindar dari situasi sosial, suka menyendiri, takut tampil, serta melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak diinginkannya seperti memakai produk tertentu, tidak makan, makan banyak, olahraga, selalu mengecek penampilan serta berusaha mengubah bagian tubuh tertentu.

Hubungan antara situasi, pikiran, perasaan dan tindakan tersebut sesuai dengan teori ABC dalam pendekatan konseling kognitif behavior A adalah stimulus lingkungan atau kejadian-kejadian yang secara konsisten hadir di dalam konteks dimana perilaku muncul. B adalah ada pun yang dilakukan individu, termasuk peristiwa-peristiwa pribadi seperti berpikir dan merasa. Dan C adalah perubahan-perubahan di lingkungan yang muncul mengikuti perilaku yang mengubah kemungkinan kemunculan-kemunculan perilaku tersebut. (Donohue dan Fisher, 2017). Hubungan ketiga komponen dalam format ABC tersebut adalah bukan "A" yang menyebabkan "C", namun "A" adalah trigger dari "B", dan "B" mengakibatkan "C". Belief/keyakinan sering kali diluar kesadaran, dan datang karena kebiasaan atau otomatis. (Amin, 2016). Singkatnya bahwa kejadian-kejadian yang dialami adalah pemicu munculnya pikiran atau perasaan (keyakinan) yang akhirnya menyebabkan terjadinya konsekuensi seperti dampak yang dialami.

Selanjutnya tahap ketiga yaitu pengenalan dan latihan *coping thought*. Dengan melatih *coping thought*, siswa dapat belajar mengalihkan pikirannya dari yang negatif menjadi positif dengan cara mendebat pikiran negatif tersebut dengan memverbalisasikan kalimat-kalimat yang positif. Menurut Beck dalam Muardi dan Mustopa (2021), *coping thought* diarahkan untuk modifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muardi dan Mustopa (2021) menunjukkan bahwa *coping thought* dapat merubah kebiasaan berpikir negatif kearah yang lebih positif melalui asumsi-asumsi dan mendebat keyakinan-keyakinan dan penilaian yang irasional agar lebih rasional.

Tahap keempat yaitu pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement*. Siswa berlatih mengucapkan *coping thought* melalui bermain peran dengan teman kelompoknya. Melalui kegiatan ini, siswa dapat membuka sudut pandangnya untuk menemukan berbagai alternatif kalimat positif yang dapat digunakan untuk menghentikan pikiran negatifnya. Permainan peran dalam tahap ini sesuai dengan penjelasan O'Donohue dan Fisher (2017), bahwa permainan peran dapat berupa pasien yang diminta untuk mengambil pemikiran negatif dan rasional atau alternatif secara bergantian, lalu melontarkan argumen-argumen yang menentang dan mendukung setiap pemikiran tersebut. teknik ini seringkali dapat menyingkapkan keyakinan-keyakinan lain yang dimiliki.

Tahap kelima yaitu pengenalan dan latihan penguatan positif. Melalui kegiatan ini, siswa dapat mempertahankan pikiran positifnya dengan konsisten melakukan latihannya sekaligus memberikan apresiasi kepada dirinya setelah berhasil melakukan latihannya. Sejalan dengan pendapat Walker dan Shea dalam Komalasari (2018) bahwa agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa yang akan datang maka dapat diberikan penguatan positif atau penguatan yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan ditampilkan.

Tahap keenam yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Hasil dari tahap ini adalah siswa dapat mempraktikkan keterampilan-keterampilan yang telah diperolehnya dalam kehidupannya sehari-hari, siswa diajarkan untuk membangun komitmen agar konsisten dalam mempertahankan pikiran positifnya dengan memonitor sendiri kegiatan prakteknya. Cormier Cormier dalam Arofah (2019), tugas rumah dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya. Klien pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan.

Setelah dilaksanakan tahap-tahap konseling tersebut, peneliti menanyakan kepada siswa bagaimana pengalamannya dalam mengikuti konseling serta bagaimana *body shame* yang dirasakannya saat ini secara bergantian. Hasilnya adalah dapat diketahui pengalaman siswa mengikuti konseling, mulai dari pertemuan pertama yang masih segan, namun ada perasaan lega saat bisa menceritakan masalahnya. Kemudian, dapat secara perlahan menyadari pikiran negatifnya dan dialihkan ke pikiran yang lebih positif hingga dapat melakukan *coping thought* dan berkomitmen melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Siswa mengungkapkan bahwa ia tidak lagi terjebak dalam pikiran negatifnya dan dapat melihat kelebihan yang dimiliki dari bentuk tubuh yang selama ini tidak disukainya.

3) Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Body Shame* siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka

Berdasarkan hasil analisis skala *body shame* menunjukkan adanya peningkatan kategori pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dari kategori tinggi dan sangat tinggi pada saat *pretest* menjadi kategori sedang, rendah dan sangat rendah pada saat *posttest*. Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori dalam artian tetap berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini menunjukkan adanya penurunan *body shame* yang dialami siswa setelah diberi perlakuan berupa konseling dengan teknik *cognitive restructuring*.

Dari penjelasan ini maka hipotesis yang diajukan H1 (ada pengaruh) diterima dan H0 (tidak ada pengaruh) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk menurunkan *body shame* yang dialami siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka. Penelitian lain yang juga mendukung penelitian ini antara lain penelitian yang dilakukan oleh Nuryakin (2021) yang berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Tingkat *Body Shame* pada Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021". Adapun hasil yang dapat diketahui

dari pernyataan jumlah z hitung yaitu sebesar $-2.803 >$ dari Z tabel $0,005$ dan jumlah signifikan $0,005 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya bahwa tingkat *body shame* peserta didik kelas VIII U4 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, mengalami perubahan setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therap*.

Kemudian, penelitian oleh Cahyani dan Nuqul (2018) yang berjudul "Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji analisis *One-way ANOVA* diketahui asumsi nilai signifikansi dengan $0.010 < 0.05$, sehingga diketahui bahwa *cognitive behavior therapy* berpengaruh terhadap penurunan *body shame*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Pradita dkk (2022) yang berjudul Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Peningkatan *Self Esteem* Korban *Body Shaming*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* korban *body shaming* sebesar 60%.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan teknik konseling *cognitive restructuring* untuk menurunkan *body shame* yang dialami siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

- 1) *Body shame* siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka sebelum diterapkan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori tinggi dan sesudah diterapkan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* mengalami penurunan ke kategori rendah
- 2) Pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yakni rasional

tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran negatif ke *coping statement*(CS), pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik *cognitive restructuring*, siswa menunjukkan partisipasi yang aktif.

- 3) Penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi *body shame* pada siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, 2022. *Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Lingkaran Konseling. Pusat Pembelajaran Bimbingan dan Konseling.
- Amin, Zakki Nurul. (2016). *Cognitive Behavior Therapy*. Universitas Negeri Semarang: Online
- Astuti, Annisa Dwi, dan Winarini Wilman D. Mansoer. (2021). Eksplorasi Dampak Negetif dan Possitif pengalaman *Body Shaming* Melalui Pendekatan Autoetnografi. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Volume 8, Nomor 2, hal. 266-289. Online di <https://publication.k-pin.org/>
- Arais, Fifqi. 2018. *Modul Konseling Kelompok*. Online di <http://repository.untag-sby.ac.id/>
- Arofah, Nadia, Yansen Milton, Imah Mazdatul. 2019. *Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. UNDIKSHA.
- Cahyani, Riananda Regita, dan Fathul Lubabin Nuqul. 2018. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan *Body Shame*. *Jurnal Intervensi Psikologi*. ISSN: 2085-4447; E-ISSN: 2579-4337. Volume 11, Nomor 2. Online di <https://journal.uii.ac.id/>
- Damanik, Tuti Mariana. 2018. *Skripsi Dinamika Psikologi Perempuan Mengalami Body Shame*. Online di <https://repository.usd.>
- Fauzia, Tri Fajariani. 2019. Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi*. <https://ejournal3.undip.ac.id/>
- Firdhausya, Fadhillah dan Ferdi. 2021. Buku Bantuan Diri Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus Cinta di DKI Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 10, Nomor 2.
- Garaika dan Darmanah. 2019. *Metodologi Penelitian*. Lampung: CV HIRA TECH
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. 2018. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Kusmawati, Tia. 2019. *Modul Konseling*. Online di <http://repository.umj.ac.id/>
- Lestari, Rezky Dwi. 2018. *Skripsi Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan*. Online
- Liyanovitasari dan Umi Setyoningrum (2022). Gambaran Harga Diri Remaja Yang Mengalami *Body Shaming*. *Jurnal Ilmial Kesehatan*. Volume 4, nomor 2, Halaman 259 – 262. ISSN: 2654-8232. Online di <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/>
- Manuardi, Ardian Renata dan Sandi Mustopa. Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model *Coping Thought* dalam *Setting* Konseling Kelompok. *Jurnal STKIP SILIWANGI*. Vol. 5 No. 1. Online di <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/>
- Masithoh, Nur Izzatul. 2020. *Skripsi Pengaruh Self Objectification dan Body Shame Terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Online di <http://etheses.uin-malang.ac.id/>
- Mulkiyan. 2017. Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Volume 5 Nomor 3, Hlm 136-142. Online di <https://core.ac.uk/>
- Nasution, Henni Syafriana dan Abdullah. 2019. *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia
- Nuryakin. 2021. *Skripsi Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy Terhadap Tingkat Body Shame pada Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021*". Online di <http://repository.radenintan.ac.id/>
- O'Donohue, William T., dan Jane E. Fisher. 2017.

- Cognitive Behavior Therapy: *Prinsip-prinsip Utama untuk Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pandang, Abdullah, dan Muhamman Anas. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Paramita, Ratna Wijayanti Daniar, Noviansyah Rizal, dan Riza Bahtiar Sulistyan. (2021). *Penelitian Kuantitatif*. Lumajang: Widya Gama Press
- Pradita, Tri Sausan, Tri Umari, dan Raja Arlizon. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Peningkatan *Self Esteem* Korban *Body Shaming*. *Journal of Education and Teaching*. Vol.3 No. 2. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/>.
- Pranatawijaya, Viktor Handrianus, dkk. 2019. Pengembangan Aplikasi Kuesioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert dan Guttman. *Jurnal Sains dan Informatika*. Volume 5, Nomor 2. Online di <https://www.researchgate.net>.
- Prasetyo, Anggun Resdasari, dkk. 2022. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen*. Semarang: Fakultas Psikologi UNDIP
- Putri, Charissima. 2018. *Makalah Body Shaming*. Online di <https://osf.io/2ys63/>
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2016. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Ramahardhila, Destia dan Supriyon. 2022. Dampak *Body Shaming* Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Jurnal Ideas*. Volume: 8 Nomor : 3. Online di jurnal.ideaspublishing.co.id.
- Rizkiyah, Iin dan Nurlina Cipta Apsari. 2016. Strategi Coping Perempuan Terhadap Standar Kecantikan di Masyarakat. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*. p-ISSN: 1412-6095|e-ISSN: 2407-1587. Vol. 18, No. 2, 2019, Hal. 133-152. Online di <http://ejournal.uin-suska.ac.id/>