



SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN
BODY IMAGE SISWA DI SMAN 24 BONE**

**RENI FALDA
1544040018**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**



**PENERAPAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN
BODY IMAGE SISWA DI SMAN 24 BONE**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Makassar

Oleh :

**RENI FALDA
1544040018**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076
Laman : www.unm.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hasil Penelitian dengan Judul: **"Penerapan Teknik *Thought Stopping* untuk Menurunkan *Body Image* Negatif Siswa SMAN 24 Bone".**

Atas nama:

Nama : Reni Falda
NIM : 1544040018
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada hasil Ujian Skripsi tanggal 02 Agustus 2019 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan LULUS.

Makassar, Agustus 2019

Pembimbing I

Dr. Abdullah Siring, M.Pd
NIP. 19620303 198803 1 003

Pembimbing II

Dr. Abdullah Pandang, M.Pd
NIP. 19601231 198701 1 000

Disahkan:
Ketua Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Dr. Muhammad Anas, M.Si
PPB-NIP.19601213 198703 1 005



PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Penerapan Teknik *Thought Stopping* untuk Menurunkan *Body Image* Negatif Siswa SMAN 24 Bone, atas nama Reni Falda NIM: 1544040018, telah diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan Nomor 5396/UN36.4/PP/2019 tanggal 25 Juli 2019 untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan/Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada hari Jum'at, 2 Agustus 2019.







Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNM



Dr. Abdul Saman, M.Si.,Kons
NIP. 19720817 200212 1 001

Panitia Ujian:

- | | | |
|------------------|--|---|
| 1. Ketua | : Dr. Mustafa, M.Si | () |
| 2. Sekretaris | : Drs. Muhammad Anas, M.Si | () |
| 3. Pembimbing I | : Dr. Abdullah Sinring, M.Pd | () |
| 4. Pembimbing II | : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd | () |
| 5. Penguji I | : Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si | () |
| 6. Penguji II | : Dr. Muhammad Akil Musi, S.Pd., M.Pd | () |

MOTTO

“Teruslah bangkit dari berbagai kesulitan karena kita tidak bertumbuh ketika keadaan mudah, kita akan bertumbuh ketika kita menghadapi kesulitan. Think SMART ☺”

(Reni, 2019)

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Keluargaku tercinta teruntuk ayah, ibu, dan Adikku yang tiada henti-hentinya memberikan dukungan dan doa kepadaku dengan penuh keikhlasan

Teman-teman, dan sahabatku M. fikry syahril, Musda Mulia dan Nurasida dan seluruh orang yang telah memberikan semangat baik dalam akademis secara tulus tanpa pamrih

Program bimbingan dan konseling

Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas kebaikan anda selama ini

Aamiin yaa Rabbal Aalamin

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reni falda

NIM : 1544040018

Jurusan/Prodi : PPB / Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Penerapan teknik *thought stopping* untuk mengatasi *body image*
negative siswa SMAN 24 Bone

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Juli 2019
Yang membuat Pernyataan



Reni falda
1544040018

ABSTRAK

RENI FALDA, 2019. Penerapan Teknik *Thought stopping* untuk Mengatasi *Body image* negatif pada Siswa di SMAN 24 Bone. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Sinring, M. Pd dan Dr. Abdullah Pandang H. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *Thought stopping* untuk mengatasi *Body image* negtaif pada siswa SMAN 24 Bone. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1)Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *thought stopping* dalam mengatasi *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone?, (2)Bagaimana gambaran *body image* negatif siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *thought stopping* di SMAN 24 Bone?, (3)Apakah penerapan teknik *thought stopping* dapat mengatasi *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone? Adapun tujuan penelitian: (1) Penerapan teknik *thought stopping* di SMAN 24 Bone? (2) Untuk mengetahui gambaran *body image* negatif siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan teknik *thought stopping* di SMAN 24 Bone.?, (3) Untuk mengetahui penerapan teknik *thought stopping* dapat mengatasi *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone?, Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dan menggunakan desain *true eksperimental*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan melalui angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis *statistic independent samples t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan *body image* negatif dari siswa SMAN 24 Bone sebelum diberikan konseling kelompok dengan *thought stopping* berada pada kategori tinggi, setelah diberikan konseling kelompok *body image* negatif berada pada kategori rendah.

PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil Alamin, Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang senantiasa penulis haturkan, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul “Penerapan Teknik *thought stopping* untuk mengatasi *body image* negatif SMAN 24 Bone”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Baik itu dalam proses pengumpulan bahan, pelaksanaan, maupun penyusunannya. Namun berkat bimbingan, motivasi, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu, maka sepantasnyalah dengan hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Dr. Abdullah Sinring, M.Pd dan Bapak Dr. Abdullah Pandang, M.Pd, masing-masing selaku pembimbing I dan II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula penulis tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah memberi peluang untuk mengikuti proses perkuliahan pada program studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan

2. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, Dr. Mustafa, M.Si, Wakil Dekan I Bidang Akademik; Dr. Pattaufi, M.Pd., Wakil Dekan II Bidang Adminstrasi & Keuangan; Dr. H. Ansar, M.Pd., Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan atas kebijakannya selama peneliti menuntut ilmu di FIP UNM.
3. Drs. Muhammad Anas, M.Si., dan Sahril Buchori, M.Pd., sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, yang penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan,
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Drs. Mubarak, M.Pd sebagai Kepala Sekolah SMAN 24 Bone atas izin mengadakan penelitian disekolah yang dipimpin beserta semua guru dan staf di SMAN 24 Bone atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan bila di perlukan.
6. Terkhusus Guru BK SMAN 24 Bone, Ibu Ema, S.Pd selaku Guru BK, yang selalu memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti.
7. Teristimewa dan spesial ku persembahkan untuk Kedua Orangtuaku tercinta, Ayahanda Muh. Ali dan Ibunda Heryanti yang telah merawat, mendidik, dengan segala daya dan upaya tanpa pamrih sedikitpun diiringi dengan doa'a yang tiada henti-hentinya sehingga penulis dapat

menyelesaikan studinya. Semoga kelak kami sebagai anak mampu membalas kebaikan dan ketulusan yang telah diberikan.

8. Adikku tercinta Hengki yang selalu memberikan dukungan dan cinta kasih sehingga semua dapat berjalan dengan lancar dan selesai.
9. Teman-teman mahasiswa PPB FIP UNM terkhusus angkatan 2015 atas do'a dan dukungannya selama ini.
10. Sahabat-sahabat terbaikku, Yusmia Utami, Ria Murti Nasar, Citra Dewi Rahmat, Kartika Dwi Lestari, Asra Yuliana. Dan seluruh teman-teman kelas B angkatan 15 BK yang tidak sempat saya tulis namanya, selama ini telah menjadi sahabat dan teman seperjuangan meskipun banyak kita lalui berbagai macam masalah kalian tidak pernah menyerah dan selalu bersatu menyelesaikan setiap masalah yang ada dan akan kusimpan sebagai kenangan untuk mengingat kalian.
11. Saudara dan saudariku terbaikku, Musda Mulia, Nurasida, M. Fiqri syahril, Magfiratul Hidayah, Nurul mutama Innah, Sarah Az-zahra orang selama ini mulai dari semester 1 sampai sekarang yang telah membantu saya dan memberikan semangat sehingga saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.
12. Arfandi Suswanto, S.Pd., yang selama ini mengajarkan arti kesabaran, kasih dan sayang, serta memberikan dukungan moril selama proses berjuang, semoga kelak kita akan tetap bersama.
13. Kakanda-kakanda senior PPB, turut memberikan dukungan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan.

14. Terima kasih buat siswa yang selaku subjek penelitian ini, yang sudah berpartisipasi dalam penelitian saya, semoga nantinya bisa sukses dan membanggakan orangtua.
15. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Kepada semua pihak yang tercantum diatas, semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Aamiin

Makassar, Juni 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
MOTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
a. Latar Belakang Masalah	1
b. Rumusan Masalah	6
c. Tujuan Penelitian	6
d. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS	8
e. Tinjauan Pustaka	8
f. Konsep Dasar <i>Body image</i>	8
g. Pengertian <i>Body image</i>	8
h. Ciri-ciri <i>Body image</i>	10
i. Faktor-faktor <i>Body image</i>	11
j. Aspek-aspek <i>Body image negatif</i>	13
k. Pengertian <i>Thought Stopping</i>	15
l. Prinsip dan karakteristik teknik <i>thought stopping</i>	17
m. Tujuan <i>thought stopping</i>	18
n. Manfaat <i>thought stopping</i>	19
o. Tahap-tahap pelaksanaan <i>thought stopping</i>	19
p. Penegerrtian konseling kelompok	20
q. KERANGKA PIKIR	24
r. HIPOTESIS	27
BAB III. METODE PENELITIAN	28
s. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
t. Variabel dan Desain Penelitian	28
u. Definisi Operasional Variabel	31
v. Populasi dan Sampel	32

w. Teknik Pengumpulan Data	34
x. Teknik analisis Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN	44
y. Hasil Penelitian	44
z. Gambaran <i>Body image</i> negatif Siswa SMAN 24 Kab. Bone	44
z. <i>Body image</i> Negatif Kelompok Eksperimen	45
aa. <i>Body image</i> Negatif Kelompok Kontrol	48
bb. Pelaksanaan <i>Thought stopping</i> di SMAN 24 Bone	50
cc. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	80
aa. Kesimpulan	80
bb. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Halaman
3.1	Desain Penelitian	29
3.2	Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian	31
3.3	Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian	33
3.4	Penyebaran Kelompok Penelitian	34
3.5	Pembobotan Angket Penelitian	34
3.6	Tabel Uji Validitasi	36
3.7	Tabwl Uji Reabilitas	37
4.1	Tabel tingkat <i>Body image</i> negatif siswa pada populasi penelitian	44
4.2	Data <i>Body Image</i> negatif di SMAN 24 Bone Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
4.3	Kecenderungan Umum <i>Body Image</i> negatif	47
4.4	Data <i>Body Image</i> Negatif siswa SMAN 24 Bone Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	48
4.5	Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Kategorisasi Tingkat Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan	49
4.6	Data Partisipasi Siswa dalam Teknik <i>thought stopping</i>	62
4.7	Tabel uji <i>t-test</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Skema Kerangka Pikir	26

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama Lampiran	Halaman
1.	Tabulasi Pra Penelitian	84
2.	Rekap Pitulasi Penelitian	89
3.	Keterangan	90
4.	Jadwal Pelaksanaan	91
5.	Skenario Pelaksanaan	93
6.	RPBK	103
7.	Kisi-kisi Skla <i>Body Image</i> Negatif (sebelum uji coba)	106
8.	Skala Sebelum Uji Coba	105
9.	Uji Validasi Ahli	111
10.	Hasil Uji Lapangan	113
11.	Hasil Uji Validatas	114
12.	Hasil Uji Realibitas	116
13.	Kisi-Kisi Setelah Uji coba	117
14.	Angket Setelah Uji Coba	118
15.	Data Pretest Eksperimen	121
16.	Data Pretest Kontrol	122
17.	Data Postest Eksperimen	123
18.	Data Postes Kontrol	124
19.	Gain Skor	125
20.	Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen	127
21.	Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol	131

22. Uji Normalitas	135
23. Uji Homogen	136
24. Uji T	137
25. Pedoman Observasi	138
26. Kategori Teknik <i>Thought Stopping</i>	143
27. Analisis Individual	144
28. Lembar kerja	145
29. Dokumentasi	148
30. Persuratan	152
31. Riwayat hidup	159

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya setiap manusia tentunya dianugerahi Tuhan kelebihan serta kekurangan baik dari segi fisik, kebiasaan, kemampuan akademis, dan semua kemampuan lainnya. Salah satu yang dapat dilihat secara kasat mata adalah kondisi tubuh. Tubuh adalah bagian utama dari penampilan fisik yang merupakan cermin diri dari seseorang. Tubuh dapat dilihat dan sangat mudah dinilai oleh diri sendiri bahkan orang lain. Tubuh merupakan representasi diri yang pertama dan paling mudah untuk dilihat. Hal tersebut mendorong seseorang termasuk remaja untuk memiliki tubuh yang ideal.

Remaja menjadi sosok yang sangat memperhatikan penampilannya. Khususnya pada remaja putri, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya. Ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukan di masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Kenyataan bahwa remaja putri tidak memenuhi salah satu tugas perkembangannya. Hal ini mendorong bagi remaja untuk melakukan apapun demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal bagi dirinya (Zimbardo,1992).

Remaja putri secara khusus merasa takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, pendek, kurus, wajah yang kurang cantik, ada jerawat dan sebagainya. Remaja putri merupakan mereka (wanita) yang berada dalam usia 12-21 tahun. Pada masa ini, remaja putri sangat mudah terpengaruh oleh *trend* yang selalu berkembang dan juga dipengaruhi oleh idolanya. Sebagai contoh, remaja putri penggiat K-Pop (Korea Pop) akan berlomba-lomba mengikuti gaya Korea. Antara lain model rambut, gaya berpakaian, bahkan ingin memiliki badan kurus dan kulit putih mulus sebagai wanita Korea. Remaja wanita sudah mulai memperhatikan penampilannya mulai umur 11 tahun, karakter fisik merupakan pusat dari *sense of self* bagi remaja. Bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri untuk berperan dalam hal fungsi sehari-hari mereka serta menjalani kehidupan normal. Semua hal yang tidak ideal dianggap sebagai suatu kekurangan tubuh yang membuat remaja putri merasa malu. Remaja putri menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial secara umum, dan berperan dalam penilaian lawan jenis secara khusus.

Persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh cenderung menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain. Dapat diartikan bahwa remaja yang memiliki persepsi negatif akan terus memikirkan kekurangan tubuhnya dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Penilaian negatif individu pada dirinya juga akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya seseorang individu mempersepsikan adanya kekurangan dalam segi fisik, dan tampilan yang tidak menyenangkan (Dacey,1982).

Peran media dan lingkungan pergaulan serta pandangan yang ada di masyarakat membawa pengaruh yang besar dalam mendorong seseorang untuk sangat peduli pada penampilan dan citra tubuhnya. Remaja secara umum berupaya untuk memperoleh kepuasan fisik mereka dengan menggunakan berbagai macam cara. Remaja melakukan olahraga seperti jogging, fitness untuk memperoleh kepuasan fisik mereka, serta melakukan diet dan menjaga pola makan. Bahkan menggunakan pemutih kulit demi terlepas dari belanggu kulit hitam serta melakukan *rebonding* untuk mendapatkan rambut yang indah dan lurus. Penilaian kepuasan ini diperoleh apabila mereka telah mendapatkan fisik yang ideal dan proporsional yang meliputi bentuk, warna dan ukuran tubuh.

Berdasarkan paparan diatas dapat dilihat bahwa masa remaja memiliki permasalahan yang kompleks, salah satunya dapat dilihat pada permasalahan perubahan fisik. Perubahan fisik menyebabkan remaja memiliki berbagai pandangan mengenai *body image* sehingga perubahan fisik yang diharapkan menyebabkan timbulnya permasalahan pada remaja. Individu memiliki konsep ideal tentang penampilan fisiknya. Remaja yang merasa bahwa keadaan fisik tidak sesuai dengan konsep idealnya. Maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian membuat remaja tidak dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya sehingga *body image* yang dimiliki remaja tersebut menjadi negatif.

Body image negatif yang dibentuk oleh diri individu sangat mempengaruhi banyak hal misalnya kepercayaan diri. Pernyataan tersebut diperkuat berdasarkan hasil

penelitian Syahrir (2013) dalam jurnal eJournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2 Mei 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang di SMA Athirah Makassar (33,8%), memiliki persepsi *body image* yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya). Anggapan dari *body image* negatif membuat remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka.

Hal tersebut juga sesuai dengan fenomena yang terjadi di SMAN 24 Bone berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada hari Kamis, 5 Januari 2019 diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa di kelas XI yang mengalami *body image* negatif yang ditunjukkan dengan perilaku siswa yang kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik dilingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil pembagian angket pada tanggal, 6 januari 2019 mengenai *body image* negatif menunjukkan bahwa dari 147 Angket penelitian yang disebar, terdapat 42 Siswa yang memiliki *body image* negatif hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki *body image* negatif yang ditunjukkan dengan perilaku

kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik di lingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki yang dapat membahayakan dirinya sendiri agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran rekap tabulasi pra penelitian.

Hal ini tentu memberikan dampak negatif terhadap peserta didik yang mengalami hal tersebut disebabkan mereka tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki serta tidak dapat menerima bentuk tubuhnya sendiri. Apabila persepsi negatif terus timbul dalam waktu yang cukup panjang maka dapat menyebabkan rasa frustrasi dan depresi. Oleh karena itu dengan adanya permasalahan tersebut sangat dibutuhkan suatu upaya untuk menurunkan *body image* negatif melalui teknik *thought stopping* untuk menurunkan *body image* negatif bagi peserta didik. Teknik ini merupakan pendekatan *cognitif behavior therapy* yang menekankan pada proses berpikir karena melihat bahwa *body image* negatif berasal dari persepsi yang keliru terhadap diri peserta didik.

Dari uraian diatas, maka peneliti mencoba mengkaji melalui penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik *Thought Stopping* untuk Menurunkan *Body Image* negatif Siswa Kelas XI SMAN 24 Bone.” Banyak pula remaja yang sering disebut dengan “Anak Alay” yang sangat terlihat memaksakan meniru model tertentu demi menunjang penampilannya dalam bersosialisasi. Diusia remaja ini biasanya mereka mengikuti *trend* zaman anak sekarang yang memiliki gaya hidup demi terlihat menarik. Ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya biasa dikenal

dengan *body image* negatif. *Body image* merupakan gambaran tubuh individu yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah pokok penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *thought stopping* dalam menurunkan *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone?
3. Apakah penerapan teknik *thought stopping* dapat menurunkan *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone?

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone
2. Untuk mengetahui gambaran Penerapan teknik *thought stopping* di SMAN 24 Bone.
3. Untuk mengetahui penerapan teknik *thought stopping* dapat menurunkan *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi akademisi dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
- b. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana penerapan teknik *thought stopping* untuk menurunkan *body image* negatif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru BK (Konselor Sekolah) diharapkan menjadi masukan untuk menghadapi permasalahan siswa, khususnya tentang *body image* negatif.
- b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya menurunkan masalah yang ia alami.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep dasar *Body Image*

a. Pengertian *Body Image*

Setiap individu sering berpikir mengenai *body image*, individu berpikir tentang penampilan fisik, dan daya tarik fisik, namun pengertian *body image* itu sendiri lebih dari itu, melainkan lebih dari sekedar perhatian atau tentang ukuran dan bentuk tubuh. Menurut Chairiah, 2012 *Body image* merupakan bagian dari citra diri yang mempunyai pengaruh terhadap cara seseorang bagaimana seseorang menentukan cara menilai dirinya sendiri, positif ataupun negatif. Jika seseorang menilai dirinya positif maka remaja akan yakin dengan kemampuan dirinya.

Menurut Rice (dalam Annastasia Melliana, 2006: 82-83) *body image* merupakan gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh dimasyarakat. *Body image* merupakan suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya dan *body image* tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang nyata. Sebenarnya yang dipikirkan dan dirasakan individu

mengenai keadaan tubuhnya belum tentu menggambarkan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian sendiri secara subjektif.

Menurut Andri priyatna (2009:54) *body image* merupakan cara seseorang memersepsikan fisiknya sendiri. Menurut Nanim Rizqi Aamalia dan Mira Aliza Rachmawati (2007:9) *body image* merupakan gambaran yang dimiliki dalam pikiran tentang ukuran, keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh.

Menurut Hurlock (1991) *body image* merupakan cara seseorang memersepsikan tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya. Tingkat *body image* digambarkan melalui seberapa jauh individu merasa puas dengan tubuhnya yang penampilan fisik secara keseluruhan. Individu memperoleh konsep mengenai tubuhnya melalui interaksi sosial menurut pandangan orang lain.

Menurut Rodin dkk (dalam Akhmad Mukhlis, 2013:7) menambahkan bahwa perasaan devaluasi diri, depresi, dan tidak berdaya disebabkan karena standar ideal budaya yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan remaja. Menurut American Association of University Woman (Akhmad muhlis, 2013:7) ketidakpuasaan pada *body image* berhubungan dengan resiko bunuh diri pada remaja.

Menurut Nur Lailatul Husna (2013: 46) gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subyektif, apabila individu menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap

menarik. Keadaan yang seperti itu yang membuat individu tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga dikatakan *body image* negatif.

Beberapa ahli *body image* percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh, terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuh merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah. Individu yang memiliki *body image* negatif memiliki penghargaan diri yang rendah. Semakin negatif persepsi individu tentang tubuh sendiri, semakin negative persepsi inividu tentang diri sendiri (Annastasia Melliana, 2006:107).

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah cara pandang individu yang mempersepsikan tubuhnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik yang dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain.

b. Ciri-ciri *body image* negatif

Body image negatif adalah gambaran serta anggapan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negatif. *Body image* negatif tertanam didalam diri seseorang akibat pengaruh lingkungan, orang lain, atau pengalaman masa lalu yang membekas dalam dirinya. Mengubah *body image* yang telah tertanam dalam diri seseorang membutuhkan usaha yang gigih dan sungguh-sungguh. Menurut Cash, T.F Pruzinsky (2002) seseorang yang memiliki *body image* negatif, terdapat beberapa ciri- ciri yaitu:

- 1) Merasa tidak percaya diri
- 2) Merasa tidak disukai dilingkungannya
- 3) Selalu merasa minder

- 4) Kurang memiliki dorongan semangat hidup
- 5) Selalu berusaha melakukan perubahan untuk tampil menarik dilingkungannya

c. Faktor- faktor yang mempengaruhi *body image* negatif

Annastasia Melliana (2006: 84-88), ada beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi *body image* negatif yaitu:

1) Self Estern

Body image mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh self esteem individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

2) Perbandingan dengan orang lain

Body image secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara *body image* ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

3) Keluarga

Proses pembelajaran *body image* sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri yaitu keluarga. Keluarga terutama orang tua memengaruhi perkembangan *body image* pada anak-anak melalui modeling, instruksi, dan umpan balik.

4) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsep diri individu termasuk bagaimana individu tersebut memandang penampilan fisiknya.

Menurut Cash dan Smolak (2011: 40-43) ada 4 faktor yang memengaruhi *body image*, yaitu:

1) Sosialisasi Budaya

Masyarakat memiliki informasi dan penilaian tentang penampilan manusia. Masyarakat tersebut juga mempunyai standar penampilan mengenai karakteristik fisik, apakah ideal atau tidak ideal, menarik atau tidak menarik. Hal tersebut tentu saja dikembangkan dan diperkuat oleh media massa, media massa sering kali menampilkan daya tarik fisik yang menarik maupun yang tidak menarik, ideal maupun yang tidak ideal. Penampilan fisik yang sering ditampilkan di media massa maupun persepsi masyarakat akan mempengaruhi individu terhadap tubuh mereka sendiri.

2) Karakteristik Fisik dan Perubahan Fisik

Karakteristik fisik dan perubahan fisik pada setiap fase tumbuh kembang manusia mempengaruhi pembentukan *body image*. Perubahan tubuh yang drastis

pada remaja menjadi salah satu fase yang diberikan perhatian secara mendalam. Kurang menghargai dan keinginan individu untuk merasa sempurna dalam setiap aspek hidupnya dapat membawa rasa tidak puas sehingga membentuk *body image* yang negatif.

3). Faktor Kepribadian

Kepribadian individu dapat memengaruhi sikap *body image*. Cara berpikir yang positif maupun negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan dan menurunkan *body image* individu. Jika individu dapat berpikir positif, tentu akan dapat menerima perubahan penampilan fisik yang dialami, sedangkan jika individu berpikir negatif akan bersikap kurang menerima atau menolak perubahan fisik yang dialami.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* berdasarkan satu pendapat ahli, yaitu Annastasia Melliana (2006: 84-88), jadi dari pendapat tersebut dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, antara lain self esteem, perbandingan dengan orang lain, keluarga, dan hubungan interpersonal.

d. Aspek-aspek *body image* negatif

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013: 22-23) aspek-aspek dalam *body image*, terdiri dari:

1). Evaluasi penampilan (Appearance Evaluation)

Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.

2) Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)

Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4) Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

5) Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

Menurut Thompson (dalam Wulan Tri Utami, 2014: 2), menjelaskan aspek-aspek dalam *body image* negatif, yaitu:

1) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh

Tentang apa yang dipikirkan oleh individu mengenai keadaan tubuhnya dan merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.

2) Penampilan secara keseluruhan

Tentang individu menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.

3) Perbandingan dengan orang lain

Tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

4) Sosial budaya

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik dalam hal citra tubuh atau *body image*. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* individu. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, penulis lebih condong pada pendapat yang diungkapkan oleh Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013:) bahwa aspek-aspek *body image* negatif yaitu, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

2. Teknik *Thought Stopping*

a. Pengertian *Thought Stopping*

“*Thought Stopping* merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan” Bakker, 2009 (Erford 2016:246). Stuart dan Laraia (2005) menjelaskan “*thought stopping* adalah suatu proses terapi yang dapat membantu menghentikan pikiran yang mengganggu”. Sedangkan menurut Videbeck, S.L (2008:1) “*thought stopping therapy* merupakan bagian dari terapi perilaku yang digunakan untuk membantu mengubah proses berpikir” Kebiasaan berpikir dapat membentuk perubahan perilaku, dengan satu pikiran otomatis saya dapat memberi petunjuk kepada pikiran-pikiran lain yang mengancam. *Thought stopping* digunakan dengan berbagai cara menolong seseorang untuk tenang dan berhenti memikirkan pikiran yang tidak menyenangkan dan sifatnya mengancam.

Townsend (2009) menjelaskan bahwa “*thought stopping* merupakan sebuah teknik yang dipelajari sendiri oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran yang negatif”. Sedangkan Triyono (1994:69) mengemukakan bahwa “*thought stopping* adalah salah satu bentuk konseling tingkah laku kognitif yang digunakan untuk menurunkan pikiran yang tidak rasional yang membuat masalah bagi seseorang yang terlalu memuatkan pada pikiran yang tidak sesuai atau tidak produktif melalui menekan membatasinya”. “*Thought Stopping* melatih klien untuk menyingkirkan, scawal mungkin, setiap pikiran yang tidak diinginkan”. Wolpe 1990(Erford 2016:246), “biasanya dengan menyeruhkan

perintah “berhenti” untuk mengintrupsi pikiran yang tidak diinginkan”. Davis et al, 2009(Erford 2016-246).

Berdasarkan pengertian teknik *thought stopping* diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* sebagai salah satu teknik pendekatan konseling kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan pikiran negatif atau irasional yang membuat masalah bagi seseorang yang terlalu memusatkan pada hal tersebut yang selanjutnya diganti menjadi pikiran yang sehat atau positif. Hal ini dilakukan dengan cara menghentikan pikiran atau ketakutan yang menyebabkan ketakutan, kecemasan, depresi, dan sebagainya.

b. Prinsip dan karakteristik teknik *thought stopping*

Davis et al, 2009(Erford 2016-246). Prinsip-prinsip *thought stopping* sebagai berikut:

- 1) Penerapan individual lebih menguntungkan karena apabila teknik ini digunakan dalam situasi kelompok maka akan mengganggu konsentrasi dari konseli itu sendiri.
- 2) Memerlukan kondisi rileks
- 3) Perancangan dan proses penggunaan teknik ini secara berjangka
- 4) Stimulus penghentian harus kuat
- 5) Memberikan keluasaan pengembangan pikiran secara bebas.

Selanjutnya karakteristik teknik *thought stopping* merupakan hal yang menjadi ciri utama *thought stopping* sebagai berikut:

- 1) Model perlakuan kognitif
- 2) Bersifat instruksional (baik oleh orang lain maupun diri sendiri)
- 3) Verbalisasi dan pengisyaratan isi pikiran
- 4) Pemutusan alur pikiran
- 5) Interupsi yang bersifat mendadak.

Thought stopping merupakan teknik yang memerlukan komitmen dan praktek. Sekalipun teknik ini tampaknya sederhana dan mudah untuk dipraktikkan namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal, diperlukan keahlian khusus dan terus-menerus baik bagi konselor dan konseli.

c. Tujuan *thought stopping*

Dalam buku Strategi konseling oleh Nursalaim (2005:36), mengatakan bahwa tujuan utama dari teknik *thought stopping* antara lain:

- 1) Memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis, konseli dapat mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki seoptimalnya melalui perilaku kognitif yang efektif dan positif.
- 2) Menghilangkan gangguan-gangguan irasioanl yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, takut, rasa bersalah, berdosa, dan was- was, rasa marah sebagai konsekuensi dari cara berpikir dan system keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan

hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Ankrom. S (1998:102) mengatakan bahwa “tujuan dilakukannya terapi *thought stopping* untuk memutuskan pikiran yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan.” Dari pendapat yang disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *thought stopping* adalah untuk menghentikan, merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandanganyang irasional atau negatif yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan konseli.

d. Manfaat *thought stopping*

Manfaat pelaksanaan koneling dengan *thought stopping*, menurut Roney 1994(Nursalim,2005:37) sebagai berikut:

- 1) Untuk mengurangi perilaku maladaptive *atau* perilaku yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- 2) Dapat mengurangi kecemasan seseorang
- 3) Mengurangi kritik diri yang tidak sehat atau suka menyalahkan diri sendiri.
- 4) Dapat membantu seseorang dalam mengontrol pikiran negatif.
- 5) Bermanfaat untuk belajar melupakan pengalaman buruk.

e. Tahap- tahap pelaksanaan *thought topping*

Thought stopping melibatkan Lima langkah-langkah pelaksanaan menurut, Wolpe 1999 (Erford 2016:247) yaitu:

- 1) Konseli dan konselor profesional harus mengidentifikasi dan memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditarget
- 2) Konseli menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul.
- 3) Pikiran target itu diintrupsi oleh perintah “berhenti”.
- 4) Mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif.
- 5) Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut Langkah ini dimulai dengan penggunaan substitusi pikiran yang diungkapkan secara terbuka oleh klien setelah itu disusul dengan substitusi pikiran tak diungkap konseli. Sebuah sesi *thought stopping* membutuhkan waktu antara 15 menit sampai 20 menit untuk pemantuan diri konseli. Tujuannya adalah agar pikiran intrusif lebih jarang muncul dan penghilangannya dibawah kendali konseli.

3. Konseling kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Juntik (Fahmi & Slamet, 2016) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Menurut Corey (Sutanti, 2015) konseling kelompok dapat diartikan sebagai suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial, belajar, ataupun karir. Konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku serta menfokuskan pada saat ini dan sekarang. Winkel dan Hastuti (Fiah & Anggralisa, 2016) mengungkapkan bahwa “layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan berupa layanan untuk dapat memecahkan masalah siswa baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, ataupun karir dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, serta dengan konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai

teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Fahmi & Slamet, 2016)

Menurut Nursalim dan Hariastuti (Amilin, 2014) tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu siswa dalam penyesuaian sosial dilingkungan yang baru, sebab pada masa ini dorongan dari teman sebaya merupakan suatu yang amat penting yang dapat memotivasi mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi khususnya dilingkungan yang baru agar tercapai perkembangan yang optimal.

c. Tahapan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok menurut Fahmi & Slamet (2016) dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut :

1. Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan

cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah :

- a) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Membahas masalah terpilih secara tuntas
- d) Selingan

- e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas, apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terselesaikan masalahnya.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terima kasih
- f) Berdoa
- g) Perpisahan
- h) Teknik layanan konseling kelompok

B. Kerangka Pikir

Body image atau citra tubuh merupakan cara pandang individu yang mempersepsikan tubuhnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada penampilan fisik.

Body image negatif akan menimbulkan ketidakpercayaan diri pada remaja. Remaja sangat peka terhadap perubahan tubuh yang terjadi pada dirinya. Perubahan tersebut berpengaruh terhadap emosinya. Apabila perubahan terhadap

tubuhnya tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka remaja tersebut akan merasa minder, tidak nyaman, bahkan tidak percaya diri. Remaja banyak mencemaskan komentar negatif dari lingkungan terhadap penampilan dirinya, banyak dari mereka kurang memiliki dorongan semangat hidup.

Namun fenomena yang serupa muncul di SMAN 24 Bone. Observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Januari 2019 di SMAN 24 Bone menunjukkan bahwa siswa cenderung tidak menerima keadaan tubuh yang dimilikinya yang dapat dikatakan dengan *body image negatif*. Hal tersebut diperoleh melalui wawancara yang dilakukan dengan guru pembimbing dimana guru pembimbing mengatakan, bahwa *body image* yang di miliki siswa melalui perilaku kurang percaya diri dan berpengaruh terhadap emosinya. Apabila perubahan terhadap tubuhnya tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka siswa selalu akan merasa tidak nyaman, dan bahkan selalu minder dan selalu berusaha melakukan perubahan demi untuk tampil menarik.

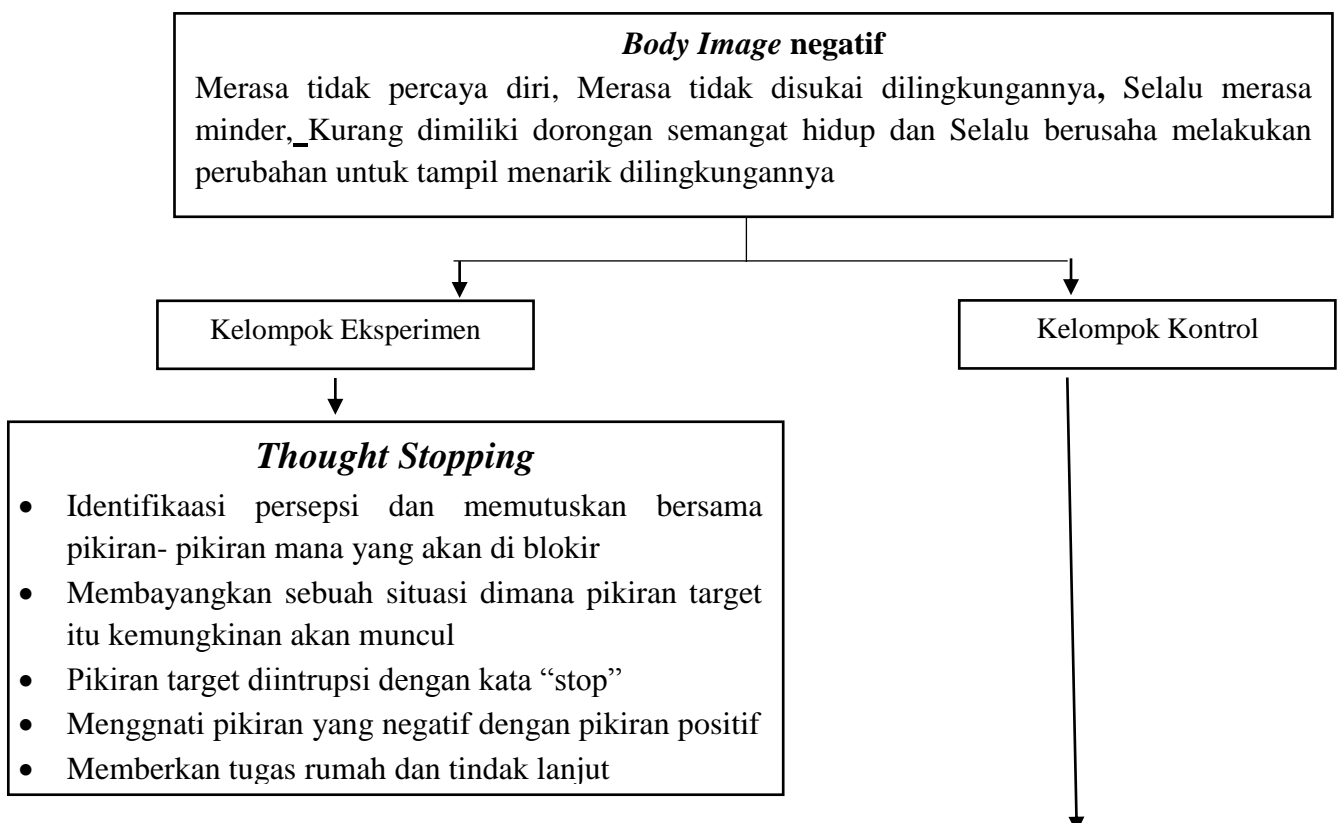
Oleh karena itu, adapun alternatif pilihan yang dapat digunakan untuk mengatasi *body image* negatif. Yaitu melalui bentuk konseling tingkah laku kognitif yang digunakan untuk mengatasi pikiran yang tidak rasional yang membuat masalah bagi seseorang yang terlalu memusatkan pada pikiran yang tidak sesuai atau tidak produktif melalui teknik "*thought topping*"

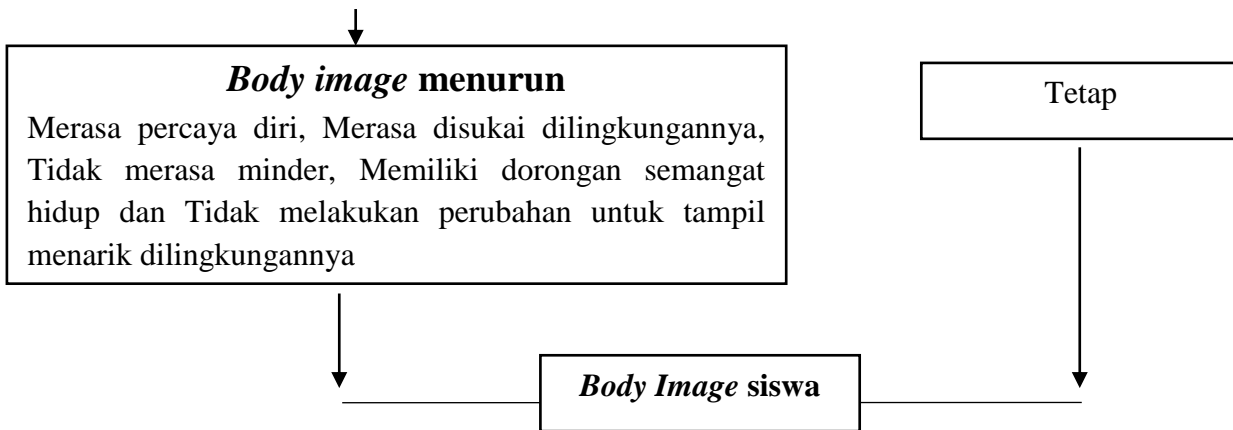
Teknik *Thought stopping* adalah sebagai salah satu teknik pendekatan konseling kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi pikiran negatif atau irasional yang membuat masalah bagi seseorang yang terlalu memusatkan pada hal tersebut yang selanjutnya diganti menjadi pikiran yang

sehat atau positif. Hal ini dilakukan dengan cara menghentikan pikiran atau ketakutan yang menyebabkan ketakutan, kecemasan, depresi, dan sebagainya.

Teknik *thought stopping* terdiri dari lima tahap yang akan dilakukan dalam penelitian. Pertama, klien dan konselor profesional harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditarget dalam prosedur *thought stopping* (Wolpe,1990). Kedua, Klien menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul (Davi et al,2009). Ketiga, pikiran target itu diinterupsi oleh perintah “berhenti”. Keempat, dalam *thought stopping* adalah mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif. Kelima memberikan tugas rumah dan tindak lanjut.

Untuk memperjelas uraian kerangka piker ini, maka dapat dijelaskan menggunakan bagan seperti berikut:





Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

C. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah digambarkan maka hipotesis penelitian ini yaitu “Teknik *thought stopping* dapat menurunkan *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone”



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Sedangkan, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Jenis penelitian eksperimental dipilih karena peneliti ini mengetahui pengaruh teknik *thought stopping* mampu menurunkan perilaku *body image* negatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017) yang menjelaskan bahwa penelitian eksperimen sengaja dirancang untuk membangkitkan suatu kejadian atau keadaan dan efek dari keadaan tersebut kemudian diteliti. Selain itu, menurut Arikunto (2006) eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan menegliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor- faktor lain yang mengganggu.

B. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Penerapan teknik *thought stopping* sebagai variabel bebas atau yang memberi pengaruh (*independent variable*) dan perilaku *body image* negatif sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

Bentuk desain eksperimen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *true eksperimental* melalui desain ini kelompok eksperimen dan kontrol dapat dibandingkan. Adapun yang digunakan adalah metode *pretest- posttest group design* yang dapat digambarkan sebagai berikut

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Random	Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
R	Eksperimen (E)	O ₁	X	O ₂
R	Kontrol (K)	O ₃		O ₄

Sumber: Sugiyono (2017: 116)

Dimana :

- R = Kelompok eksperimen dan kontrol yang diambil secara acak
- E = Kelompok Eksperimen
- K = Kelompok Kontrol
- O₁ = *Pretest* Kelompok Eksperimen
- O₂ = *Posttest* Kelompok Eksperimen
- X = *Treatment* atau Perlakuan (penerapan teknik *thought stopping*)
- O₃ = *Pretest* Kelompok Kontrol
- O₄ = *Posttest* Kelompok Kontrol

Dalam desain penelitian *true eksperimen* dengan metode *pretest-posttest kontrol group design* dengan menggunakan desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama, karena diambil secara acak (*random*) dari populasi yang homogen pula. Dalam desain ini kedua kelompok diberi *pretest* dengan angket yang sama. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan seperti biasanya. Setelah diberi perlakuan terhadap kedua kelompok diberikan kembali *posttest* yang sama sebagai tes akhir. Hasil kedua tes tersebut dibandingkan, demikian pula antara tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok.

C. Definisi Operasional dan Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional sebagai berikut :

1. *Thought stopping* adalah salah satu teknik dalam pendekatan konseling kognitif behavior dengan menghentikan pikiran irasional dan menggantinya menjadi pikiran yang positif dan rasional untuk membantu menurunkan ketakutan, kecemasan, dan sebagainya. Empat Pertama, klien dan konselor profesional harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditarget dalam prosedur *thought stopping* (Wolpe,1990). Kedua, Klien menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul. Ketiga, pikiran target itu diinterupsi oleh perintah “berhenti”. Keempat, dalam *thought stopping* adalah mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif.
2. *Body image* merupakan gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh dimasyarakat. *Body image* merupakan suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya dan *body image* tidak selalu sama dengan keadaan tubuh yang sebenarnya atau yang nyata. Sebenarnya yang dipikirkan dan dirasakan individu mengenai keadaan tubuhnya belum tentu menggambarkan

keadaan yang actual, namun lebih merupakan hasil penilaian sendiri secara subjektif.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono, (2017: 80) “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 24 Bone, tahun ajaran 2019/2020 yang teridentifikasi memiliki masalah *body image* negatif.

Berdasarkan hasil observasi, hasil *asement* berupa pemberian angket dan wawancara dengan guru di SMAN 24 Bone, di dapatkan siswa yang teridentifikasi memiliki kemampuan karakteristik *body image* negatif sebanyak 42 siswa.

Tabel 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi Penelitian
1	XI MIA 1	29	8
2	XI MIA 2	28	7
3	XI MIA 3	30	9
4	XI IIS 1	29	11
5	XI IIS 2	31	7
Jumlah		147	42

Sumber: Hasil Wawancara dan pemeberian Angket

2. Sampel

Sampel merupakan bagian generalisasi dari populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan

sampel yang diambil dari populasi itu Sugiyono (2016:81) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Roscoe (Sekaran, 2006) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimental sederhana yakni 10-20 subjek. Namun dalam penelitian ini, peneliti juga mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok karena dalam pelaksanaan *treatment* peneliti menggunakan sistem konseling kelompok. Sukardi (2010) menjelaskan bahwa ukuran kelompok yang ideal adalah sekitar 7-15 orang. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang pada tiap kelompok penelitian sehingga jumlah sampel keseluruhan ada 20 sampel.

Adapun teknik pengambilan sampel (teknik sampling) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, menurut Sugiyono (2013: 121), “Teknik random sampling merupakan cara pengambilan sampel secara acak sehingga memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.” dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proposional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kecenderungan *body image* negatif. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi 42 siswa yang terdiri dari lima kelas yaitu kelas XI MIA 1, XI MIA 2, XI MIA , XI IIS 1, dan XI IIS dimana setiap kelas diambil secara acak siswa hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditentukan. Pengambilan sampel menggunakan rumus *proposional random sampling* menurut Sugiyono (1999:67) yang dikutip oleh Riduwan (2013:66) yaitu:

$$ni = \frac{Ni}{N} \cdot n$$

Keterangan :

ni = Jumlah sampel setiap kelas

n = Jumlah sampel seluruhnya

Ni = Jumlah populasi setiap kelas

N = Jumlah populasi seluruhnya

Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel

No	Kelas	Jumlah Populasi	Sampel Penelitian
1	XI MIA 1	8	$8/42 \times 20 = 4$
2	XI MIA 2	7	$7/42 \times 20 = 3$
3	XI MIA 3	9	$9/42 \times 20 = 5$
4	XI IIS 1	11	$11/42 \times 20 = 5$
5	XI IIS 2	7	$7/42 \times 20 = 3$
Total		42	20

Sumber : Teknik pengambilan sampel *proposionate random sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel setiap kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* berupa teknik *thought stopping* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan dengan cara siswa yang menjadi sampel sebanyak 20 orang diarahkan untuk menghitung 1-20. Siswa yang mendapatkan angka ganjil masuk pada kelompok eksperimen sedangkan yang mendapatkan angka genap masuk pada kelompok kontrol. Sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 10 orang pada setiap kelompok penelitian. Adapun pembagian kelompok penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.4. Penyebaran Kelompok Penelitian

No.	Kelompok Penelitian	Jumlah Sampel
1.	Eksperimen	10
2.	Kontrol	10
Jumlah		20

Sumber: Pembagian Kelompok Sampel

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian ini, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Angket, *Body image negatif*

Angket diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang *body image* negatif. Kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberikan tes sebelum (*Pretest*) maupun setelah (*posttest*) diberikan *Thought Stopping*. Angket yang digunakan terdiri atas : Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Masing-masing pilihan diberikan penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut:

Tabel 3.5 Pembobotan Angket Penelitian

Pilihan Jawan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sering	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Sumber: Sugiyono, 2010

Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

a. Uji Validitas

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS 22 *for windows*. Menurut Sugiyono (2012:255) Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Arikunto (2006:315) untuk menguji validitas instrumen digunakan rumus korelasi Product Moment yang dikemukakan oleh Pearson dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien antara variabel X dan Y

N = Jumlah Sampel yang diteliti

X = Skor total X

Y = Skor total Y

Dengan kriteria pengujian jika korelasi antar butir dengan skor total lebih dari 0,3 maka instrumen tersebut dinyatakan valid atau sebaliknya jika korelasi antar butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka koefisien korelasi tersebut signifikan. Menurut Sugiyono (2012:88) Butir yang mempunyai korelasi positif dengan kriterium (skor total) serta korelasi yang tinggi, menunjukkan bahwa butir

tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah jika $r = 0,3$. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 3.6 Tabel Uji Validitasi

No. Item	Nilai r	Nilai (r)	Keterangan
6	.013	0,3	Tidak Valid
7	.258	0,3	Tidak Valid
13	.239	0,3	Tidak Valid
16	.115	0,3	Tidak Valid
19	.176	0,3	Tidak Valid
20	.069	0,3	Tidak Valid
24	.215	0,3	Tidak Valid
27	.128	0,3	Tidak Valid
30	.028	0,3	Tidak Valid
31	.197	0,3	Tidak Valid
32	.004	0,3	Tidak Valid
39	.194	0,3	Tidak Valid
44	.238	0,3	Tidak Valid
45	.118	0,3	Tidak Valid
49	.128	0,3	Tidak Valid

Sumber. *SPSS 20.00 from windows*

Item-item yang tidak valid tersebut digururkan sehingga jumlah item yang dijadikan sebagai skala berjumlah 35 item. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil yang konstan atau tetap, hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan. Siregar (2016: 175) menjelaskan bahwa “suatu instrumen dinyatakan reliable bila koefisien reliabilitas minimal 0,6”

Menurut Sugiyono (2017: 184) uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 20. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilita tes (r) menggunakan kategori sebagai berikut.

$0,80 < r \leq 1,00$: Reliabilitas Sangat Kuat

$0,60 < r \leq 0,799$: Reliabilitas Kuat

$0,40 < r \leq 0,599$: Reliabilitas Sedang

$0,20 < r \leq 0,399$: Reliabilitas Rendah

$r \leq 0,20$: Realibitias Sangat Rendah

Adapun nilai reliabilitas *cronbach alpha* yang diperoleh melalui SPSS 20,00 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel . 3.7 Tabel Uji Realibitias

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.890	.854	50

Sumber. *SPSS 22.00 from windows*

Berdasarkan uji SPSS 20,00 diperoleh nilai *cronbach alpha* sebesar 0,890 yang jika diinterpretasikan berada pada rentang $0,80 < r \leq 1,00$. Hasil tersebut menunjukkan reliabilitas data berada pada kategori sangat kuat.

2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan *thought stopping* sewaktu pelaksanaan penelitian. Observasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan aktivitas siswa, cara penggunaannya dengan memberi tanda cek (\checkmark) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing obyek penelitian atau

dalam hal ini adalah siswa. adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada tiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Analisis individual} = \frac{nm}{N} \times 100 \% \quad (\text{Rahardjo \& Gudnanto, 2013: 73})$$

Dimana:

Nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N = Jumlah item dari keseluruhan aspek yang diobservasi

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis presentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.8 Kriteria penentuan hasil observasi

Persentase	Kategori
80% - 100%	Sangat Tinggi
60% - 79%	Tinggi
40% - 59%	Sedang
20% - 39%	Rendah
0% - 19%	Sangat Rendah

Sumber : Heriyanto dan Hamid (2009)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan *body image* negatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau ditolak.

Adapun analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan bersifat komparatif (perbandingan). Selain itu, jenis data yang akan diperoleh yaitu data interval. Berdasarkan kedua asumsi tersebut maka, peneliti memilih *t-test of related* sebagai pengujian hipotesis.

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan *body image* negatif berlebihan siswa SMAN 24 Bone terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel frekuensi dan persentase dengan rumus persentase.

Guna memperoleh gambaran umum mengenai *body image* negatif berlebihan di SMAN 24 Bone sebelum dan sesudah perlakuan berupa teknik *thought stopping*, maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus :

$$Me = \frac{\sum Xi}{n} \quad (\text{Siregar, 2016: 20})$$

Keterangan :

Me = Mean (rata-rata)

Xi = Nilai X ke I sampai ke n

N = Banyaknya Subjek (sampel)

Adapun gambaran umum tentang *body image* negatif berlebihan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 140 ($35 \times 4 = 140$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 35 ($35 \times 1 = 35$), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval (105 :

5 = 35) sehingga diperoleh interval kelas 21. Adapun *body image* negatif siswa yaitu :

Tabel 3.9 Tabel kategorisasi perilaku *body image* negatif berlebihan

Interval	Kategori
119-140	Sangat Tinggi
98-118	Tinggi
77-97	Sedang
56-76	Rendah
35-55	Sangat Rendah

Hasil Perhitungan Skor Angket

2. Analisis Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan dengan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Data distribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 20 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu terima H_0 apabila $\text{sig} > \text{tingkatan } \alpha$ yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014)

Tabel 3.10 Tabel uji normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
		Eksperimen	kontrol
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	36.2000	7.4000
	Std. Deviation	10.97269	6.99524
Most Extreme Differences	Absolute	.138	.179
	Positive	.117	.179
	Negative	-.138	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.435	.567
Asymp. Sig. (2-tailed)		.992	.905

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* diketahui nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen sebesar 0,992 yang nilainya lebih dari 0,05 hal tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,905 yang nilainya lebih dari 0,05 hal tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Data varian homogen

H_1 : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi SPSS 20,00 *for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu terima H_0 apabila nilai sig > α yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014).

Tabel 3.11 Tabel uji homogenitas**ANOVA**

HASIL

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4147.200	1	4147.200	48.983	.110
Within Groups	1524.000	18	84.667		
Total	5671.200	19			

Berdasarkan uji homogenitas dengan *Homogeneity of Variance* diketahui bahwa nilai sig sebesar 0,110 yang lebih besar dari 0,05 artinya data yang diperoleh bersifat homogen.

c. Uji hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji dengan sementara (hipotesis) penelitian yang telah diajukan. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji parametric karena data yang diperoleh, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal. Selain itu, data kedua kelompok menunjukkan data yang homogeny atau sama. Oleh karena itu, uji parametrik yang digunakan adalah uji t (*t-test*).

T-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan perilaku agresi antara kelompok penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan *thought stopping* melalui gain skor (nilai selisih). Pada kelompok penelitian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*

Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan nilai *Asymp. Sig* dari uji t. Kriterianya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai

Asymp. Sig < α . Penentuan α yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian, serta memberikan pembahasan yang lebih mendalam tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 24 Bone untuk mengetahui penerapan teknik *thought stopping* untuk menurunkan *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran *Body image* negatif Siswa di SMAN 24 Bone

Gambaran perilaku *Body image* negatif siswa di SMAN 24 Kab. Bone setelah dilakukan pengisian angket mengenai *body image* negatif diperoleh siswa yang mengalami *body image* negatif sebanyak 42 siswa, hal tersebut dapat dijelaskan melalui tabel 4.1

Tabel 4.1 Tabel tingkat *Body image* negatif siswa pada populasi penelitian

Interval	Kategori	Populasi	
		F	P(%)
176-200	Sangat Tinggi	8	19.04%
140-169	Tinggi	25	59.53%
110-139	Sedang	9	21.43%
80-109	Rendah	-	-
50-79	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		42	100 %

Sumber: Pra Penelitian

Data pada tabel *body image* negatif siswa di SMAN 24 Kab. Bone di atas menunjukkan bahwa terdapat 42 orang siswa yang menjadi populasi penelitian dimana terdapat 8 orang siswa yang berada pada kategori sangat tinggi (19,04%) dengan interval (176 -200), 25 orang siswa yang berada dikategori tinggi (59.53%) dengan interval (140 -169), 9 orang siswa berada pada kategori sedang dengan persentase (21.43%) dengan interval (110 – 139), sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa *body image* negatif berlebihan siswa pada kelompok penelitian berada dikategori tinggi.

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone. Gambaran tentang tingkat *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone diuraikan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala *body image* negatif. Adapun hasil analisis deskripsi dapat digambarkan di bawah ini:

a. *Body image* Negatif Kelompok Eksperimen

Tingkat *body image* negatif pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 08 April 2019 dan *posttest* pada hari selasa tanggal 07 Mei 2019 terhadap 10 konseli di SMAN 24 Bone. Berikut ini disajikan data tingkat *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.2. Data *Body Image* negatif di SMAN 24 Bone Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Interval	<i>Body image</i> Negatif	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	119-140	2	20	-	-
Tinggi	98-118	8	80	-	-
Sedang	77-97	-	-	4	40
Rendah	56-76	-	-	6	60
Sangat rendah	35-55	-	-	-	-
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki *body image* negatif sangat rendah atau berada pada interval 35-55, pada kategori rendah atau berada pada interval 56-76, dan pada kategori sedang atau berada pada interval 77-97. Terdapat 8 (delapan) responden atau 80 (delapan puluh) persen responden yang berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 98-118. Pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 119-140, terdapat 2 (dua) responden atau sebesar 20 (dua puluh) persen. Tingginya *body image* negatif ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik di lingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *thought stopping*, tingkat *body image* negatif siswa mengalami penurunan. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi atau interval 119-140 dan

kategori tinggi atau interval 98-118. Terdapat 4 (empat) responden atau 40 (empat puluh) persen responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 77-97. Terdapat 6 (enam) atau 60 (enam puluh) persen responden yang berada pada kategori sedang atau interval 56-76 dan 0 responden persen berada pada kategori sangat rendah dengan interval 35-55. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping*. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat *body image* negatif siswa seperti mampu menerma kritik dan saran, mampu mengungkapkan pikiran-pikiran negatif yang menggangu.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.3. Kecenderungan Umum *Body Image* negatif

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	113,3	98-118	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	77,1	77-97	Sedang

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat *body image* negatif untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *Thought stopping* sebanyak 5 kali tahapan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *thought stopping* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat *body image* negatif pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi sedang.

b. *Body image* Negatif Kelompok Kontrol.

Tingkat *body image* negatif pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 08 April 2019 dan *posttest* pada hari selasa tanggal 07 Mei 2019 terhadap 10 konseli di SMAN 24 Bone. Berikut ini disajikan data tingkat *body image* negatif di SMAN 24 Bone hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.4. Data *Body Image* Negatif siswa SMAN 24 Bone Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Interval	<i>Body image</i> Negatif	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	119-140	1	10	-	-
Tinggi	98-118	9	90	9	90
Sedang	77-97	-	-	1	10
Rendah	56-76	-	-	-	-
Sangat rendah	35-55	-	-	-	-
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil angket kelompok kontrol

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sangat rendah, rendah dan sedang. Terdapat 9 (sembilan) responden atau 90 (Sembilan puluh) persen berada pada

kategori tinggi atau berada pada interval 98-118. Kemudian, terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh puluh) persen berada pada kategori sangat tinggi atau pada interval 119-140 Tingginya *body image* negatif pada siswa ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik di lingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki yang dapat membahayakna dirinya sendiri.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Tidak ada responden atau 0 (nol) persen pada kategori sangat rendah, rendah dan sangat tinggi. Terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen berada pada kategori sedang atau berada pada interval 98-118. Kemudian, terdapat 9 (sembilan) responden atau 90 (sembilan puluh) persen berada pada kategori tinggi atau pada interval 98-118 Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada *body image* negatif kelompok kontrol.

Tabel 4.5. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Kategorisasi Tingkat Perilaku *body image* negatif Berlebihan

Kelompok	Jenis Data	Mean	Interval	Kategori	Gain Score
Eksperimen	Pretest	113,3	98-118	Tinggi	36,2
Eksperimen	Posttest	77,1	77-97	Sedang	
Kontrol	Pretest	113,2	98-118	Tinggi	7,4
Kontrol	Posttest	105,8	98-118	Tinggi	

Sumber : Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel diatas menunjukkan kecenderungan umum tentang *Body image* negatif siswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan menghitung selisih hasil *pretest* dan *posttest*. Diperoleh *gain score*

sebesar 36,2 pada kelompok eksperimen setelah dilaksanakan Penerapan teknik *thought stopping*

Untuk kelompok kontrol menunjukkan gambaran umum tentang *body image* negatif siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan menghitung selisih hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh *gain score* atau skor selisih untuk kelompok kontrol sebesar 7,4. Dimana dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai *body image* negatif yang dialaminya.

Berdasarkan akumulasi data di atas membuktikan kedua kelompok memiliki hasil yang berbeda dilihat dari hasil *gain score* atau nilai selisih, dimana pada kelompok eksperimen diperoleh 36,2 sedangkan kelompok kontrol diperoleh hasil 7,4 yang membuktikan nilai selisih kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

2. Pelaksanaan *thought stopping* di SMAN 24 Bone

Pelaksanaan pemberian teknik *thought stopping* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 5 tahapan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan (*planning*)

Adapun hasil yang diperoleh pada kegiatan tahap persiapan yaitu:

- 1) Tersedia lembar *pretest* dan *posttest*
- 2) Tersedia lembar kerja
- 3) Ruang yang digunakan adalah kelas XI. Ips 1 yang disepakati oleh guru BK SMAN 24 Bone.

- 4) Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati oleh guru BK SMAN 24 Bone, yang dimulai pada tanggal 08 April 2019 sampai pada tanggal 08 Mei 2019.
- 5) Melakukan pemberian *pretest*, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 April 2019. Peneliti memulai tahap kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik (*rapport*) dengan konseli yang menjadi subjek penelitian. Hal ini dimaksudkan agar konseli tidak bingung dan mengerti maksud dari kedatangan peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan dengan rinci maksud dan tujuan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Peneliti juga meminta kesediaan konseli untuk mengikuti setiap tahap dalam penelitian ini. Setelah itu, peneliti menjelaskan prosedur pengisian angket dan membagikan angket yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan *body image* negatif konseli sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) kemudian konseli diarahkan untuk mengisi lembar angket sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat *body image* negatif kedua kelompok sampel yang akan diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan yang sama. Setelah konseli mengerjakan *pretest* peneliti meminta konseli untuk menghitung 1-20, kemudian konseli diminta untuk menyebutkan angkanya kembali, kemudian bagi konseli yang menyebutkan angka ganjil, maka akan dibentuk menjadi kelompok eksperimen sedangkan yang mencabut angka genap maka akan menjadi kelompok Kontrol. Sehingga kelompok

eksperimen sebanyak 10 konseli dan kelompok kontrol sebanyak 10 konseli.

- 6) Menata setting untuk kegiatan teknik *thought stopping*.
 - a) Tempat : Aula SMAN 24 Bone
 - b) Perlengkapan : Meja, kursi, *white board*, spidol, bolpoin, penghapus, lembar kerja konseli, Laptop dan Colokan.

b. Pelaksanaan kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dimulai tanggal 08 April 2019 sampai tanggal 08 Mei 2019. Setelah peneliti melakukan pertemuan pertama untuk membawa surat rekomendasi ke sekolah dan telah melakukan persiapan, selanjutnya Guru BK memperkenalkan peneliti kepada konseli, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu Guru BK mempersilahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku di sekolah.

1) Pertemuan Pertama: Pembentukan dan Peralihan Kelompok

a. Tahap *Rasionalisasi Treatment*

Kegiatan *rasionalisasi treatment* dilaksanakan pada 10 April 2019. Diharapkan dalam kegiatan ini konseli mampu mengenali dan menganalisa *body image* negatif yang dialami oleh masing-masing responden.

Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 14.00 wita sampai dengan pukul 16.30 wita, bertempat di aula SMAN 24 Bone. Kegiatan diawali dengan penyambutan (*attending*) para peserta di depan pintu dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan.

Konselor menanyakan kondisi para responden hari ini dalam aktifitasnya sepanjang pagi hingga siang sehingga tercipta hubungan yang hangat.

Agar suasana lebih ceria dan lebih mengakrabkan hubungan, konselor mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking*. Konselor menetapkan permainan “siapa saya” sebagai alat untuk *ice breaking*. Tujuan utamanya adalah agar konseli saling mengenal lebih jauh dengan rekan kelompoknya karena konseli berasal dari kelas-kelas yang berbeda dan kurang terbuka satu sama lain.

Setelah *ice breaking* dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap peserta memiliki sebuah pemahaman tentang *body image* negatif sendiri maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dihadapi. Harapannya adalah para responden memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai dari diskusi tentang *body image* negatif. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan *body image* negatif. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya. Ada yang menjelaskan *body image* negatif secara panjang lebar dan adapula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Setelah pemahaman *body image* negatif, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan *body image* negatif dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti menampilkan *body image* negatif, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli. Kegiatan selanjutnya adalah konselor

membagikan lembar tugas tentang bentuk *body image* negatif kemudian konselor menjelaskan cara pengisiannya. Konseli diminta untuk mengisi lembar kerja.

Setelah konseli memiliki pemahaman tentang *body image* negatif dan dampaknya terhadap pribadi dan social konseli, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik *thought stopping*. Konselor secara sepintas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan *thought stopping*

Selanjutnya, konselor melakukan refleksi dengan memberikan tugas rumah kepada konseli untuk lebih memahami tentang dirinya mengenai *body image*. Konselor kemudian menyampaikan pada responden jadwal pertemuan selanjutnya, dan kegiatan ini ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan terimakasih atas partisipasi dari responden.

Hasil yang diperoleh dari 10 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu tingginya *body image* negatif. Tingginya *body image* negatif ditandai perilaku kurang percaya perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik di lingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki meskipun berbahaya untuk dirinya.

2) Pertemuan Kedua: Tahap Pelaksanaan

a. Tahap Identifikasi Persepsi dan dan pemutusan pikiran-pikiran target

Tahapan pelaksanaan *thought stopping* dilaksanakan pada tanggal 11 April 2019. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya.

Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu konselor memberikan contoh dan memutarakan sebuah video tentang *body image* negatif agar mempermudah konseli mengidentifikasi dan memutuskan bersama bentuk pikiran-pikiran negatif mengenai *body image* dan konseli dapat mengganti pikiran yang irrasional menjadi rasional. Setelah konseli memahami pikiran negatif dan positif, selanjutnya konselor meminta konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang membuatnya merasa tertekan dengan cara memberikan selembar kertas pada konseli untuk menuliskan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan pada dirinya sehingga menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat konseli memiliki *body image* negatif.

Selanjutnya, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil Lembar Kerja yang telah dituliskan. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran irrasional konseli yang membentuk *body image* negatifnya seperti “*Saya merasa malu karena diantara teman-teman saya, saya yang paling gendut*”, “*Saya merasa malu ke acara nikahan karena diantara teman-teman saya,saya yang paling hitam*”, “*saya ingin mengonsumsi*

oba-obatan untuk menaikkan berat badan saya, karena saya ingin memiliki berat badan yang ideal". Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran LKS Identifikasi Persepsi dan Perasaan Konseli dalam Situasi Problem.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengungkapkan persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan perasaannya yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan dalam dirinya.

b. Tahap Membayangkan atau Mengenang Kembali secara Sengaja Situasi mana sering muncul Persepsi negatif mengenai *Body Image*

Pada tahapan kegiatan ini, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kembali persepsi negatif yang muncul yang telah dituliskan pada LKS di tahap sebelumnya. Kemudian konselor meminta konseli memerankan persepsi negatif yang muncul (konseli yang bermain peran dapat memerankan dengan serius persepsi negatif yang dirasakan dan konseli yang tidak bermain peran dapat menyadari apa yang mereka perhatikan).

Pada sesi ini, konselor menetapkan masing-masing konseli untuk mengimajinasikan disituasi mana sering muncul persepsi negatif berdasarkan hasil pikiran yang telah ditulis pada LKS. Pikiran-pikiran negatif tersebut kemudian di visualkan dalam diri konseli.

Setelah permainan selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana konseli mengemukakan pendapat dan kesan-kesannya. Konseli diminta untuk memberi tanggapan dan kesan terhadap kegiatan yang dilakukan. Pada sesi evaluasi, masing-masing konseli diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan

tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli

Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu konseli mampu mengungkapkan perasaan yang paling menimbulkan tekanan emosi dan memunculkan persepsi negatif mengenai *body image*

c. Tahap Menginterupsi pikiran-pikiran target oleh perintah “stop” dan mengganti persepsi atau pikiran negatif menjadi positif

Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk mencatat kembali di lembar kerja, jika konselor menginterupsi perintah “Stop” pada saat konseli mengungkapkan kembali apa yang mereka tulis di LKS mengenai persepsi negatif maka pikiran-pikiran target itulah yang mesti dihilangkan dan dihentikan dengan interupsi “Stop” jika muncul pikiran-pikiran negatif yang dapat menimbulkan masalah pada diri sendiri. Kemudian konselor mengajak konseli untuk melakukan identifikasi persepsi alternatif yang lebih sehat. Sebelumnya peneliti terlebih dahulu memberikan contoh tentang pencarian persepsi alternatif atau sudut pandang baru untuk menggantikan persepsi yang lama (dengan cara membalik persepsi negatif yang sebelumnya telah diketahui). Kemudian, peneliti meminta konseli untuk memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru yang lebih sehat sebagai pengganti dari persepsi sebelumnya telah diungkapkan pada tahap dua dan tiga.

Pada tahap ini konselor meminta kepada konseli untuk mengemukakan pikiran yang terlintas pada saat konselor menyebutkan sebuah situasi. Ketika konseli mengemukakan pikirannya dan pikiran tersebut adalah pikiran irasional,

maka konselor meneriakkan kata “stop” dan meminta konseli untuk membuat alternatif pikiran lain. Ketika konseli menegukakan kalimat yang irasional kemudian konselor meneriakkan kata “stop” kembali, setelah itu konselor meminta kembali kepada konseli meminta alternaif baru dan ketika alternatif tersebut sudah rasional konselor melanjutkan pikiran-pikiran konseli. Selanjutnya, peneliti memberikan lembar kegiatan untuk melihat perubahan persepsi konseli yang lebih sehat.

Setelah identifikasi persepsi alternatif selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil lembar kegiatan . Pada sesi ini konseli mengemukakan persepsi alternatif yang lebih rasional seperti “*Saya merasa tidak malu meskipun diantara teman-teman saya, saya yang paling gendut*”, “*Saya tidak merasa malu ke acara nikahan meskipun diantara teman-teman saya,saya yang paling hitam*”, “*saya tidak ingin mengonsumsi obat-obatan untuk menaikkan berat badan saya karena saya merasa berat badan saya sudah ideal*”. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran Lembar Kerja Siswa “Identifikasi Alternatif”.

Setelah konseli memaparkan persepsi alternatifnya, konseli lain diminta untuk memberi tanggapan terhadap alternatif tersebut. Ada beberapa siswa yang memberikan alternatif-alternatif baru terkait *body image* pada konseli. Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli lebih memahami dan mampu mengungkapkan argument terbalik pada sisi yang berbeda dapat memilih persepsi.

d. Tahap Memberikan Tugas Rumah Dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini, konseli melakukan *review* terhadap bermain peran yang dilakukan konseli pada kegiatan sebelumnya. Kemudian, peneliti mengajak konseli untuk bermain peran yang memerankan dengan serius persepsi negatif yang dirasakan dalam situasi yang berbeda. Peneliti menanyakan perasaan konseli ketika menerapkan cara pandang baru dari permasalahannya dan kesan setelah melakukan bermain peran. Peneliti memberikan tugas rumah kepada konseli berupa lembar kerja yang berisikan pada disituasi mana sering muncul pikiran negatif mengenai *body image* dalam kehidupan sehari-harinya

Setelah pemberian tugas rumah dan tindak lanjut selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana pemain mengemukakan pendapat dan kesan-kesannya. Para anggota kelompok diminta untuk memberi tanggapan dan kesan terhadap kegiatan yang dilakukan. Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan pikiran-pikiran negatif mengenai *body image* konseli

Lima menit menjelang batas waktu sesi pemberian tugas rumah dan tindak lanjut, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan pelaksanaan *thought*

stopping, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah ke sesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli lebih memahami dan menyadari konseli bahwa persepsi yang salah (negatif) dapat menimbulkan masalah pada diri sendiri.

3) Pertemuan Ketiga: Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 16 April 2019 Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan *body image* negatif dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya.

Selanjutnya, konselor melakukan kegiatan dengan melakukan diskusi kelompok dengan prosedur: (1) meminta peserta aktif untuk mengambil tempat duduk di depan tempat duduk kelompok pendengar, dengan formasi tempat duduk yang melingkar, (2) mengajukan pertanyaan berantai (*snow bowl*) kepada setiap peserta diskusi kelompok dengan mengenai perkembangan *body image* negatif dalam situasi dan kondisi sehari-hari

Lima menit menjelang batas waktu (60 menit) diskusi kelompok berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: mengemukakan rangkuman pengamatan terhadap kegiatan diskusi kelompok

Pada pertemuan ini, hasil yang diperoleh yaitu konseli mampu menguraikan dengan rinci bentuk perubahan pikirantingkah laku yang telah dialaminya. Perubahan tersebut berkaitan dengan *body image* negatif yang

ditunjukkan oleh konseli dalam kehidupan sehari-harinya. Hasil yang diperoleh tersebut berasal dari keaktifan konseli dalam melaksanakan diskusi.

a. Teriminasi

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 08 Mei 2019. Pada pertemuan ini konselor membagikan angket (*post-test*) yang berisi pernyataan indikator *body image* negatif. Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala *body image* negatif sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan konseli untuk mengisinya. Setelah diisi oleh responden, peneliti mengumpulkan skala *body image* negatif tersebut.

Setelah itu, peneliti berterimakasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengisi skala dan mengajak konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan *treatment* dengan penuh dan bersungguh-sungguh selama 5 tahapan. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati para konseli sekaligus mengucapkan terima kasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan.

Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik *thought stopping* sebanyak lima kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.6 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik *thought stopping*.

Persentase	Kriteria	Tahap				
		I	II	III	IV	V
80%-100%	Sangat tinggi	10	10	10	10	10
60%-79%	Tinggi	10	10	10	10	10
40%-59%	Sedang	10	10	10	10	10
20%-39%	Rendah	10	10	10	10	10
0%-19%	Sangat rendah	10	10	10	10	10
Jumlah		10	10	10	10	10

Sumber: Hasil Observasi

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan pertama yaitu *rational treatment* yang terdiri dari mendengar penjelasan konselor dengan seksama, menyatakan kesiapan mengikuti proses bimbingan kelompok, dan melakukan diskusi dengan baik dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada tahap kedua seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kedua yaitu Identifikasi Persepsi dan dan keputusan pikiran-pikiran target, menuliskan pengalamannya yang dapat menimbulkan tekanan dan persepsi sehingga memiliki *body image* negatif dan menyimak yang disampaikan konselor dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada tahap ketiga seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga yaitu, membayangkan

atau mengenang kembali secara sengaja di situasi mana sering muncul persepsi negatif mengenai *body image* aktif dalam bermain peran, mengemukakan apa yang dirasakan setelah bermain peran, dan aktif melakukan diskusi kelompok dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada tahap seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada tahap keempat yaitu Menginterupsi pikiran-pikiran target oleh perintah “stop” dan mengganti persepsi atau pikiran negatif menjadi positif artinya konseli mampu mengganti pikiran irasional menjadi rasional dengan interupsi kata ”stop” oleh konselor. Dan mengenai tentang pencarian sudut pandang baru, memilih sudut pandang baru, mengisi lembar kegiatan yang telah dibagikan dan mengemukakan pendapat yang ada pada lembar kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada tahap kelima seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu memberikan tugas rumah, dan tindak lanjut yang terdiri dari aspek menceritakan kembali tentang bermain peran yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya, berlatih dengan sungguh-sungguh mengganti persepsi lama ke persepsi yang baru melalui permainan peran, mengungkapkan perasaannya dalam menerapkan cara pandang baru dan memperhatikan tata cara pengerjaan tugas rumah dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 5 tahapan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan *thought stopping* berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, teknik *thought stopping* dapat diikuti dengan baik oleh konseli selama proses pelaksanaan dilakukan.

3. Penerapan Teknik *Thought stopping* untuk Menurunkan *Body image* Negatif Siswa di SMAN 24 Bone

Untuk mengetahui pengaruh teknik *thought stopping* untuk menurunkan *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone digunakan analisis parametrik melalui *uji t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai apakah teknik *thought stopping* dapat menurunkan *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil yaitu: “Teknik *thought stopping* tidak dapat menurunkan *body image* negatif siswa di SMAN24 Bone”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika *sig (2-Tailed)* $\leq 0,05$

Menguji hipotesis yang diajukan, maka disesuaikan dengan *gain score* (nilai selisih) dan uji t dengan kriteria pengujian melalui uji t yang menggunakan program SPSS 20,00 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7 Tabel uji *t-test*

Kelompok penelitian	Rata-rata (<i>Mean</i>)			t	Sig	Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>gainscore</i>			
Eksperimen	113,3	77,1	36,2	6.999	021	H1 diterima
kontrol	113,2	105,8	7,4			H0 ditolak

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS 24,00 for windows* melalui *independent sample test* diperoleh *gainscore* pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata sebesar 7,4 dan nilai *gainscore* pada kelompok eksperimen sebesar 36,2. Dari *gainscore* tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara kelompok eksperimen dengan pemberian perlakuan teknik *thought stopping* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan *SPSS 20,00 for windows (t-test)* diperoleh nilai *Sig (2tailed)* yaitu 0,021 dengan taraf signifikan sebesar 5% atau 0,05. Persamaan kriteria yang diajukan pada hipotesis nihil yaitu tolak H_0 jika nilai *sig (2-Tailed)* $\leq 0,05$.

Berdasarkan kriteria tersebut dapat disimpulkan bahwa kriteria dari hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak sehingga konsekuensinya hipotesis kerja yang diterima. Dengan demikian, hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi “tidak terdapat perbedaan tingkat *body image* negatif pada siswa antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa teknik *thought stopping* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *thought stopping*” dinyatakan ditolak sehingga hipotesis kerja (H_1) yang berbunyi “ada perbedaan tingkat *body image* negatif pada siswa antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa teknik *thought stopping* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *thought stopping*” dinyatakan diterima.

Penarikan kesimpulan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *body image* negatif pada siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol,

dimana jika diberi perlakuan berupa teknik *thought stopping* maka *body image* negatif pada siswa akan berkurang. Dari pernyataan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa jika diberikan perlakuan berupa teknik *thought stopping* maka *body image* negatif pada siswa menurun.

B. Pembahasan

Setiap individu sering berpikir tentang mengenai *body image*, individu berpikir tentang penampilan fisik, dan daya tarik fisik, dengan adanya perubahan fisik remaja memiliki pandangan tentang konsep *body image* mengenai fisik mereka. Konsep *body image* jika dipandang positif oleh individu akan menunjukkan perilaku puasa terhadap tubuh yang dimiliki dan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada dirinya.

Pembentukan *Body image* secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara *body image* ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

Body image mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh self esteem

individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

Body image pada dasarnya terdiri dari dua bentuk yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Namun pada penelitian ini penulis memfokuskan pada *body image* negatif atau *self image* yang negatif. *Body image* negatif terkadang menjadi sifat yang suka bersemayam di dalam pikiran seseorang. Bila individu dihinggapi persepsi atau pikiran negatif terhadap dirinya baik secara sadar maupun tidak sadar maka mereka lebih mudah terkena ancaman dalam interaksinya dengan orang lain. *body image* negatif biasanya muncul pada saat individu di hina oleh teman-temannya sendiri, dikucikan karena memiliki keadaan tubuh yang tidak baik atau memiliki cacat fisik.

Secara umum *body image* positif menguntungkan karena mengacu pada evaluasi diri, sedangkan *body image* negatif menimbulkan pikiran negatif yang merugikan diri. *body image* negatif adalah persepsi atau pikiran bahwa seseorang lebih rendah dibanding individu lain dalam satu hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. *body image* negatif sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan perubahan terhadap tubuhnya secara berlebihan demi untuk tampil menarik dilingkungannya..

Hasil *pretest* di SMAN 24 Bone menunjukkan tingkat *body image* negatif siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya *body image* negatif ditandai, perilaku kurang percaya perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan

keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik di lingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki meskipun berbahaya untuk dirinya. Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahrir (2013) menjelaskan jika *body image* negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya). Anggapan dari *body image* negatif membuat remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka.

Setelah penerapan teknik *thought stopping* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu *body image* negatif konseli berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena *thought stopping* telah mengajarkan kepada konseli untuk memblokir persepsi atau pikiran negatif yang menjadi masalah pada dirinya. Teknik ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. *Thought stopping* digunakan dengan berbagai cara menolong seseorang untuk tenang dan berhenti memikirkan pikiran yang tidak menyenangkan dan sifatnya mengancam. *thought stopping* merupakan sebuah teknik yang dipelajari sendiri oleh seseorang

yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran yang negatif”. Sedangkan Triyono (1994:69) mengemukakan bahwa “thought stopping adalah salah satu bentuk konseling tingkah laku kognitif yang digunakan untuk menurunkan pikiran yang tidak rasional yang membuat masalah bagi seseorang yang terlalu memuatkan pada pikiran yang tidak sesuai atau tidak produktif melalui menekan membatasinya. Bersama-sama konselor bekerja dengan konseli untuk menurunkan kurangnya motivasi yang seringkali berhubungan dengan kecenderungan bahwa konseli memandang permasalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *thought stopping*. Pada saat *pretest* tingkat *body image* negatif berada pada kategori tinggi, yang ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik di lingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki meskipun berbahaya untuk dirinya. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil kuesioner ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan. interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada responden kelompok kontrol yang dalam masa perlakuan belajar *body image* negatif dan telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *thought stopping* menurun kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi.

1. Pelaksanaan Teknik *thought stopping* di SMAN 24 Bone

Melihat fenomena yang ada di sekolah yaitu tingginya *body image* negatif pada siswa di SMAN 24 Bone, maka perlu adanya upaya untuk membantu menangani permasalahan tersebut. Konseli yang mengalami *body image* negatif disebabkan diakibatkan oleh cara berpikir yang irasional dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap peristiwa tersebut.

Body image negatif yang dialami siswa tentunya akan menghambat tugas perkembangan mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan sosialnya dan

tidak mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka pada orang lain. Maka dari itu, selaku guru bimbingan dan konseling yang ingin melihat tumbuh kembang pribadi dan sosial anak perlu memberikan treatment yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa. Melihat masalah yang dihadapi oleh siswa dapat diasumsikan bahwa anak yang memiliki *body image* negatif bisa saja merupakan anak yang cerdas secara akademik, namun dalam menilai dirinya sangat kurang sehingga kemampuan akademiknya menjadi terhambat, dia berprestasi namun tidak banyak siswa mengetahui kemampuannya. Hal ini mengidentifikasi bahwa anak yang memiliki *body image* negatif perlu mendapatkan penanganan untuk memperbaiki pribadinya karena mengenal dan menghargai diri sendiri adalah suatu kebutuhan. Oleh karena itu, maka peneliti menggunakan sebuah proses konseling yang berkaitan dengan perubahan sifat dan cara pandang yang mendalam mengenai diri melalui pendekatan yang bersifat kognitif behavioral. Untuk mengurangi *body image* negatif pada konseli maka peneliti menggunakan salah satu teknik kognitif behavioral yaitu *thought stopping* dari pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT)

Teknik *thought stopping* merupakan turunan dari pendekatan perilaku-kognitif. Dalam buku Nursalaim (2005:36), mengatakan bahwa tujuan utama dari teknik *thought stopping* yaitu, untuk memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis, konseli dapat mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki seoptimalnya melalui perilaku kognitif yang efektif dan positif dan menghilangkan gangguan-gangguan irasional yang merusak diri sendiri seperti

rasa benci, takut, rasa bersalah, berdosa, dan was- was, rasa marah sebagai konsekuensi dari cara berpikir dan system keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Prosedur pelaksanaan *thought stopping* yang diterapkan di SMAN 24 Bone dilakukan kedalam 5 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan pelaksanaan Wolpe 1999 (Erford 2016:247). menyatakan ada lima tahapan strategi *thought stopping* yaitu rasional treatment, identifikasi persepsi dan pemutusan pikiran-pikiran target, membayangkan kembali secara sengaja dimana pada situasi mana sering muncul persepsi negatif, menginterupsi pikiran-pikiran target oleh perintah “stop”, dan mengganti persepsi atau pikiran negatif menjadi positif, memberikaan tugas rumah dan tindak lanjut. Pada tahap pertama yaitu *rational treatment*. Tujuan kegiatan ini yakni konseli mampu mengenali dan menganalisa *body image* negatif yang dialami oleh masing-masing responden. kegiatan yang dilakukan oleh konselor yaitu menyampaikan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik *thought stopping*. Mengingat bahwa setiap peserta memiliki sebuah pemahaman tentang *body image* negatif sendiri. Harapannya adalah para responden memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan dimulai dari diskusi tentang bentuk *body image* negatif yang dialami dan faktor-faktor yang menyebabkan *body image* negatif pada konseli. Setelah diskusi peneliti menampilkan gambaran *body image* negatif, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli. Kegiatan selanjutnya adalah konselor membagikan lembar tugas tentang bentuk *body image* negatif konseli kemudian menjelaskan cara pengisiannya.

Konseli diminta untuk mengisi lembar tugas. Hasilnya yaitu tingginya *body image* negatif ditandai perilaku kurang percaya diri, terlalu reponsif terhadap pujian dan kritikan, sikap malu dan tidak berani mengeluarkan pendapat serta argument-argument karena takut dianggap salah sehingga akan membuat mereka tersinggung, menyalahkan diri sendiri ketika memiliki masalah seperti mengeluh pada dirinya sendiri, sikap menutup diri dan lebih senang dengan hal-hal yang sudah dikenalnya sehingga banyak masalah dan kegagalan-kegagalan yang terjadi pada siswa yang menganggap dirinya tidak berguna dan tidak memiliki kemampuan.

Pada tahap yang kedua yaitu identifikasi persepsi dan pemutusan pikiran target dimana konselor terlebih dahulu memberikan contoh dan memutarakan sebuah video tentang *body image* negatif agar mempermudah konseli mengidentifikasi dan memutuskan bersama bentuk pikiran-pikiran negatif mengenai *body image* dan konseli dapat mengganti pikiran yang irrasional menjadi rasional. Setelah konseli memahami pikiran negatif dan positif, selanjutnya konselor meminta konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang membuatnya merasa tertekan dengan cara memberikan selembar kertas pada konseli untuk menuliskan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan pada dirinya sehingga menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat konseli memiliki *body image* negatif. Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengungkapkan persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan perasaannya yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan dalam dirinya.

Pada tahap ketiga yaitu Tahap Membayangkan atau Mengenang Kembali secara Sengaja di Situasi mana sering muncul Persepsi negatif mengenai body image, Pada tahapan kegiatan ini, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kembali persepsi negatif yang muncul yang telah dituliskan pada LKS di tahap sebelumnya. Kemudian konselor meminta konseli memerankan persepsi negatif yang muncul (konseli yang bermain peran dapat memerankan dengan serius persepsi negatif yang dirasakan dan konseli yang tidak bermain peran dapat menyadari apa yang mereka perhatikan). Pada sesi ini, konselor menetapkan masing-masing konseli untuk mengimajinasikan disituasi mana sering muncul persepsi negatif berdasarkan hasil pikiran yang telah ditulis pada LKS. Pikiran-pikiran negatif tersebut kemudian di visualkan dalam diri konseli.

Setelah permainan selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana konseli mengemukakan pendapat dan kesan-kesannya. Konseli diminta untuk memberi tanggapan dan kesan terhadap kegiatan yang dilakukan. Pada sesi evaluasi, masing-masing konseli diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli

Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu konseli mampu mengungkapkan perasaan yang paling menimbulkan tekanan emosi dan memunculkan persepsi negatif mengenai *body image* mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah. konselor meminta siswa untuk mengungkapkan kembali persepsi negatif yang muncul yang telah dituliskan pada tahap sebelumnya. Kemudian konselor meminta siswa memerankan persepsi negatif yang muncul

(siswa yang bermain peran dapat memerankan dengan serius persepsi negatif yang dirasakan dan siswa yang tidak bermain peran dapat menyadari apa yang mereka perhatikan). Setelah permainan selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana pemain mengemukakan pendapat dan kesan-kesannya. Para anggota kelompok diminta untuk memberi tanggapan dan kesan terhadap kegiatan yang dilakukan. Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu siswa mampu mengungkapkan perasaan yang paling menimbulkan tekanan emosi dan memunculkan persepsi negatif pada dirinya.

Pada tahap keempat yaitu Menginterupsi pikiran-pikiran target oleh perintah “stop” dan mengganti persepsi atau pikiran negatif menjadi positif. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk mencatat kembali di lembar kerja, jika konselor menginterupsi perintah “Stop” pada saat konseli mengungkapkan kembali apa yang mereka tulis di LKS mengenai persepsi negatif maka pikiran-pikiran target itulah yang mesti dihilangkan dan dihentikan dengan interupsi “Stop” jika muncul pikiran-pikiran negatif yang dapat menimbulkan masalah pada diri sendiri. Kemudian konselor mengajak konseli untuk melakukan identifikasi persepsi alternatif yang lebih sehat. Sebelumnya peneliti terlebih dahulu memberikan contoh tentang pencarian persepsi alternatif atau sudut pandang baru untuk menggantikan persepsi yang lama (dengan cara membalik persepsi negatif yang sebelumnya telah diketahui). Kemudian, peneliti meminta konseli untuk

memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru yang lebih sehat sebagai pengganti dari persepsi sebelumnya telah diungkapkan pada tahap dua dan tiga.

Pada tahap ini konselor meminta kepada konseli untuk mengemukakan pikiran yang terlintas pada saat konselor menyebutkan sebuah situasi. Ketika konseli mengemukakan pikirannya dan pikiran tersebut adalah pikiran irasional, maka konselor meneriakkan kata “stop” dan meminta konseli untuk membuat alternatif pikiran lain. Ketika konseli mengemukakan kalimat yang irasional kemudian konselor meneriakkan kata “stop” kembali, setelah itu konselor meminta kembali kepada konseli meminta alternatif baru dan ketika alternatif tersebut sudah rasional konselor melanjutkan pikiran-pikiran konseli. Selanjutnya, peneliti memberikan lembar kegiatan untuk melihat perubahan persepsi konseli yang lebih sehat.

Setelah konseli memaparkan persepsi alternatifnya, konseli lain diminta untuk memberi tanggapan terhadap alternatif tersebut. Ada beberapa siswa yang memberikan alternatif-alternatif baru terkait body image pada konseli. Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli lebih memahami dan mampu mengungkapkan argument terbalik pada sisi yang berbeda dapat memilih persepsi.

Pada tahap kelima yaitu, Tahap Memberikan Tugas Rumah Dan Tindak Lanjut. Pada tahap ini, konseli melakukan review terhadap bermain peran yang

dilakukan konseli pada kegiatan sebelumnya. Kemudian, peneliti mengajak konseli untuk bermain peran yang memerankan dengan serius persepsi negatif yang dirasakan dalam situasi yang berbeda. Peneliti menanyakan perasaan konseli ketika menerapkan cara pandang baru dari permasalahannya dan kesan setelah melakukan bermain peran. Peneliti memberikan tugas rumah kepada konseli berupa lembar kerja yang berisikan pada disituasi mana sering muncul pikiran negatif mengenai body image dalam kehidupan sehari-harinya

Setelah pemberian tugas rumah dan tindak lanjut selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana pemain mengemukakan pendapat dan kesannya. Para anggota kelompok diminta untuk memberi tanggapan dan kesan terhadap kegiatan yang dilakukan. Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan pikiran-pikiran negatif mengenai body image konseli

Lima menit menjelang batas waktu sesi pemberian tugas rumah dan tindak lanjut, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan pelaksanaan thought stopping, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah ke sesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli lebih memahami dan menyadari konseli bahwa persepsi yang salah (negatif) dapat menimbulkan masalah pada diri sendiri.

Kemudian dalam penerapan teknik *thought stopping* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik *thought stopping*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *thought stopping*. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *thought stopping* terjadi penurunan *body image* negatif siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *thought stopping*. Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat dan kelima secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari lima kali tahapan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *thought stopping*.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan *treatment* berupa teknik *thought stopping*. Namun, dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai *body image* negatif yang dimilikinya. Diskusi tersebut bermaterikan tentang jenis dan bentuk *body image* negatif serta tips dan trik agar konseli dapat mengurangi *body image* negatif yang dimilikinya.

Pada kelompok kontrol, diskusi tersebut hanya dilakukan sebanyak satu kali sehingga kelompok yang tidak diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping* tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun

terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan berdasarkan hasil kuesioner.

2. Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik *thought stopping* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan *treatment* kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah sarana dan prasarana untuk melakukan konseling kelompok. Pada pelaksanaannya, peneliti melakukan proses konseling di ruang kelas bukannya di ruang konseling sehingga mengganggu proses belajar mengajar. Selain itu suasana kelas kurang kondusif karena ada beberapa konseli yang bukan responden masuk dalam kelas sehingga mengganggu konsentrasi konseli dalam melaksanakan *treatment*.

Keterbatasan yang kedua adalah waktu penelitian yang terbatas. Peneliti diberikan kesempatan selama satu bulan untuk melakukan penelitian. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan yang ketiga adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya teknik *thought stopping* dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh konseli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan *thought stopping* untuk menurunkan *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Body image* negatif pada siswa di SMAN 24 Bone berada pada kategori tinggi.
2. Selama pelaksanaan pemberian teknik *thought stopping* yang terdiri dari 4 kali pertemuan dengan berbagai teknik yang tertuang pada lembar kerja, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi
3. *Thought stopping* dapat menurunkan secara signifikan *body image* negatif pada siswa di SMAN 24 Bone

B. Saran

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan pendekatan *thought stopping* untuk menurunkan *body image* negatif siswa SMAN 24 Bone
2. Bagi siswa, untuk menjadikan teknik *thought stopping* dalam menurunkan *body image* negatif ataupun menurunkan masalah-masalah yang lain.

3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti selanjutnya, di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan agar dapat mengembangkan *thought stopping* dalam menurunkan permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Mukhlis. 2003. Berpikir positif pada Ketidakpuasaan terhadap Citra Tubuh (*Body image*). *Jurnal Psikoislamika*, vol 10 no 1. Malang.
- Andri Priyatna. 2009. *Be A Smart Teenager! (For Boys & Girls)*. Jakarta:Gramedia
- Ankrom, S. 1998. *How To Use Thought Stopping Reduced Anxiety, Diakses Melalui*
<http://www.Anxietydisorder.nationalmentalhealthinformationcenter.htm>.
- Annastasia Melliana. 2006. Menjelajah tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan. Yogyakarta:LkiS
- Arikonto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bin Rupa Aksara
- Cash, T. F., & Smolak, L. 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice, and Prevention. Second Edition*. New York: Guilford Press
- Cash, T. F., & Smolak, L. 2011. *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice, and Prevention. Second Edition*. New York: Guilford Press
- Chairah, P. 2012. Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarata. Skripsi. Depok: Fakultas Ilmu keperawatan UI. Diambil dari <http://lib.UI.ac.id/file?file=digital/20312977-S43102-Hubungan%20antara.pdf>.
- Dacey, J. & Kenny, M 1982. *Adolescence development*. Second edition. United States of America: Times Mirror Higher Education Group Inc
- Erford, Bradley T, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, terj.* Helly Prajitno & Sri Mulyanintini, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- Heriyanto dan Hamid (2009) *Ststistik Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- Hurlock, E.B 1991. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa Istiwidayanti. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nur Lailatul Husna. 2013. Hubungan anatara Body Image dengan PerilakuDiet (penelitian pada wanita di sanggar senam rita pati). *Jurnal psikologi*, vol 2 no 2. Diunduh dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Nursalim, M. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: indeks

- Rahardjo & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes Edisi Revisi*. Jakarta: Prenada Media Grup
- Riduwan. 2013. *Skala Pengukuran Variabel- Variabel Penelitian*. Bandung
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metedologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Townsend, M. C, 2009, *psychiatric Mental Healt Nursing : Concepts of Care in Evidence- BasedPractiv*
- Triyono 2013 *Metedologi Penelitian Pendiidkan*. Yogyakarta:Ombak
- Videbeck, S.L. 2008. *Psychiatric Mental Healt Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Wulan Tri Utami. 2014. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah Pada Mahasiswi*. Naskah Publikasi: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Zimbardo, Philip G. 1992. *Psychology and Life*. USA: Harper Collins.

LAMPIRAN

REKAP TABULASI PRA PENELITIAN
XI MIA 1

Rsp	Item																																																		JML		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	1	2	2	98	
2	2	3	4	2	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	146		
3	2	2	3	1	3	1	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	4	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	119		
4	3	1	3	1	3	2	1	3	2	1	1	2	3	3	4	3	3	2	4	2	3	4	4	2	3	1	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	1	4	3	3	2	3	4	3	1	2	3	3	4	2	131		
5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	171			
6	2	2	3	1	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2	3	1	1	2	2	2	2	95		
7	3	4	2	1	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	4	2	3	2	2	2	133			
8	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	3	3	1	2	2	1	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	110			
9	1	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	1	3	4	2	4	3	3	4	1	4	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	3	2	1	3	1	117		
10	3	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	142		
11	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	1	3	3	4	4	2	1	3	1	2	4	1	3	3	4	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	1	4	1	2	4	2	3	1	3	3	3	1	130	
12	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	108		
13	2	2	1	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	156	
14	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	113
15	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	171
16	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	89
17	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	1	2	4	4	2	3	118
18	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	108	
19	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	172	
20	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	3	1	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	118	
21	1	2	2	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	1	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	103	
22	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	116
23	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	135	
24	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	166
25	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	99
26	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	4	2	3	4	3	4	136	
27	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	135	
28	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	120
29	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	151	

XI MIA 2

Resp	Item																																																		JML		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	126	
2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	167		
3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	126			
4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	129		
5	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	125		
6	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	163		
7	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	113		
8	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	125		
9	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	2	2	2	107		
10	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	148	
11	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	2	4	2	3	120			
12	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	1	3	2	2	1	3	3	1	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	4	3	2	3	3	109		
13	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	1	3	3	1	1	1	3	2	3	1	2	3	1	2	2	1	3	3	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	3	2	2	102		
14	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	116		
15	3	4	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	158
16	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	1	2	106	
17	2	3	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	3	1	3	1	3	2	1	3	2	3	1	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	101		
18	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	1	3	2	3	4	3	2	2	1	122		
19	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	170
20	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	4	2	113	
21	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	2	3	1	3	2	1	110		
22	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	170	
23	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	1	2	3	2	3	3	4	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1	3	2	116			
24	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	4	3	2	2	114		
25	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	155	
26	3	1	2	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	105		
27	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	121	
28	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	1	118		

XI MIA 3

Resp	Item																																																		JML		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	449	50			
1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	1	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	3	1	2	2	1	2	2	3	4	4	4	3	1	2	3	4	2	3	4	1	3	3	126		
2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	4	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3	108			
3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	3	3	3	2	1	1	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	110		
4	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	3	4	3	1	1	3	1	2	3	3	2	3	115		
5	4	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	160		
6	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	1	3	3	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	1	2	1	3	2	1	3	2	110	
7	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	171	
8	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	3	3	123		
9	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	1	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	104	
10	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	157		
11	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	112		
12	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	1	3	2	2	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	1	1	112		
13	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	156		
14	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	3	4	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	103		
15	3	4	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	151		
16	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	1	2	2	3	3	99	
17	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	1	2	1	113	
18	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	3	3	3	1	2	2	1	3	2	3	1	1	3	4	2	3	2	3	1	1	3	113		
19	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	156
20	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	1	3	116		
21	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	1	3	3	4	3	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	108	
22	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	120		
23	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	117
24	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	172
25	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	116	
26	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	170
27	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	105	
28	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	1	112
29	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	150
30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	117	

XI IIS 1

Resp	Item																																																		JML		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
1	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	154		
2	2	1	2	3	1	3	3	1	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	1	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	104					
3	3	1	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	3	1	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	112		
4	3	2	3	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	111			
5	4	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	173		
6	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	2	3	1	3	2	107	
7	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	158		
8	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	1	3	2	1	2	4	3	2	1	2	1	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2	2	103		
9	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	1	117		
10	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	166		
11	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	1	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	114		
12	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	119
13	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	155		
14	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	3	121		
15	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	154		
16	3	1	3	1	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	1	1	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	105	
17	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	108		
18	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	117	
19	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	170	
20	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	1	1	1	115
21	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	166
22	1	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	3	106
23	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	3	1	2	3	122	
24	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	171	
25	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	118		
26	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	115
27	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	156	
28	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	2	3	3	2	1	2	113		
29	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	154	



XI IIS 2

Resp	Item																																																		JML				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					
1	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	104				
2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	3	1	2	3	119				
3	3	3	2	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	104			
4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	2	3	2	114		
5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	174				
6	3	3	3	2	1	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	1	2	3	2	111				
7	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	173			
8	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	1	1	1	119			
9	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	3	1	2	116				
10	3	2	2	3	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	3	2	2	104			
11	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	1	2	3	3	1	2	1	3	3	1	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	115				
12	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	117		
13	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	152			
14	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	116				
15	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	162		
16	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	111				
17	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	2	1	2	3	1	2	109		
18	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	112			
19	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	164		
20	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	113		
21	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	2	3	2	1	3	3	118
22	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	104			
23	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	112			
24	2	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	160		
25	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	113			
26	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	112	
27	2	3	3	1	2	2	1	2	3	1	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	108		
28	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	1	3	116				
29	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	153	
30	1	1	2	3	1	3	2	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	104			
31	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	105		



Lampiran 2

REKAP TABULASI

kategorisasi	Interval	XI MIA 1	XI MIA 2	XI MIA 3	XI IIS 1	XI IIS 2	Jumlah
Sangat tinggi	176-200	1	1	2	4	2	10
Tinggi	140-169	7	6	7	7	5	32
Sedang	110-139	19	20	18	17	24	98
Rendah	80-109	2	1	3	1	0	7
Sangat rendah	50-79	0	0	0	0	0	0
jumlah		29	28	30	29	31	147

Persentase *Body image* negatif Prapenelitian

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	176-200	10	8,8%
Tinggi	140-169	32	19,7%
Sedang	110-139	98	47,6%
Rendah	80-109	7	23,8%
Sangat Rendah	50-79	0	0%
Jumlah		147	100%

Keterangan :

Kategorisasi yang dijadikan sebagai populasi penelitian adalah siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi dengan jumlah 42 orang siswa atau 28,5% yang berarti sebagian besar siswa kelas XI IPS 2 memiliki tingkat *body image* negatif yang tinggi.

Keterangan :

Kelas	Warna Tabel	Keterangan
Kelas XI MIA 1	Abu- abu	Rendah
	Biru	Sangat Tinggi
Kelas XI MIA 2	Biru	Tinggi
	Abu- abu	Rendah
Kelas XI MIA 3	Abu-abu	Rendah
	Biru	Tinggi
Kelas XI IIS 1	Abu-abu	Rendah
	Biru	Sangat tinggi
Kelas IIS 2	Abu- abu	Rendah
	Biru	Sangat tinggi

Lampiran 3

JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI *BODY IMAGE* SISWA SMAN 24 BONE

No	TOPIK PERTEMUAN	KEGIATAN	TUJUAN	WAKTU
1	Persiapan	Observasi langsung dan mewawancarai guru BK serta siswa di kelas XI IPS 1 SMAN 24 Bone.	Untuk mendapatkan informasi mengetahui gambaran tingkat <i>body image</i> siswa SMAN 24 Bone	45 menit
2	Melakukan Pretest	Melakukan pengamatan untuk Mengetahui <i>body image</i> negatif siswa sebelum diberikan perlakuan	Mengetahui gambaran tingkat <i>body image</i> sebelum diberikan perlakuan	4 x 30 menit
3	Pembentukan dan peralihan kelompok	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rasional 2. Melakukan <i>ice breaking</i> 3. Memberikan pemahaman mengenai masalah yang akan dihadapi 4. Diskusi tentang <i>body image</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk menjelaskan tujuan, prosedur, dan hal-hal yang akan dilakukan dalam bimbingan. 2. Tujuan utamanya adalah agar konseli saling mengenal lebih jauh dengan rekan kelompoknya karena konseli berasal dari kelas-kelas yang berbeda dan kurang terbuka satu sama lain. Agar konseli dapat memahami perilaku yang seharusnya ditiru agar dapat dilakukan setiap harinya 	60 menit

			<p>3. Agar konseli mampu memahami masalah apa yang harus diselesaikan yang aa pada dirinya.</p> <p>4. Kosnseli dapat mengemukakan pendapatnya mengenai <i>body image</i>.</p>	
4	<p>tahap pelaksanaan teknik <i>thought stopping</i></p>	<p>1. Konselor menjelaskan mengenai teknik <i>thought stopping</i></p> <p>2. Pemutaran video tentang <i>body image</i></p> <p>3. Pembagian LKS</p>	<p>1. Untuk mengetahui keberhasilan proses pelaksanaan teknik <i>thought stopping</i> dalam menyelesaikan masalah <i>body image</i> siswa</p> <p>2. Konseli dapat mengetahui gambaran mengenai <i>body image</i> dan mencocokkan dengan masalah yang dihadapi</p> <p>3. Konseli dapat mengungkapkn masalah-masalah yang mengganggu pikirannya mengenai <i>body image</i></p>	45 menit
5	<p>Pemberian tpekerjaan rumah dan tindak lanjut</p>	<p>1. Rasional</p> <p>2. Memberi contoh</p> <p>3. Praktek/latihan</p> <p>4. Pekerjaan rumah</p>	<p>1. Untuk menjelaskan tujuan, peosedur, dan hal-hal yang akan dilkauan dalam bimbingan.</p> <p>2. Untuk penayangan <i>slide</i> kepada konseli agar meniru perilaku model yang ditayangkan.</p> <p>3. Agar konseli dapat memahami perilaku yang seharusnya ditiru agar dapat dilakukan setiap harinya</p>	60 menit

			4. Kosnseli dapat menerapkan perilaku yang ditiru dari penayangan <i>slide</i> .	
6	Evaluasi (pemeberian teknik <i>thought stopping</i>)	Evaluasi pelaksanaan teknik <i>thought stopping</i>	Untuk mengetahui keberhasilan proses pelaksanaan teknik <i>thought stopping</i> , dan memberikan penguatan baik positif maupun bagi siswa untuk mempertahankan perilaku yang telah ditiru untuk dirinya	45 menit
7	Pemberian <i>Postest</i>	Melakukan pengamatan untuk Mengetahui <i>body image</i> negatif siswa setelah diberikan perlakuan	Mengetahui tingkat <i>body image</i> setelah diberikan perlakuan	4 x 30 menit

Lampiran 4

SKENARIO PELAKSANAAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI *BODY IMAGE* NEGATIF SISWA SAMAN 24 BONE

A. TUJUAN

Tujuan teknik *thought stopping* adalah untuk menghentikan, merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan yang irasional atau negatif yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan konseli.

B. PERSIAPAN

Pada tahap-tahap ini fasilitator memfasilitasi pelaksanaan teknik *thought stopping*:

Berikut kegiatan-kegiatan yang dilakukan:

1. Menyiapkan media penunjang
 - a. Angket dan Pedoman Observasi
 - b. Laptop dan LCD
 - c. Bahan Informasi
2. Menata setting pertemuan
 - a. Tempat: Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dalam kelas atau
 - b. tempat lain yang menunjang

Perlengkapan : Alat tulis menulis seperti buku dan pulpen

C. PELAKSANAAN

Pelaksanaan penerapan teknik *thought stopping* untuk mengatasi *body image* negatif siswa di SMAN 24 Bone terbagi ke dalam 6 tahapan perlakuan dengan kegiatan sebagai berikut:

Pelaksanaan *Pre-test*

PelaksanaanKegiatan :

1. Konselor membangun rapport.
2. Konselor mengatur tempat duduk siswa.
3. Konselor memperkenalkan diri kepada siswa.
Ice breaking (games).
4. Konselor menjelaskan tujuan berada di sekolah
5. Menjelaskan tujuan dan manfaat diadakannya pemberian angket (Pretest)
Tentang kepercayaan diri.
6. Konselor membagikan angket dan meminta kepada siswa untuk mengisi
Biodata yang telah tercantum dilembaran angket tersebut.
7. Konselor menjelaskan petunjuk dan cara mengerjakannya.
8. Konselor mengawasi siswa selama mengerjakan angket.
9. Mengumpulkan angket yang telah di isi oleh siswa.
10. Menghitung kembali angket yang telah diisi oleh siswa.
11. Mengucapkan terimah kasih pada siswa atas partisipasinya dan
Kesungguhannya mengisi angket yang telah di berikan.
12. Menyampaikan kepada siswa terimah kasih atas partisipasinya dan

Kesungguhnya mengisi angket yang telah di berikan.

13. Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan janji temu yang di buat dan menutup pertemuan

Pertemuan I: Pembentukan dan Peralihan Kelompok

Pada tahap ini langkah-langkah yang harus dilakukan antara lain:

1. Konselor membangun rapport
2. Rasional, Agar suasana lebih ceria dan lebih mengakrabkan hubungan, konselor mengajak konseli untuk melakukan ice breaking. Konselor menetapkan permainan “siapa saya” sebagai alat untuk ice breaking. Tujuan utamanya adalah agar konseli saling mengenal lebih jauh dengan rekan kelompoknya karena konseli berasal dari kelas-kelas yang berbeda dan kurang terbuka satu sama lain
3. Setelah ice breaking dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap peserta memiliki sebuah pemahaman tentang body image negatif sendiri maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dihadapi. Harapannya adalah para responden memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.
4. Kegiatan dimulai dari diskusi tentang body image negatif. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan body image negatif. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya. Ada yang menjelaskan body image

negatif secara panjang lebar dan adapula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Setelah pemahaman body image negatif, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan body image negatif dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti menampilkan body image negatif, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli. Kegiatan selanjutnya adalah konselor membagikan lembar tugas tentang bentuk body image negatif kemudian konselor menjelaskan cara pengisiannya. Konseli diminta untuk mengisi lembar kerja.

5. Setelah konseli memiliki pemahaman tentang body image negatif dan dampaknya terhadap pribadi dan social konseli, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik thought stopping. Konselor secara sepintas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan thought stopping
6. Selanjutnya, konselor melakukan refleksi dengan memberikan tugas rumah kepada konseli untuk lebih memahami tentang dirinya mengenai *body image*. Konselor kemudian menyampaikan pada responden jadwal pertemuan selanjutnya, dan kegiatan ini ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan terimakasih atas partisipasi dari responden.

meyakinkan konseli bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan timbul pikiran negatif mengenai dirinya sendiri. Tujuannya

adalah agar konseli mengetahui gambaran mengenai strategi *thought stopping* dan untuk meyakinkan konseli bahwa cara pandang mengenai masalah *body image* dapat menyebabkan banyak pikiran-pikiran negatif yang muncul sehingga dapat menyebabkan kurang percaya diri

Pertemuan II: Tahap pelaksanaan teknik *thought stopping*

1. Identifikasi Persepsi dan pemutusan pikiran-pikiran target, terlebih dahulu konselor memberikan contoh dan memutarakan sebuah video tentang *body image* negatif agar mempermudah konseli mengidentifikasi dan memutuskan bersama bentuk pikiran-pikiran negatif mengenai *body image* dan konseli dapat mengganti pikiran yang irrasional menjadi rasional. Setelah konseli memahami pikiran negatif dan positif, selanjutnya konselor meminta konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang membuatnya merasa tertekan dengan cara memberikan selembar kertas pada konseli untuk menuliskan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan pada dirinya sehingga menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat konseli memiliki *body image* negatif. Memutuskan pikiran-pikiran yang akan di blokir, konselor meminta konseli untuk mengidentifikasikan pikiran-pikiran negatif yang sering muncul dalam situasi yang mengganggu pikirannya, dengan cara:
 - a. Konselor meminta konseli untuk menuliskan dilembar kerja mengenai pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat

- menimbulkan tekanan pada dirinya sehingga menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat konseli memiliki *body image* negatif.
- b. konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil Lembar Kerja yang telah dituliskan. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran irrasional konseli yang membentuk *body image* negatif
2. Membayangkan atau Mengenang Kembali secara Sengaja di Situasi mana sering muncul Persepsi negatif mengenai *body image*, pada tahap ini adapun yang dilakukan konselor yaitu:
- a. konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kembali persepsi negatif yang muncul yang telah dituliskan pada LKS di tahap sebelumnya. Kemudian konselor meminta konseli memerankan persepsi negatif yang muncul (konseli yang bermain peran dapat memerankan dengan serius persepsi negatif yang dirasakan dan konseli yang tidak bermain peran dapat menyadari apa yang mereka perhatikan).
 - b. Pada sesi ini, konselor menetapkan masing-masing konseli untuk mengimajinasikan disituasi mana sering muncul persepsi negatif berdasarkan hasil pikiran yang telah ditulis pada LKS. Pikiran-pikiran negatif tersebut kemudian di visualkan dalam diri konseli.

- c. Setelah permainan selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana konseli mengemukakan pendapat dan kesan-kesannya. Konseli diminta untuk memberi tanggapan dan kesan terhadap kegiatan yang dilakukan. Pada sesi evaluasi, masing-masing konseli diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.
3. Menginterupsi pikiran-pikiran target oleh perintah “stop” dan mengganti persepsi atau pikiran negatif menjadi positif
 - a. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk mencatat kembali di lembar kerja, jika konselor menginterupsi perintah “Stop” pada saat konseli mengungkapkan kembali apa yang mereka tulis di LKS mengenai persepsi negatif maka pikiran-pikiran target itulah yang mesti dihilangkan dan dihentikan dengan interupsi “Stop” jika muncul pikiran-pikiran negatif yang dapat menimbulkan masalah pada diri sendiri. Kemudian konselor mengajak konseli untuk melakukan identifikasi persepsi alternatif yang lebih sehat. Sebelumnya peneliti terlebih dahulu memberikan contoh tentang pencarian persepsi alternatif atau sudut pandang baru untuk menggantikan persepsi yang lama (dengan cara membalik persepsi negatif yang sebelumnya telah diketahui). Kemudian, peneliti meminta konseli untuk memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru yang lebih sehat sebagai

- pengganti dari persepsi sebelumnya telah diungkapkan pada tahap dua dan tiga.
- b. konselor meminta kepada konseli untuk mengemukakan pikiran yang terlintas pada saat konselor menyebutkan sebuah situasi. Ketika konseli mengemukakan pikirannya dan pikiran tersebut adalah pikiran irasional, maka konselor meneriakan kata “stop” dan meminta konseli untuk membuat alternatif pikiran lain. Ketika konseli menggunakan kalimat yang irasional kemudian konselor meneriakan kata “stop” kembali, setelah itu konselor meminta kembali kepada konseli meminta alternatif baru dan ketika alternatif tersebut sudah rasional konselor melanjutkan pikiran-pikiran konseli. Selanjutnya, peneliti memberikan lembar kegiatan untuk melihat perubahan persepsi konseli yang lebih sehat.
 - c. Setelah identifikasi persepsi alternatif selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil lembar kegiatan . Pada sesi ini konseli mengemukakan persepsi alternatif yang lebih rasional
4. Tahap Memberikan Tugas Rumah Dan Tindak Lanjut, Pada tahap ini, konseli melakukan review terhadap bermain peran yang dilakukan konseli pada kegiatan sebelumnya. Kemudian, peneliti mengajak konseli untuk bermain peran yang memerankan dengan serius persepsi negatif yang dirasakan dalam situasi yang berbeda. Peneliti menanyakan perasaan

konseli ketika menerapkan cara pandang baru dari permasalahannya dan kesan setelah melakukan bermain peran. Peneliti memberikan tugas rumah kepada konseli berupa lembar kerja yang berisikan pada disituasi mana sering muncul pikiran negatif mengenai body image dalam kehidupan sehari-harinya, Setelah pemberian tugas rumah dan tindak lanjut selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana pemain mengemukakan pendapat dan kesan-kesannya. Para anggota kelompok diminta untuk memberi tanggapan dan kesan terhadap kegiatan yang dilakukan. Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan pikiran-pikiran negatif mengenai body image konseli

Pelaksanaan *post-test*

Pelaksanaan kegiatan:

1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam
2. Konselor menanyakan kabar para anggota kelompok
3. Menjelaskan tujuan diadakannya pemberian angket
4. Membagikan angket dan meminta siswa untuk mengisi format biodata Yang tercantum di lembaran angket. Menjelaskan petunjuk dan cara mengerjakannya.
5. Mengawasi siswa selama mengerjakan angket.
6. Mengumpulkan angket yang telah diisi oleh konseli.

7. Mengucapkan terimah kasih pada siswa atas partisipasinya dan Kesungguhannya mengisi angket yang telah diberikan
8. konselor menginformasikan bahwa seluruh rangkaian pelaksanaan teknik *thought stopping* telah selesai.
9. Konseli menutup pertemuan dan mengucapkan terima kasih pada seluruh anggota kelompok

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPBK)
PENERAPAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAPAT MENGATASI
***BODY IMAGE* NEGATIF SISWA**
DI SMAN 24 BONE

A. PELAKSANAAN

1. Sasaran/ Kelas :
10 orang siswa kelas XI di SMAN 24 Bone yang teridentifikasi memiliki memiliki *body image* negatif.
2. Alokasi Waktu : 90 Menit
3. Bidang Bimbingan : Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan
5. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
6. Indikator :
 - a. Proses
 - 1) Penjelasan mengenai konsep dasar teknik *thought stopping* dan *body image* negatif.
 - 2) Partisipasi siswa dalam proses pelaksanaan kegiatan.
 - b. Hasil
 - 1) Mengerti dan memahami konsep dasar teknik *thought stopping* dan *body image* negatif.

- 2) Mampu merubah sudut pandang pikiran negatif irasional ke sudut pandang baru yang lebih pikiran positif rasional.
 - 3) Mampu menerapkan teknik *thought stopping* dalam kehidupan sehari-hari.
7. Metode : Menggunakan teknik *thought stopping*
8. Alat dan Sumber Belajar :
- 1) Alat : Papan tulis, spidol, laptop, bangku dan meja.
 - 2) Sumber belajar : Internet dan Jurnal
9. Penilaian :
- Siswa yang serius, memperhatikan dan aktif dalam proses pelaksanaan kegiatan.

B. LAMPIRAN

1. SKENARIO

a. Uraian Kegiatan Konselor

1) Kegiatan Pembuka

a) Mengucapkan salam

b) Berdoa

c) Memeriksa kesiapan siswa dan ruang kelas dalam hal kerapian dan kebersihan sebelum memulai proses kegiatan

d) Mengabsen siswa

e) Menyampaikan tujuan dari teknik *thought stopping*

2) Kegiatan Utama

- a) Menjelaskan konsep dasar teknik *thought stopping*
 - b) Melaksanakan tahapan-tahapan dalam teknik *thought stopping*
- 3) Penutup
- a) Kesimpulan dari kegiatan yang sudah dilakukan
 - b) Menutup pertemuan
- b. Uraian Kegiatan Siswa
- 1) Siswa memperhatikan dan menyimak pada saat kegiatan berlangsung
 - 2) Siswa dapat memerankan setiap peran.
 - 3) Siswa dapat mengaplikasikan teknik *thought stopping* dalam kondisi yang nyata.

Lampiran 6

**KISI-KISI ANGKET *BODY IMAGE* NEGATIF
DI SMAN 24 Bone**

Variabel Penelitian	Komponen/Aspek	Indikator	Nomor Item Instrument		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Body image	Evaluasi penampilan	Evaluasi terhadap penampilan diri.	18, 7, 9, 14	11, 13	6
		Evaluasi terhadap penampilan orang lain.	2, 16, 3, 15	5, 17, 6, 19	8
	Orientasi penampilan	Berusaha untuk memperbaiki penampilan	4, 10, 8	12, 30, 21	6
		Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilannya.	1	46, 26, 48	4
	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body image</i>)	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	23, 25, 32, 33, 34, 39, 43, 44, 49	20, 27, 29, 36, 37, 40, 41, 45	18
	Kecemasan menjadi gemuk	Cemas terhadap kegemukan.	22, 24, 42	28, 31, 35	6
		Membatasi pola makan.	38, 44	50	3
	jumlah				

Lampiran 7**ANGKET PENELITIAN****Pengantar**

Skala ini berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan *body image* negatif siswa. Angket ini dimaksudkan untuk kebutuhan penelitian ilmiah dan tidak ada sangkut pautnya dengan penilaian guru terhadap anda. Oleh karena itu, sangat diharapkan kejujuran, keterbukaan dan kesediaannya menjawab pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Informasi yang anda berikan akan sangat membantu dalam mencapai maksud penelitian ini. Informasi yang bersifat pribadi dan rahasia akan dijamin kerahasiaannya, dan apabila ada sesuatu yang kurang jelas mohon ditanyakan langsung pada peneliti.

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Berikut ini sejumlah pertanyaan yang akan membantu siswa berkaitan dengan *body image negatif*.
2. Berikan jawaban anda sesuai dengan apa yang dilihat, diketahui dan dirasakan dalam mengikuti layanan tersebut.
3. Berilah tanda cek (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan. Pilihan jawabannya adalah : SS (Sangat Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).
4. Semua pernyataan harap diisi dengan jawaban anda.

Atas kesediaan anda menjawab angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar,

2019

Peneliti,

Reni falda

Identitas Responden

Nama :

NIS :

Kelas :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengikuti program perawatan tubuh atau pelangsingan tubuh.				
2	Dibandingkan dengan teman-teman , penampilan saya jauh lebih menarik				
3	Saya memperhatikan penampilan artis, model atau orang terkenal lainnya.				
4	Saya rajin olahraga untuk mendapatkan tubuh yang sehat.				
5	Saya menginginkan penampilan saya seperti model, artis atau orang terkenal lainnya.				
6	Saya ingin memiliki tubuh seperti idola saya				
7	Saya puas dengan penampilan yang sekarang.				
8	Badan saya sangat terawatt.				
9	Saya merasa memiliki penampilan yang menarik				
10	Saya rajin merawat tubuh di salon maupun dirumah sendiri.				
11	Saya merasa malu memiliki penampilan yang kurang menarik disbanding dengan teman-teman saya.				
12	Saya tidak peduli dengan penampilan sehari- hari.				
13	Cara berpakaian saya kurang menarik disbanding dengan teman-teman saya				
14	Sebelum berangkat kesekolah, saya bercermin untuk memastikan seragam saya sudah benar-benar rapi				

15	Saya mengikuti perkembangan <i>trend</i> artis, model atau orang terkenal lainnya.				
16	Saya memperhatikan penampilan teman-teman.				
17	Saya membeli barang-barang mahal seperti idola saya				
18	Saya terbiasa berpakaian rapi				
19	Bentuk badan saya tidak menarik jika dibandingkan dengan teman-teman.				
20	Saya tidak percaya diri jika hidung saya berkomedo				
21	Saya khawatir dengan berat badan yang belum ideal.				
22	Saya percaya diri dengan badan gemuk.				
23	Kulit saya putih dan bersih membuat saya semakin percaya diri.				
24	Saya tidak masalah gemuk yang penting sehat.				
25	Saya sudah puas dengan bentuk badan saya.				
26	Melakukan diet adalah hal yang sia-sia.				
27	Saya tidak percaya diri dengan wajah kusam dan berjerawat.				
28	Menurut saya badan yang gemuk kurang menarik.				
29	Mempunyai paha yang besar membuat saya tidak percaya diri dengan penampilan..				
30	Saya terobsesi ingin mengubah bentuk badan seperti yang saya inginkan.				
31	Saya tidak percaya diri dengan gemuk.				
32	Saya perlu merawat wajah agar bersih dan tidak berjerawat.				
33	Saya merasa percaya diri dengan bentuk tubuh saya.				
34	Berat badan saya sesuai yang diinginkan.				
35	Saya khawatir jika saya gemuk.				

36	Saya tidak suka dengan bentuk wajah saya.				
37	Saya belum puas dengan bentuk badan saya.				
38	Saya sangat peduli dengan porsi makan saya,				
39	Saya memilki berat badan yang saya harapkan.				
40	Saya tidak percaya diri dengan tinggi badan saya.				
41	Saya merasa badan saya kurus				
42	Menurut saya gemuk itu menarik				
43	Bentuk badan yang saya miliki sekarang sudah ideal.				
44	Saya mengatur pola makan agar tidak sakit				
45	Saya tidak percaya diri jika badan saya kurus.				
46	Saya rela melakukan diet untuk menunjang penampilan.				
47	Menurut saya wajah saya tidak menarik				
48	Mengurus penampilan hanya membuang-buang waktu				
49	Saya merasa nyaman dengan tinggi badan yang sekarang.				
50	Saya khawatir jika makan banyak menjadi gemuk.				

KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Akhmad Harum, S.Pd., M.Pd

NIP : -

Jurusan/Fakultas : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Ilmu Pendidikan

Instansi : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrumen yang disusun oleh

Nama : Reni Falda

NIM : 1544040018

Program Studi : Bimbingan dan Konseling


Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrument penelitian dalam bentuk angket penilaian *body image* negatif siswa yang disusun oleh mahasiswa tersebut sudah dikonsultasikan dan layak digunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul "Penerapan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengatasi *Body Image* Negatif Siswa Di SMAN 24 Bone".

Demikian keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Maret 2019

Validator



Akhmad Harum, S.Pd., M.Pd

Petunjuk

1. Untuk memudahkan penilaian format angket penilaian *body image* negatif siswa,

Bapak cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan.

2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:

- 0 Tidak Valid
- 1 Kurang Valid
- 2 Cukup Valid
- 3 Valid
- 4 Sangat Valid

No	ASPEK YANG DINILAI	PENILAIAN					KETERANGAN
		0	1	2	3	4	
1	Kejelasan petunjuk pengerjaan				✓		
2	Kesesuaian item pernyataan dengan indicator				✓		
3	Kesesuaian item pernyataan dengan kemampuan berbahasa siswa				✓		
4	Ketepatan penggunaan skala				✓		
5	Kelayakan jumlah butir pernyataan				✓		
6	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan				✓		
7	Kemudahan analisis data				✓		
8	Ketepatan penggunaan teknik <i>Thought Stopping</i> dalam mengatasi <i>body image</i> negatif siswa.				✓		

Saran-saran perbaikan :

1. Pada pernyataan kata bisa diganti supaya siswa Mayana yg ideal.
2. partisipasi kelas yang bisa terdulu banyak lebih bag
- 3.

Makassar, Maret 2019

Validator

Akhmad Harun, S.Pd., M.Pd

Laampira 9

Uji Coba Lapangan

Resp	Item																																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45						
1	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	1	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	4	3	2	2	
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4		
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2		
7	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4		
8	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3		
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	
10	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4		
11	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	2	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		
12	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4		
14	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	1	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3			
15	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2		
16	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	2	1	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
17	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3		
18	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	
21	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2		
22	4	4	3	4	4	4	4	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4		
23	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
24	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	
25	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	
26	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	1	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
27	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2		

4	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2

Lampiran 10

Uji Validitas

Item total statistic

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	170.8333	58.695	.427	.	.600	Valid
VAR00002	170.8333	56.902	.336	.	.586	Valid
VAR00003	170.8333	55.868	.446	.	.579	Valid
VAR00004	170.7333	57.926	.414	.	.592	Valid
VAR00005	170.6667	57.264	.368	.	.587	Valid
VAR00006	170.8000	57.890	.013	.	.593	Tidak valid
VAR00007	170.9000	55.955	.258	.	.579	Tidak valid
VAR00008	171.1667	56.557	.345	.	.594	Valid
VAR00009	171.3333	53.747	.393	.	.579	Valid
VAR00010	171.3333	51.609	.335	.	.561	Valid
VAR00011	171.2667	52.616	.379	.	.565	Valid
VAR00012	171.1667	54.489	.417	.	.581	Valid
VAR00013	171.1000	54.852	.239	.	.576	Tidak valid
VAR00014	171.0000	57.793	.442	.	.596	Valid
VAR00015	170.7333	60.409	.476	.	.610	Valid
VAR00016	171.0333	58.654	.115	.	.601	Tidak valid
VAR00017	170.9667	57.689	.433	.	.594	Valid
VAR00018	171.1333	60.533	.462	.	.616	Valid
VAR00019	170.8667	56.326	.176	.	.583	Tidak valid
VAR00020	170.9000	57.266	.069	.	.589	Tidak valid
VAR00021	171.0000	58.483	.394	.	.601	Valid
VAR00022	170.8000	59.062	.378	.	.603	Valid
VAR00023	170.7667	59.151	.496	.	.603	Valid
VAR00024	170.8333	59.385	.215	.	.605	Tidak valid
VAR00025	171.2667	59.306	.394	.	.606	Valid
VAR00026	171.6333	62.930	.385	.	.640	Valid
VAR00027	171.6000	58.938	.128	.	.614	Tidak valid

VAR00028	171.7333	59.168	.432	.	.622	Valid
VAR00029	171.6667	58.230	.081	.	.609	Valid
VAR00030	171.4333	57.426	.028	.	.604	Tidak valid
VAR00031	171.3333	55.057	.197	.	.579	Tidak valid
VAR00032	170.9667	57.482	.004	.	.595	Tidak valid
VAR00033	170.9333	55.651	.428	.	.578	Valid
VAR00034	170.9667	55.482	.368	.	.576	Valid
VAR00035	171.2000	54.028	.431	.	.577	Valid
VAR00036	170.9333	59.375	.422	.	.606	Valid
VAR00037	170.8667	55.637	.358	.	.576	Valid
VAR00038	170.7667	58.461	.429	.	.597	Valid
VAR00039	170.8667	56.189	.194	.	.582	Tidak valid
VAR00040	170.9000	56.093	.419	.	.581	Valid
VAR00041	170.9333	54.409	.397	.	.569	Valid
VAR00042	170.7667	57.220	.416	.	.588	Valid
VAR00043	170.8333	58.144	.435	.	.596	Valid
VAR00044	171.2000	55.131	.238	.	.577	Tidak valid
VAR00045	171.6000	48.938	.118	.	.526	Tidak valid
VAR00046	171.6000	48.938	.438	.	.526	Valid
VAR00047	171.6000	48.938	.478	.	.526	Valid
VAR00048	171.6000	48.938	.368	.	.526	Valid
VAR00049	171.6000	48.938	.128	.	.526	Tidak valid
VAR00050	171.6000	48.938	.438	.	.526	Valid

Lampiran 11

HASIL UJI RELIABILITY

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.890	.854	50

Lampiran 12

**KISI-KISI ANGKET *BODY IMAGE* NEGATIF SETELAH UJI COBA
DI SMAN 24 Bone**

Variabel Penelitian	Komponen/Aspek	Indikator	Nomor Item Instrument		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Body image	Evaluasi penampilan	Evaluasi terhadap penampilan diri.	18, 7, 9, 14	11, 13	4
		Evaluasi terhadap penampilan orang lain.	2, 16, 3, 15	5, 17, 6, 19	5
	Orientasi penampilan	Berusaha untuk memperbaiki penampilan	4, 10, 8	12, 30, 21	5
		Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilannya.	1	46, 26, 48	4
	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body image</i>)	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	23, 25, 32, 33, 34, 39, 43, 44, 49	20, 27, 29, 36, 37, 40, 41, 45	12
	Kecemasan menjadi gemuk	Cemas terhadap kegemukan.	22, 24, 42	28, 31, 35	4
		Membatasi pola makan.	38, 44	50	3
	jumlah				

Lampiran 13**ANGKET PENELITIAN****Pengantar**

Skala ini berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan *body image* negatif siswa. Angket ini dimaksudkan untuk kebutuhan penelitian ilmiah dan tidak ada sangkut pautnya dengan penilaian guru terhadap anda. Oleh karena itu, sangat diharapkan kejujuran, keterbukaan dan kesediaannya menjawab pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Informasi yang anda berikan akan sangat membantu dalam mencapai maksud penelitian ini. Informasi yang bersifat pribadi dan rahasia akan dijamin kerahasiaannya, dan apabila ada sesuatu yang kurang jelas mohon ditanyakan langsung pada peneliti.

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Berikut ini sejumlah pertanyaan yang akan membantu siswa berkaitan dengan *body image negatif*.
2. Berikan jawaban anda sesuai dengan apa yang dilihat, diketahui dan dirasakan dalam mengikuti layanan tersebut.
3. Berilah tanda cek (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan. Pilihan jawabannya adalah : SS (Sangat Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).
4. Semua pernyataan harap diisi dengan jawaban anda.

Atas kesediaan anda menjawab angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar,

2019

Peneliti,

Reni falda

Identitas Responden

Nama :

NIS :

Kelas :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengikuti program perawatan tubuh atau pelangsingan tubuh.				
2	Dibandingkan dengan teman-teman , penampilan saya jauh lebih menarik				
3	Saya memperhatikan penampilan artis, model atau orang terkenal lainnya.				
4	Saya rajin olahraga untuk mendapatkan tubuh yang sehat.				
5	Saya menginginkan penampilan saya seperti model, artis atau orang terkenal lainnya.				
6	Badan saya sangat terawatt.				
7	Saya merasa memiliki penampilan yang menarik				
8	Saya rajin merawat tubuh di salon maupun dirumah sendiri.				
9	Saya merasa malu memiliki penampilan yang kurang menarik disbanding dengan teman-teman saya.				
10	Saya tidak peduli dengan penampilan sehari- hari.				
11	Sebelum berangkat kesekolah, saya bercermin untuk memastikan seragam saya sudah benar-benar rapi				
12	Saya mengikuti perkembangan <i>trend</i> artis, model atau orang terkenal lainnya.				
13	Saya membeli barang-barang mahal seperti idola saya				
14	Saya terbiasa berpakaian rapi				

15	Saya khawatir dengan berat badan yang belum ideal.				
16	Saya percaya diri dengan badan gemuk.				
17	Kulit saya putih dan bersih membuat saya semakin percaya diri.				
18	Saya sudah puas dengan bentuk badan saya.				
19	Melakukan diet adalah hal yang sia-sia.				
20	Menurut saya badan yang gemuk kurang menarik.				
21	Mempunyai paha yang besar membuat saya tidak percaya diri dengan penampilan..				
22	Saya merasa percaya diri dengan bentuk tubuh saya.				
23	Berat badan saya sesuai yang diinginkan.				
24	Saya khawatir jika saya gemuk.				
25	Saya tidak suka dengan bentuk wajah saya.				
26	Saya belum puas dengan bentuk badan saya.				
27	Saya sangat peduli dengan porsi makan saya,				
28	Saya tidak percaya diri dengan tinggi badan saya.				
29	Saya merasa badan saya kurus				
30	Menurut saya gemuk itu menarik				
31	Bentuk badan yang saya miliki sekarang sudah ideal.				
32	Saya rela melakukan diet untuk menunjang penampilan.				
33	Menurut saya wajah saya tidak menarik				
34	Mengurus penampilan hanya membuang-buang waktu				
35	Saya khawatir jika makan banyak menjadi gemuk.				

Pretest Kelompok Eksperimen

Resp	Item																																			Jumlah			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
1	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	112	
2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	114	
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	122		
4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	112	
5	4	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	108	
6	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	113	
7	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	111	
8	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	121
9	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	114		
10	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	106	

Pretest Kelompok Kontrol

Resp	Item																																			Jumlah		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
1	2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	2	114	
2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	112	
3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	121		
4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	114		
5	4	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	118		
6	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	112	
7	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	113
8	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	117
9	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	108	
10	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	106	

Postest Kelompok Eksperimen

Resp	Item																																			Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	3	3	2	3	3	3	3	2	74	
2	2	3	1	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	1	3	3	1	81	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	75	
4	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	81	
5	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	75	
6	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	3	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	3	3	66
7	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	90
8	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	2	69	
9	3	2	3	1	1	2	1	1	3	3	22	3	2	2	2	2	1	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	1	3	95
10	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	65	

Posttest Kelompok Kontrol

Resp	Item																																			Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
1	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	106	
2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	98	
3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	101	
4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	109	
5	4	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112	
6	4	4	2	2	2	4	4	2	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	111	
7	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	113
8	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	116	
9	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	92	
10	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	100	

Lampiran 18

DATA HASIL PENELITIAN KELOMPOK PENELITIAN

Respon den	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pretest	Posttest	Gain Score (<i>Pretest- Posttest</i>)	Ket	Pretest	Posttest	Gain Score (<i>Pretest-Posttest</i>)	Ket
1	112	74	38	Menurun	114	106	8	Menurun
2	114	81	33	Menurun	112	98	14	Menurun
3	122	75	47	Menurun	121	101	20	Menurun
4	112	81	31	Menurun	114	109	5	Menurun
5	108	75	33	Menurun	118	112	6	Menurun
6	113	66	47	Menurun	112	111	1	Menurun
7	111	90	21	Menurun	113	113	0	Tetap
8	121	69	52	Menurun	117	116	1	Menurun
9	114	95	19	Menurun	108	92	16	Menurun
10	106	65	41	Menurun	103	100	3	Menurun
Jumlah	1133	771	362	Menurun	1132	1058	74	Menurun
Rata- rata	113,3	77,1	36,2	Menurun	113,2	105,8	7,4	Menurun

Sumber: Hasil Angket Penelitian

Data Tingkat *Body image* negatif siswa SMAN 24 Bone

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian							
		Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	f	%
119-140	Sangat Tinggi	2	20	-	-	1	10	-	-
98-118	Tinggi	8	80	-	-	9	90	9	90
77-97	Sedang	-	-	4	40	-	-	1	10
56-76	Rendah	-	-	6	60	-	-	-	-
35-55	Sangat Rendah	-	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		10	100	10	100	10	100	10	100

Data Tingkat *Body image* negatif siswa SMAN 24 Bone

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	113,3	98-118	Tinggi
	Kontrol	113,2	98-118	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	77,1	77-97	Sedang
	Kontrol	105,8	98-118	Tinggi

Lampiran 19

ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF KELOMPOK EKSPERIMEN

Frequencies

		Statistics	
		PRETEST	POSTEST
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		113.3000	77.1000
Median		112.5000	75.0000
Mode		112.00 ^a	75.00 ^a
Std. Deviation		5.01221	9.83700
Variance		25.122	96.767
Range		16.00	30.00
Minimum		106.00	65.00
Maximum		122.00	95.00
Sum		1133.00	771.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

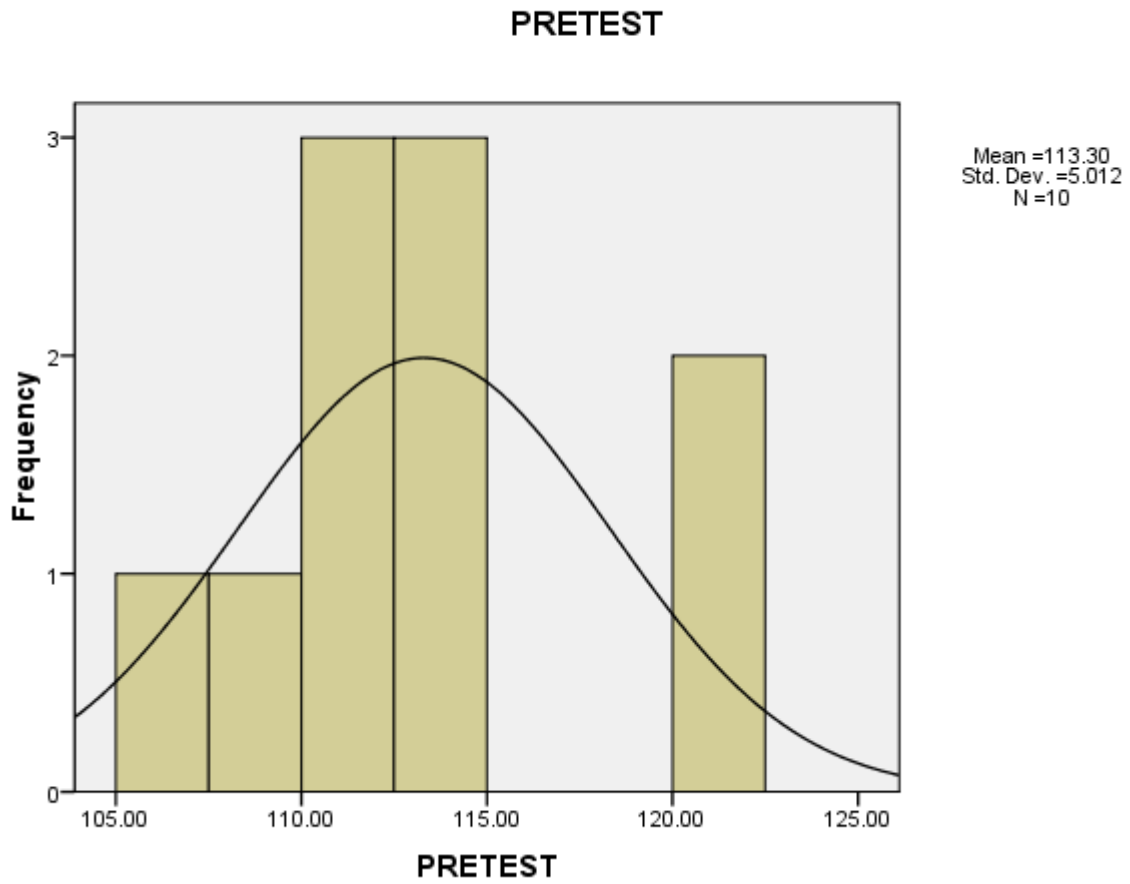
		PRETEST			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	106	1	10.0	10.0	10.0
	108	1	10.0	10.0	20.0
	111	1	10.0	10.0	30.0
	112	2	20.0	20.0	50.0

113	1	10.0	10.0	60.0
114	2	20.0	20.0	80.0
121	1	10.0	10.0	90.0
122	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

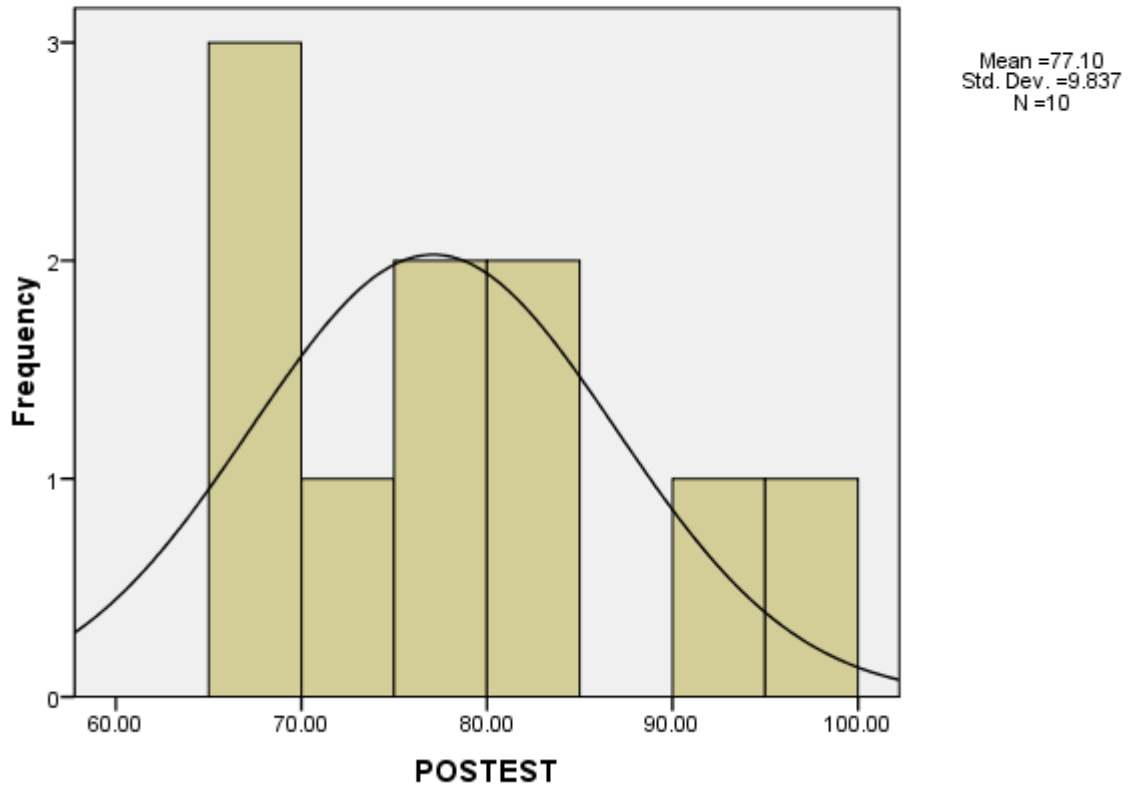
PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	106	1	10.0	10.0	10.0
	108	1	10.0	10.0	20.0
	111	1	10.0	10.0	30.0
	112	2	20.0	20.0	50.0
	113	1	10.0	10.0	60.0
	114	2	20.0	20.0	80.0
	121	1	10.0	10.0	90.0
	122	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Histogram



POSTEST



Lampiran 20

Analisis deskriptif kelompok control

Frequencies

		Statistics	
		PRETEST	POSTEST
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		113.2000	105.8000
Median		113.5000	107.5000
Mode		112.00 ^a	92.00 ^a
Std. Deviation		5.09466	7.74310
Variance		25.956	59.956
Range		18.00	24.00
Minimum		103.00	92.00
Maximum		121.00	116.00
Sum		1132.00	1058.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

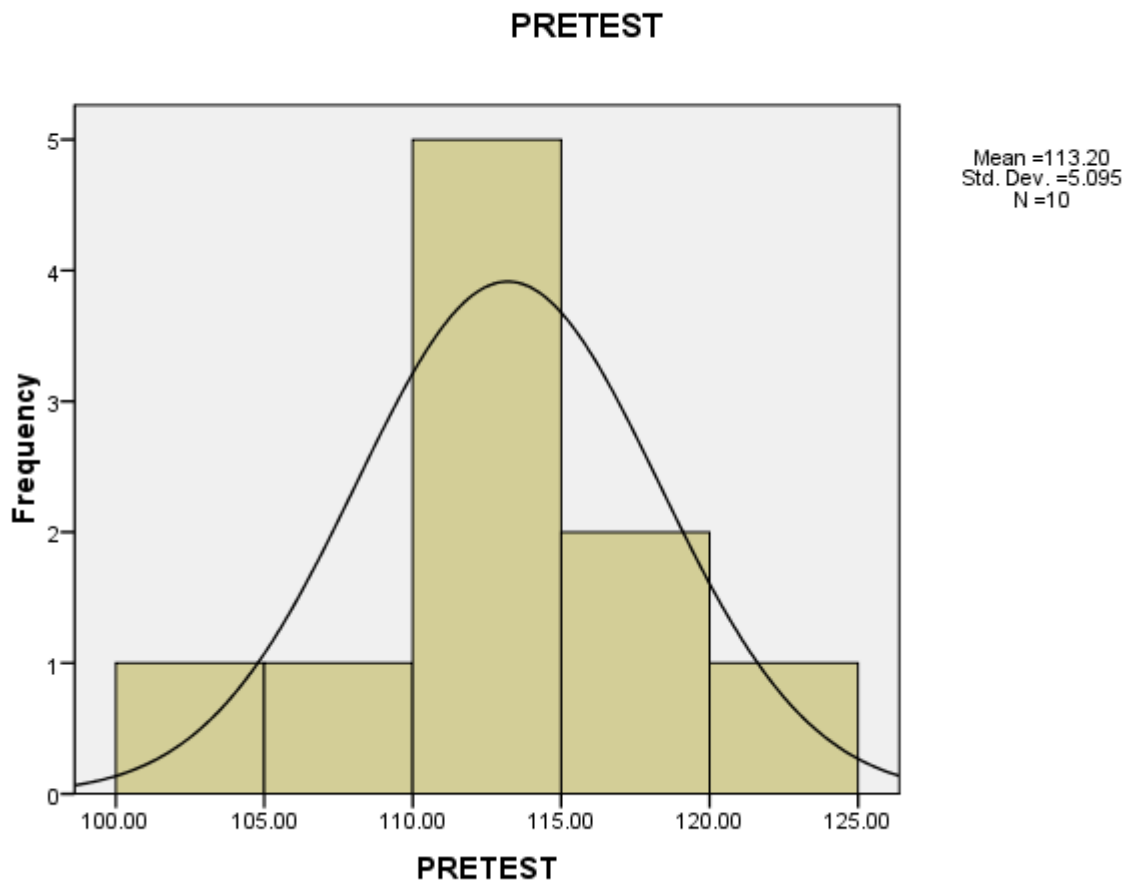
		PRETEST			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	103	1	10.0	10.0	10.0
	108	1	10.0	10.0	20.0
	112	2	20.0	20.0	40.0
	113	1	10.0	10.0	50.0
	114	2	20.0	20.0	70.0
	117	1	10.0	10.0	80.0
	118	1	10.0	10.0	90.0

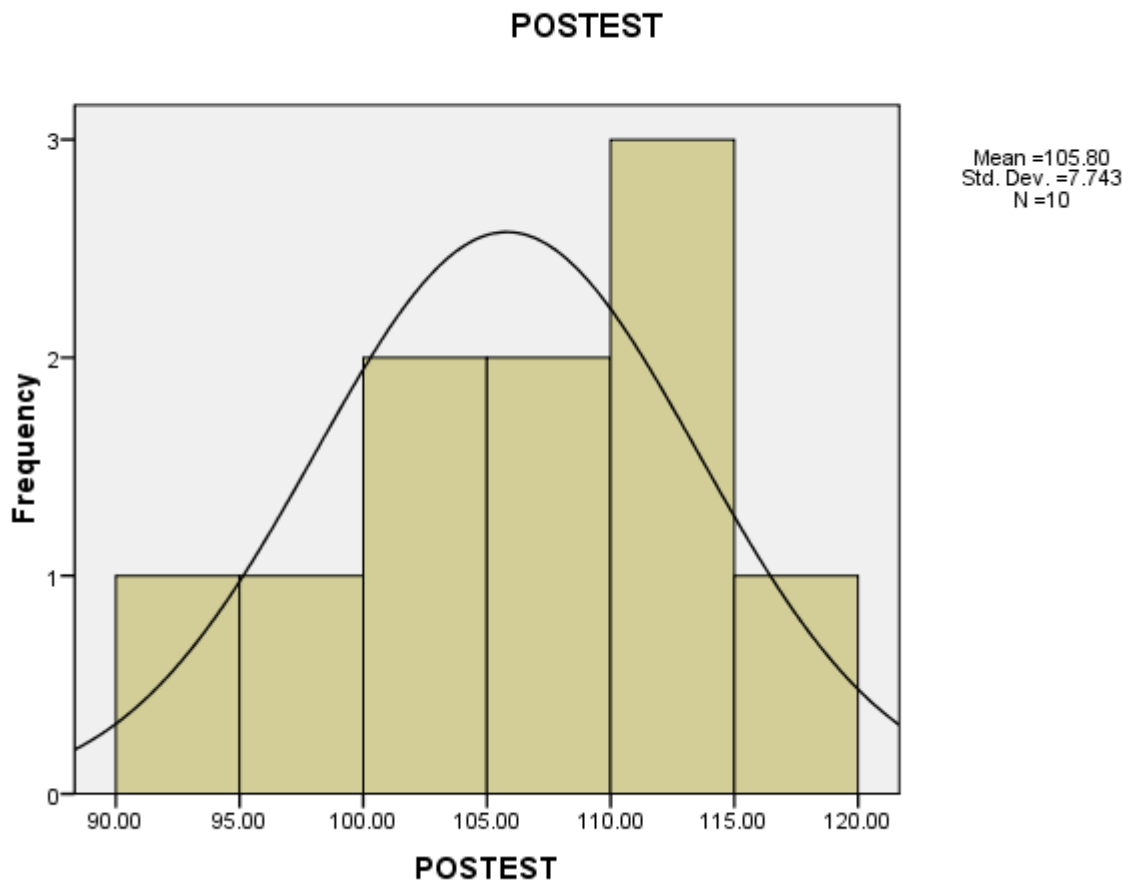
121	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

POSTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	92	1	10.0	10.0	10.0
	98	1	10.0	10.0	20.0
	100	1	10.0	10.0	30.0
	101	1	10.0	10.0	40.0
	106	1	10.0	10.0	50.0
	109	1	10.0	10.0	60.0
	111	1	10.0	10.0	70.0
	112	1	10.0	10.0	80.0
	113	1	10.0	10.0	90.0
	116	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Histogram





Lampiran 21

Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		eksperimen	kontrol
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	36.2000	7.4000
	Std. Deviation	10.97269	6.99524
Most Extreme Differences	Absolute	.138	.179
	Positive	.117	.179
	Negative	-.138	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.435	.567
Asymp. Sig. (2-tailed)		.992	.905
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 22

Uji Homogen

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Body__Image

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.052	1	18	.169

ANOVA

Body__Image	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4147.200	1	4147.200	48.983	.110
Within Groups	1524.000	18	84.667		
Total	5671.200	19			

Lampiran 23

Uji T

T-Test

Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Body_image eksperimen	10	36.2000	10.97269	3.46987
kontrol	10	7.4000	6.99524	2.21209

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Body_image Equal variances assumed	2.052	.169	6.999	18	.021	28.80000	4.11501	20.15468	37.44532

PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI *BODY IMAGE* NEGATIF

SISWA DI SMAN 24 BONE

Tahap 1

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli memperhatikan penjelasan peneliti mengenai tujuan dan tahapan kegiatan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli memperhatikan penjelasan peneliti mengenai rasionalisasi penggunaan teknik <i>thought stopping</i> dalam upaya pemberian bantuan.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4. Konseli aktif dalam kegiatan Tanya jawab	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Persentase	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI *BODY IMAGE* NEGATIF

SISWA DI SMAN 24 BONE

Tahap 2

Aspek yang di Observasi	Responden										jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli mampu menuliskan pikiran pertama yang muncul terkait dengan situasi yang dibacakan konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan munculnya pikiran-pikiran negative mengenai <i>body image</i> .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4. Konseli mampu mengungkapkan perasaan-perasaan mengenai pikiran-pikiran negatif mengenai <i>body image</i>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
5. Konseli aktif bertanya.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Persentase	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

1Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI *BODY IMAGE* NEGATIF
SISWA DI SMAN 24 BONE**

Tahap 3

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli mampu memerankan persepsi negatif yang muncul	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli berkonsentrasi mengerjakan instruksi yang diberikan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Persentase	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI *BODY IMAGE* NEGATIF
SISWA SMAN 24 BONE

Tahap 4

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli mampu melakukan identifikasi persepsi alternatif yang lebih sehat	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli mampu memilih persepsi positif untuk mengganti pikiran-pikiran negatif mengenai <i>body image</i>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Persentase1	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI *BODY IMAGE* NEGATIF

SISWA SMAN 24 BONE

Tahap 5

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli melakukan latihan dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru yang lebih positif.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli mengungkapkan perasaannya setelah mengganti persepsi pikiran-pikiran negatifnya mengenai <i>body image</i> .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Persentase1	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

Lampiran 25

Gambaran Pelaksanaan *Thought stopping* Saat Observasi, Berdasarkan Hasil Analisis Persentase Individu

Persentase	Kriteria	Tahap				
		I	II	III	IV	V
80%-100%	Sangat Tinggi	10	10	10	10	10
60%-79%	Tinggi	-	-	-	-	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat Rendah	-	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10	10

Lampiran 26**ANALISIS INDIVIDUAL**

Respodnen	Tahap				
	I	II	III	IV	V
1	100	100	100	100	100
2	100	100	100	100	100
3	100	100	100	100	100
4	100	100	100	100	100
5	100	100	100	100	100
6	100	100	100	100	100
7	100	100	100	100	100
8	100	100	100	100	100
9	100	100	100	100	100
10	100	100	100	100	100

Lampiran 28**DOKUMENTASI PELAKSANAAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING******PRETEST*****PEMBENTUKAN KELOMPOK**

Konselor menginstruksikan ke konseli untuk menyusun posisi duduk



RASIONALISASI TREATMEN

Konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang Teknik *Thought stpping*



IDENTIFIKASI MASLAH

Konselor membagikan LKS



Pelaksanaan teknik *thought stopping*



POSTESST



Lampiran 29

PERSURATAN

Lampiran 30**RIWAYAT HIDUP**

RENI FALDA, lahir pada tanggal 25 September 1997 di Bone Sulawesi Selatan. Anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Heriyanti dan Muhammad Ali

Pendidikan yang pertama ditempuh yaitu masuk di SD inpres 5/81 Watang Ta 2004 dan tamat pada tahun 2009. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Tellus siattingge pada tahun 2009 dan tamat 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 24 Bone tahun 2012 dan tamat 2015. Kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan program studi bimbingan konseling melalui jalur SNMPTN