



SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENGURANGI *BODY DISSATISFACTION* PADA SISWA
*SMK NEGERI 6 MAKASSAR***

DWI MAGHFIRATULLAH MATA

1644040003

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2020



**PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENGURANGI *BODY DISSATISFACTION* PADA SISWA
SMK NEGERI 6 MAKASSAR**

SKRIPSI

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

Oleh

DWI MAGHFIRATULLAH MATA

1644040003

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

2020



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Body Dissatisfaction* Pada Siswa SMK Negeri 6 Makassar” atas nama:

Nama : Dwi Maghfiratullah Mata
NIM : 1644040003
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti serta diadakan ujian skripsi pada hari Selasa, 02 Juni 2020 dan dinyatakan **LULUS**.

Makassar, 02 Juni 2020

Pembimbing I

Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.
Nip. 19720817 200212 1 001

Pembimbing II

Drs. Muhammad Anas, M. Si
Nip. 19601213 198703 1 005

Disahkan:
Ketua Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Drs. Muhammad Anas, M. Si
Nip. 19601213 198703 1 005



PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 1811/UN36.4/PP/2020, tanggal 20 Mei 2020, dan telah di ujikan pada hari Selasa tanggal 02 Juni 2020 sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**.

Makassar, 02 Juni 2020

Disahkan Oleh :



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

Panitia Ujian:

- | | | |
|------------------|---------------------------------------|---------|
| 1. Ketua | : Dr. Mustafa, M.Si | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd | (.....) |
| 3. Pembimbing I | : Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons | (.....) |
| 4. Pembimbing II | : Drs. H. Muhammad Anas, M.Si | (.....) |
| 5. Penguji I | : Suciani Latif, S.Pd., M.Pd | (.....) |
| 6. Penguji II | : Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd | (.....) |

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang Bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : Dwi Maghfiratullah Mata

Nim : 1644040003

Program Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil 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, 24 Februari 2020

Yang Membuat Pernyataan



Dwi Maghfiratullah Mata
1644040003

MOTTO DAN PERUNTUKKAN

*“Setiap Usaha yang dilakukan dengan Ikhlas dan tawakkal
kepada Allah, disertai do’a orang tua Insya Allah
memberikan hasil yang Luar biasa Pula”*

(Dwi Maghfiratullah Mata)

Dengan segala kerendahan hati
Kuperuntukkan skripsi ini kepada Alamamaterku Universitas Negeri Makassar,
kedua orang tuaku tercinta Ayahanda Drs. Mata Tiro dan Ibunda Rukmiati Rasyid
yang senantiasa memberi doa, semangat, motivasi, pengorbanan serta kasih
sayang yang tulus, kakakku dan adikku tersayang yang telah menjadi motivasi dan
memberikan doa dan semangat ,serta kepada keluarga besarku tercinta terima
kasih atas doa dan dukungannya. Semoga Allah SWT memberi rahmat dan
hidayahnya kepada kita semua.

ABSTRAK

Dwi Maghfiratullah Mata, 2020. Penerapan Teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons dan Drs Muhammad Anas, M.Si; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar ?, (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar ?, (3) Apakah penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui gambaran *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar, (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar, (3) Untuk mengetahui penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Eksperimental* dengan model *quasi eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMK Negeri 6 Makassar sebanyak 47 siswa pada tahun ajaran 2018/2019. Sampel penelitian sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *Body dissatisfaction* dan Observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Selama pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat tinggi dan tinggi, (2) Tingkat *Body dissatisfaction* siswa sebelum diberikan Teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori tinggi, (3) Penerapan Teknik *cognitive restructuring* dapat Mengurangi *Body dissatisfaction* siswa di SMK Negeri 6 Makassar.

PRAKATA



Alhamdulillah Rabbil Alamin, Allahumma Shalli Ala Muhammad Wa Ali Muhammad. Puji Syukur kehadiran Allah Subhanallahu Wa ta'ala, karena Rahmat-Nya sehingga Skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar”. Penulisan Skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan Skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Namun berkat bimbingan, motivasi dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu dengan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons selaku pembimbing I dan Drs. H Muhammad Anas, M.Si selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terima kasih pula penulis tujukan kepada :

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., Sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar atas segala kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan; Dr. Mustafa, M.Si. Sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik; Dr. Pattaufi, M.Pd. Sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan; Dr. H. Ansar, M.Pd. Sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan, terima kasih atas dukungan dan kebijaksanaannya sehingga proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi diperlancar.
3. Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Sahril Buchori, S.Pd.,M.Pd. Sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM, yang dengan 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. H. Amar Bachtu, S.Pd.,M.M, sebagai Kepala Sekolah SMK Negeri 6 Makassar atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang di pimpin, beserta semua guru-guru dan staf di SMK Negeri 6 Makassar atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan yang peneliti butuhkan.
6. Teristimewa buat Kedua Orangtuaku tercinta, Bapak Drs.H. Mata Tiro dan Ibu Hj. Rukmiati Rasyid yang telah merawat, mendidik dan membesarkan penulis

dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya, disertai dengan do'a yang tiada hentinya dipanjatkan sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda ini mampu membalas setiap tetes demi tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi manusia seperti saat ini.

7. Kepada kakakku tercinta Muhammad Ikram Abdillah. S.Pd dan Adikku tercinta Muhammad Fauzan Abdillah atas do'a dan dukungannya selama ini.
8. Sahabat-sahabat Seperjuanganku A.st Hadija, Anisa Fadila Haedar, Nurhikma Zalzabilah Salam, Fitriani, Andi Firdawati, Reski Anindita, Muhammad Nazri Jalil, Irfan Pratama, Andry Anshari dan Agussalim atas dukungan, serta do'a terhadap penulis.
9. Teman-teman RESILIENSI 2016, terima kasih atas segala kebersamaan, kerjasama, dan keseruannya selama penulis memasuki dunia perkuliahan, juga atas motivasi dan dukungan yang tiada henti-hentinya kalian berikan.
10. Adik-adik siswa SMK Negeri 6 Makassar khususnya siswa kelas X dan IX sebagai subjek penelitian yang dengan ikhlas dan kerjasamanya dalam penelitian ini.
11. Semua Pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Semoga bantuan, motivasi dan bimbingan dapat bernilai ibadah, terima kasih.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah Subhanallahu 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 Subhanallahu Wa ta'ala. Aamiin.

Makassar 24 Februari 2020

Penulis,

Dwi Maghfiratullah Mata

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERUNTUKKAN	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS	10
A. Tinjauan Pustaka	10
1. <i>Body Dissatisfaction</i>	10
a. Pengertian <i>Body dissatisfaction</i>	10
b. Aspek-aspek yang membentuk <i>Body dissatisfaction</i>	13
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body dissatisfaction</i>	17
d. Dampak <i>Body dissatisfaction</i>	21

2. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
a. Konsep dasar <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	22
b. <i>Cognitive Behavior Modification</i> (CBM)	25
c. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	26
d. Karakteristik <i>Cognitive Restructuring</i>	28
e. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	29
f. Pelaksanaan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	31
3. Konseling Kelompok	35
a. Pengertian Konseling Kelompok	35
b. Fungsi Layanan Konseling Kelompok	38
c. Tujuan Konseling Kelompok	38
d. Tahap Proses Konseling kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	40
B. Kerangka Pikir	43
C. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	48
B. Variabel dan Desain Penelitian	48
1. Variabel Penelitian	48
2. Desain penelitian	48
C. Definisi Operasional Variabel	49
1. <i>Body dissatisfaction</i>	50
2. Teknik <i>Cognitive restructuring</i>	50
D. Populasi dan Sampel	50
1. Populasi	50
2. Sampel	51
E. Teknik Pengumpulan Data	53
1. Skala <i>Body dissatisfaction</i>	53
2. Observasi	55
F. Teknik Analisis Data	56
1. Analisis Statistik Deskriptif	57

2. Analisis Statistik Inferensial	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Gambaran <i>Body dissatisfaction</i> pada siswa	61
a. <i>Body dissatisfaction</i> pada kelompok eksperimen	61
b. <i>Body dissatisfaction</i> pada kelompok kontrol	64
2. Gambaran Pelaksanaan teknik <i>Cognitive restructuring</i>	66
a. Persiapan (<i>planning</i>)	66
b. Pelaksanaan kegiatan	67
c. Terminasi	78
3. Pengujian Hipotesis	82
B. Pembahasan	84
1. Gambaran <i>Body dissatisfaction</i>	84
2. Pelaksanaan penerapan teknik <i>cognitive restructuring</i> pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar	89
3. Penerapan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk mengurangi <i>body dissatisfaction</i> pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar	98
C. Keterbatasan Penelitian	101
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan	103
B. Implikasi	103
C. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Hal
3.1	Penyebaran siswa yang menjadi populasi	51
3.2	Penyebaran siswa yang menjadi sampel	52
3.3	Penyebaran Kelompok penelitian	53
3.4	Pembobotan Item Skala	54
3.5	Hasil Uji Reliabilitas	55
3.6	Kriteria Penentuan hasil observasi	56
3.7	Kategorisasi <i>Body dissatisfaction</i>	57
3.8	Hasil Uji Normalitas Data kelompok Eksperimen dan Kontrol	58
3.9	Hasil Uji Homogenitas data	59
4.1	Data <i>Body dissatisfaction</i> pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	62
4.2	<i>Body dissatisfaction</i> Pada Kelompok Eksperimen	63
4.3	Data <i>Body dissatisfaction</i> pada siswa di SMK Negeri 6 Makssar Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	64
4.4	<i>Body dissatisfaction</i> Pada Kelompok Kontrol	65
4.5	Data Partisipasi Siswa dalam Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	79
4.6	Hasil Uji Hipotesis menggunakan uji <i>t</i>	83

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Gambar	Hal
2.1	Skema Kerangka Pikir	46
3.1	Desain Penelitian	49

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama Lampiran	Hal.
1	Jadwal Pelaksanaan	110
2	Skenario Pelaksanaan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	113
3	RPBK	126
4	Kisi-kisi Angket Penelitian Sebelum Uji coba	139
5	Skala <i>Body dissatisfaction</i> sebelum Uji coba	140
6	Uji Validitas	146
7	Hasil Data uji Validasi Instrumen	148
8	Hasil Uji Reliabilitas	149
9	Kisi-kisi Angket penelitian setelah Uji Coba	150
10	Skala <i>Body dissatisfaction</i> setelah Uji coba	151
11	Hasil Data Penelitian <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Penelitian	156
12	Hasil Uji Normalitas	158
13	Hasil Analisis statistik Deskriptif kelompok Eksperimen	159
14	Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol	160
15	Hasil Uji Homogenitas	161
16	Hasil Uji <i>t-test</i>	162
17	Hasil Observasi	164
18	Analisis Data Observasi	168
19	Surat Komitmen	169
20	LKS 1 Analisis Terhadap Pikiran Konseli	171
	LKS 2 Pengenalan dan Latihan <i>Coping thought</i> (CT)	175
	LKS 3 Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>Coping thought</i>	177
	LKS 4 Lembar Kerja <i>Homework</i>	181
	LKS 5 Lembar Evaluasi	183
21	Dokumentasi	187
22	Surat Pengusulan Judul	202
23	Surat Keterangan judul penelitian	203
24	Surat Observasi Awal	204
25	Surat Permohonan Pengajuan Pembimbing Skripsi	205
26	Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi	206
27	Surat Persetujuan Seminar usulan Penelitian	207
28	Surat Undangan Seminar Proposal	208
29	Berita Acara Seminar Proposal	209
30	Keterangan Validator	210
31	Surat Pengesahan Usulan Penelitian	213
32	Surat Izin Melakukan Penelitian	214
33	Surat Izin Melakukan Penelitian dari UPT P2T BKPMMD	215
34	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	216
35	Surat Persetujuan Pembimbing Ujian Hasil	217
36	Riwayat Hidup	218

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode baru didalam kehidupan seseorang, yang ditandai dengan perubahan-perubahan didalam diri individu baik perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan psikologis. Tidak sedikit remaja yang mengalami ketidakmampuan dalam menguasai perubahan baik secara fisik dan psikologis yang akhirnya berdampak pada gejala emosi dan tekanan jiwa sehingga remaja akan mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku.

Pada masa remaja banyak permasalahan yang harus dihadapi, salah satunya adalah permasalahan fisik yang berhubungan dengan ketidakpuasan atau keprihatinan terhadap keadaan fisik yang dimiliki yang biasanya tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan. Misalnya badan menjadi lebar, bagian-bagian tubuh yang tadinya tidak mengandung lemak atau sedikit mengandung lemak kini menjadi ada lemaknya atau bertambah banyak.

Remaja saat ini tumbuh dan berkembang di dunia yang penuh dengan media massa (televisi, *film*, *video*, majalah, musik, koran, *fashion designer*, dan internet). Saat ini banyak media massa atau media sosial yang menampilkan model dan selebriti yang memiliki bentuk tubuh yang sempurna. Memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang ideal merupakan impian semua perempuan, dan hal ini tentunya membuat banyak perempuan yang berusaha untuk mencapai bentuk dan ukuran tubuh yang ideal tersebut. Bentuk dan ukuran tubuh yang ideal sering

dikaitkan dengan daya tarik fisik. Daya tarik fisik menjadi salah satu hal yang penting dalam masyarakat modern saat ini.

Kriteria bentuk tubuh yang ideal dari waktu ke waktu semakin berubah. Bentuk tubuh yang dahulu dianggap ideal belum tentu bisa dianggap ideal lagi pada masa kini, dan tentu tidak semua orang memiliki bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan kriteria masa kini. Kriteria mengenai bentuk tubuh yang menarik, orang yang sukses, dan mampu menarik perhatian dari lawan jenis yang semakin hari menjadikan seseorang dapat memiliki penilaian yang berubah menyesuaikan dengan penilaian yang ada pada masa kini. Seseorang yang memberikan penilaian terhadap diri sendiri dapat menjadi puas karena merasa dirinya sesuai dengan gambaran bentuk ideal atau sesuai (*satisfaction*) masa kini, atau menjadi tidak puas (*dissatisfaction*) terhadap diri sendiri karena merasa dirinya tidak sesuai dengan gambaran bentuk ideal masa kini. *Body dissatisfaction* merupakan salah satu hal yang banyak mendapat perhatian. Menurut Hall (Ananta, 2016) *body dissatisfaction* dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif yang negatif terhadap figur atau bagian tubuh seseorang. Salah satu kelompok yang rentan mengalami *body dissatisfaction* adalah perempuan.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003 didapati informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-24 tahun mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang Suprpto dan Aditomo (Ananta 2016). Penelitian lainnya yang dilakukan di Surabaya terhadap 104 mahasiswa perempuan dalam rentang usia antara 18-25 tahun menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social*

comparison dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Menurut Hal ini berarti semakin sering wanita dewasa awal membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik maka akan semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya (Sunartio dkk dalam Ananta 2016).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong perempuan berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Berbagai upaya dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, antara lain dengan berdiet, olahraga, mengonsumsi suplemen, sedot lemak, atau operasi plastik. Menurut Bearman dkk (Prima & Sari, 2013), wanita yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar bentuk tubuh yang ideal tidak terpenuhi. Sumali dkk (Prima & Sari, 2013) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan. Menurut Ogden (Kartikasari, 2013) *body dissatisfaction* adalah perbedaan antar persepsi individu mengenai bentuk tubuh sebenarnya, dibandingkan dengan bentuk tubuh ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka.

Body dissatisfaction tidak muncul begitu saja. Terdapat aspek-aspek yang membentuk *body dissatisfaction*. Menurut Rice & Dolgin (Catur Baimi, 2013) bahwa terdapat aspek-aspek yang terkandung dalam *body dissatisfaction* yaitu, Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), Orientasi penampilan

(appearance orientation, Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), dan kecemasan terhadap berat badan (*weight preoccupation*). Cash & priuzinsky (Nindita, 2018) mengemukakan *body dissatisfaction* adalah sikap serta penilaian negatif individu mengenai kondisi tubuh yang dimiliki, dimana individu merasa tubuhnya tidak ideal dan perlu ditutupi, pandangan negatif ini disertai dengan adanya ketidaksesuaian persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan tubuh yang ideal. Selain itu menurut Hall (Ananta, 2016) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yakni, Hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*), lingkungan sosial dan media (*social environment and media*), *mindset* kurus (*internalization of thinnes*), dan kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*). Secara psikologis, *Body dissatisfaction* merupakan persepsi negatif seseorang terhadap bentuk atau ukuran tubuh yang merasa tidak sesuai atau ideal. Grogan (Kartikasari, 2013).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada hari senin tanggal 22 juli 2019 di SMK Negeri 6 Makassar, peneliti menemukan adanya perilaku *body dissatisfaction* yang terjadi dikalangan siswa. Hal ini diperoleh dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 6 Makassar, mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dapat pula dikatakan masa pubertas yang dimana siswa sangat peka terhadap penilaian diri sendiri dan orang lain salah satunya terhadap masalah bentuk tubuh yaitu ketidakpuasan siswa akan bentuk tubuhnya sehingga timbulnya pola pikir, persepsi atau pemikiran negatif terhadap bentuk tubuhnya yang menjadikan siswa menarik diri dari pergaulan teman sebaya dan selalu ingin memiliki bentuk tubuh

yang ideal seperti yang diinginkan, sehingga timbulnya masalah *body dissatisfaction*. Maka peneliti menggunakan metode observasi langsung kepada siswa dan siswi di SMK Negeri Makassar yang menjadi hasil pengamatan pra-penelitian, peneliti menemukan bahwa *body dissatisfaction* yang dialami oleh siswi merupakan persepsi dan keyakinan-keyakinan negatif akan perubahan bentuk tubuhnya, yang menimbulkan perasaan tidak percaya diri, merasa tidak menarik, serta tidak merasa puas akan bentuk tubuhnya yang mengakibatkan menarik diri dari lingkungan sekitarnya.

Selain hasil wawancara dan observasi, peneliti membagikan angket *body dissatisfaction* yang dilandaskan dari aspek-aspek *body dissatisfaction*. Berdasarkan hasil pembagian angket *body dissatisfaction* di SMK Negeri 6 Makassar pada tanggal 24 juli 2019 terhadap siswa kelas X dan XI sebanyak 134 siswa. Angket *body dissatisfaction* dengan 15 item pertanyaan dengan dasar atau standar penilaian yang dapat dikategorikan mengalami *body dissatisfaction* berada pada skor 7 keatas, sedangkan siswa dibawah skor 6 tidak memiliki mengalami *body dissatisfaction*. Dari hasil penyebaran angket terdapat 47 siswa yang mengalami *body dissatisfaction*. Fenomena yang terjadi di atas diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif atau irasional terhadap perubahan bentuk tubuh. Hal ini dapat dikaitkan dengan persepsi menyimpang yang menimbulkan munculnya persepsi *body dissatisfaction*. Oleh karena itu penulis menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan pengubahan persepsi-persepsi negatif menjadi positif, cara pandang suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut hingga mampu menjadi pemikiran yang lebih positif. Untuk mengatasi berbagai permasalahan mengenai

body dissatisfaction yang telah dijelaskan, penulis akan menggunakan salah satu pendekatan kognitif behavioral terapi yaitu Teknik *Cognitive Restructuring* sebagai tindakan kuratif (penyembuhan) dalam mengatasi perilaku *body dissatisfaction*.

Pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu konseli dalam mengubah persepsi antara hubungan dengan teman sebayanya yang dimana pengaruh teman dalam penilaian akan diri individu akan memunculkan rasa ketidakpuasan, lingkungan sekitar dan media juga menjadi salah satu sumber tekanan yang mengakibatkan persepsi negatif timbul akan bentuk tubuh yang dikagumi tidak sesuai, *mindset* kurus yakni pola pikir seseorang bahwa memiliki bentuk tubuh kurus merupakan bentuk tubuh yang ideal, dan kurangnya dukungan sosial menimbulkan persepsi negatif terhadap dirinya yang menimbulkan *body dissatisfaction*.

Dimana teknik *cognitive behavioral* merupakan usaha memberikan bantuan kepada konseli agar mampu mengevaluasi persepsi dan tingkah laku mereka hingga mampu merubah persepsi negatif dengan, mengenal, mengamati dan memonitor gagasan dan asumsi mereka. Dalam kognitif behavioral terdapat salah satu teknik yang mampu membantu konseli dalam konseli menrekonstruksi pikiran dan perilaku negatif mereka dengan melakukan intervensi terhadap pola pikir yang negatif sehingga akan menghasilkan suatu pemaknaan positif yang baru dan tingkah laku positif yaitu *Cognitive restructuring*.

Cognitive Restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif terkait pemikiran atau persepsi akan dirinya mengenai kepuasan akan dirinya sendiri dan biasanya dikaitkan penerimaan secara irasional menjadi rasional, negatif menjadi positif dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. Menurut (Ellis, 2008) *Cognitive Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Pendekatan ini membantu konseli menrekonstruksi pikiran dan perilaku negatif mereka dengan melakukan intervensi terhadap pola pikir yang negatif sehingga akan menghasilkan suatu pemaknaan positif yang baru dan tingkah laku positif. Teknik *cognitive restructuring* mengarahkan konseli membangun kesadaran bahwa disfungsi emosi dan perilaku dipengaruhi oleh pikiran irasional. Sehingga teknik ini akan menyadarkan aspek kognitif dengan pikiran rasional, membentuk emosi positif, meneguhkan keyakinan (*belief*) sehingga mampu menentukan perilaku yang tepat dalam menangani masalah.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi *Body Dissatisfaction* Pada siswa SMK Negeri 6 Makassar”

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah sebagaimana yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar ?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar ?
3. Apakah penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, maka tujuan yang akan dicapai dalam penulisan usulan penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui gambaran *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar.
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar.
3. Untuk mengetahui penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat atau berkontribusi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi akademisi, sebagai wacana pemikiran dan bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- b. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan untuk mengkaji lebih dalam sejauhmana teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi perilaku *body dissatisfaction* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru pembimbing (konselor), diharapkan menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa (konseli).
- b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
- c. Bagi mahasiswa, diharapkan agar dalam studinya dapat lebih mempersiapkan diri dengan keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling sebelum terjun kelapangan sebagai seorang pembimbing (konselor).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. *Body Dissatisfaction*

a. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2000) *body dissatisfaction* adalah pemikiran seseorang mengenai bagaimana penampilan badannya di hadapan orang (bagi) orang lain, kadang kala di dalam pemikiran tersebut dimasukkan konsep mengenai fungsi tubuhnya. *Body dissatisfaction* merupakan sikap individu terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar.

Menurut Cash & Pruzinsky (Kinanti, 2009), penilaian negatif mengenai penampilan fisik disebut sebagai *body dissatisfaction* dan juga sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat merupakan penilaian negatif. Sementara itu, menurut Altabe dan Thoman (Fristy, 2012) *body dissatisfaction* adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lain dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik.

Terdapat beberapa ahli yang menggagas pengertian *body dissatisfaction* yang memiliki beberapa kesamaan. Beberapa diantaranya dikemukakan oleh Sumali dkk (Prima & Sari, 2013) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman, serta hasil dari interaksi dengan lingkungan. Dalam *National Eating Disorder Collaboration* dikatakan bahwa apabila seseorang memiliki pikiran dan

perasaan negatif mengenai tubuhnya sendiri, maka ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan berkembang.

Cash & Priuzinsky (Nindita, 2018) mengemukakan, seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya. Perasaan negatif membuat individu selalu merasa kurang puas, sehingga membuat menjadi individu tidak percaya diri. *Body dissatisfaction* adalah sikap serta penilaian negatif individu mengenai kondisi tubuh yang dimiliki, dimana individu merasa tubuhnya tidak ideal dan perlu ditutupi, Pandangan negatif ini disertai dengan adanya ketidaksesuaian persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan tubuh yang ideal.

Menurut Thompson dkk (Prima dan Sari, 2013) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari adanya gangguan terhadap citra tubuh atau dari perhatian seseorang mengenai citra tubuh. Cooper dkk (Pietro & Silveira, 2008) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* dapat dinilai ketika individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh. *Body dissatisfaction* sering disebut pula *body image dissatisfaction* yang juga sering digunakan dalam penelitian *body image*, karena mencakup intisari penilaian subjektif dari penampilan fisik seseorang.

Pada umumnya *body dissatisfaction* memiliki beberapa komponen seperti mengalami gangguan persepsi, mengalami ketidakpuasan, dan perasaan negatif mengenai ukuran dan berat badan, serta perilaku diet atau menurunkan

berat badan, dan menjadikan penampilan sebagai kriteria utama dalam evaluasi diri. *Body dissatisfaction* merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. *body dissatisfaction* juga mencakup keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standart pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial, menarik diri dari situasi sosial, serta mengalami disfungsi seksual. Cash dan Grant (Villi Januar dan Dona Eka Putri, 2007). *Body dissatisfaction* terjadi bila pengalaman kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan kriteria ideal serta diamati sebagai ancaman.

Menurut Hurlock (Kinanti Indiks, 2009) remaja pada umumnya merasa takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, pendek, kurus wajah yang kurang cantik atau tampan, ada jerawat dan sebagainya. Tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, baik itu tubuh bagian atas (wajah, rambut, dll), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), dan tubuh bagian bawah (kaki, paha, pantat, dll) (Kinanti Indika, 2009). Selain itu, dalam penelitian Dr. Katharine Philips (Fristy, 2012), didapatkan hasil bagian tubuh yang paling banyak dikeluhkan, atau dapat diartikan bagian-bagian yang memicu ketidakpuasan terhadap tubuh yaitu: kulit, rambut, berat badan, hidung, jari kaki, perut, payudara (dada atau putingnya), mata, paha, gigi, kaki (keseluruhan), struktur tulang, fitur wajah (umum), dan lain-lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yang tidak ideal yang perlu diubah dan ditutup yang, terjadi ketika individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, adanya orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan perubahan yang drastis terhadap tubuh.

b. Aspek-Aspek yang membentuk *Body Dissatisfaction*

Menurut Rice & Dolgin (Catur Baimi, 2013), menyatakan aspek-aspek yang terkandung dalam *body dissatisfaction* adalah sebagai berikut :

1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Penilaian tentang tingkat rasa bahagia atau tidak bahagia, menarik atau tidak menarik dan kepuasan atau ketidakpuasan penampilan secara keseluruhan. Apabila individu merasa tidak puas pada penampilannya secara keseluruhan, berarti individu mengalami

2) Orientasi Penampilan (*appearance orientation*)

Perhatian serta usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilannya baik melalui upaya merubah penampilan atau melakukan perawatan. Perawatan berlebihan justru menunjukkan tingkat percaya diri individu yang rendah. Percaya diri yang rendah karena kondisi tubuh, menunjukkan bahwa individu kurang menerima kondisi alami tubuh serta penampilannya.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Ketidakpuasan yang tinggi menunjukkan *body dissatisfaction* yang rendah. Tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, baik itu

tubuh bagian atas (wajah, rambut, dll), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), dan tubuh bagian bawah (kaki, paha, dll).

4) Kecemasan terhadap berat badan (*weight preoccupation*)

Individu yang selalu cemas dengan berat badannya cenderung berfokus pada upayanya menurunkan berat badan. Padahal, upaya yang berlebihan menunjukkan tingginya kecemasan pada individu. Sementara itu, kecemasan yang tinggi membuat individu tidak percaya diri. Dan tidak percaya diri menunjukkan bahwa individu memiliki *body dissatisfaction*.

Cooper dkk (Pietro & Silveira, 2008) menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dapat dinilai dari beberapa aspek yaitu :

- 1) Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*Self perception of body shape*).
- 2) Membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain (*Comparative perception of body image*).
- 3) Sikap yang fokus terhadap citra tubuh (*Attitude concerning body image alteration*).
- 4) Perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (*Severe alteration in body perception*).

Menurut Cash & Pruzinsky (Brenan dkk, 2010 dalam Nindita, 2018) terdapat beberapa aspek mengenai *body dissatisfaction*, yaitu:

1) Afektif

Aspek afektif merupakan aspek yang menunjukkan bagaimana perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Wanita menopause yang mengalami

body dissatisfaction cenderung memiliki perasaan negatif, seperti perasaan malu dan tidak percaya diri dengan keadaan tubuh yang dimiliki.

2) Kognitif

Aspek kognitif merupakan aspek yang menjelaskan tentang pikiran dan keyakinan individu terhadap bentuk dan penampilan fisiknya. Wanita menopause yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki keyakinan-keyakinan negatif tentang keadaan tubuhnya, misalnya wanita tersebut berkeyakinan bahwa ketika penampilannya tidak menarik maka orang-orang di sekitar akan menjauhinya.

3) Perilaku

Aspek perilaku adalah aspek yang menjelaskan mengenai dampak dari aspek-aspek lainnya. Hal ini dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan tubuh yang ideal menurut dirinya sendiri. Upaya yang dilakukan misalnya dengan melakukan diet ketika individu merasa tubuhnya gemuk atau upaya-upaya lain untuk mencapai tubuh yang ideal menurut dirinya.

Rosen dkk (Prima dan Sari, 2013) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek *body dissatisfaction*, yaitu sebagai berikut:

1) Evaluasi negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memandang negatif bentuk tubuh mereka secara keseluruhan ataupun sebagian dari bagian tubuh mereka. Beberapa remaja merasa tidak menyukai bentuk tubuhnya dan merasa bahwa tubuh mereka jauh dari sempurna.

2) Merasa malu dengan bentuk tubuh di lingkungan sosial

Umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* merasa malu dengan bentuk tubuh yang dimiliki ketika berada di lingkungan sosial. Hal ini terjadi karena individu tersebut merasa orang lain memperhatikan penampilan mereka.

3) *Body checking*

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* kerap kali memeriksa keadaan fisik mereka, seperti bercermin melihat tampilan fisik dan menimbang berat badan.

4) Kamufase tubuh

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh biasanya menutup-nutupi dan menyamarkan bentuk tubuh mereka dari keadaan yang sesungguhnya. Hal ini dilakukan agar individu tersebut tidak merasa cemas dan dapat menenangkan hati.

5) Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering merasa tidak aktif bahkan tidak suka mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain. Hal ini terjadi karena individu tersebut merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisik mereka.

Dari pemaparan aspek-aspek yang membentuk perilaku *Body dissatisfaction* dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* terbentuk karena adanya persepsi mengenai bentuk tubuh yang menimbulkan rasa ketidakpuasan kepada diri sendiri.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Terbentuknya *body dissatisfaction* pada individu khususnya remaja dipengaruhi dan didukung oleh beberapa faktor. Menurut Hall, 2009 (Ananta, 2016) terdapat beberapa faktor dari *body dissatisfaction* yakni :

1) Hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*)

Hubungan individu dengan teman sebaya merupakan suatu hal yang sangat penting. Pengaruh teman sebaya dapat meningkatkan rasa kekhawatiran dan penurunan berat badan yang ekstrim sehingga berdampak ketidakpuasan tubuh bagi kalangan mahasiswi.

2) Lingkungan sosial dan media (*social environment and media*)

Lingkungan sosial dan media juga menjadi salah satu sumber tekanan untuk menjadi kurus bagi perempuan, baik itu secara langsung ataupun tidak langsung. Misalkan, kerabat atau teman yang menyuruh diet agar memiliki tubuh seperti sosok tokoh yang dikagumi.

3) *Mindset* kurus (*internalization of thinnes*)

Adanya keyakinan bahwa tubuh kurus memiliki banyak kelebihan, seperti lebih diterima di masyarakat dan sukses di bidang akademis maupun karir.

4) Kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*)

Banyaknya tekanan lingkungan yang menyatakan bahwa tubuh kurus jauh lebih baik dibandingkan bertubuh gemuk dapat meningkatkan pikiran-pikiran negatif. Kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar seperti orangtua dan teman sebaya membuat individu semakin tidak menghargai dirinya dan semakin tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

Menurut Brehm (Kartikasari, 2013), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction* antara lain :

1) Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai

Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang tinggi, kesempatan yang lebih baik menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain. *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya.

2) Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna.

Secara teori, salahsatu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan (Sther, dalam Kartikasari, 2013). Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari self control. Lebih lanjut lagi menurut Chrisler, Golden, dan Rozee mitos kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan pada individu tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu karena mitos kecantikan itu mengatakan bahwa setiap wanita dapat mencapai berat badan yang ideal jika wanita dapat mengontrol dirinya.

3) Ketidakpuasaan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan

Ahli citra tubuh atau *body image* percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadkuat. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka dia juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.

4) Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol

Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya

5) Hidup dalam budaya "*first impressions*"

Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain-lain.

Menurut Wertheim dan Paxton (Cash & Smolak, 2011) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan, yaitu :

1) Faktor biologis dan fisik (*Biological and physical factors*)

Karakteristik biologis dan fisik merupakan elemen dasar dari *body dissatisfaction*. Karakteristik biologis dan gangguan neurobiologis dapat menghasilkan pengalaman langsung disorientasi tubuh, distorsi persepsi tubuh atau ketidaknyaman tubuh, seperti ketika individu mengalami perubahan ukuran tubuh dengan cepat atau gangguan fisik. Meskipun begitu, kebanyakan ketidakpuasan tubuh berkembang dari pikiran individu ketika karakteristik tubuh tidak sesuai dengan standar masyarakat.

2) Tantangan Perkembangan Pubertas (*Developmental challenges of puberty*)

Selama pubertas, remaja perempuan mengalami kematangan secara fisik sehingga remaja harus menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh. Masa pubertas dapat menjadi kekhawatiran remaja perempuan yang matang dengan rentang waktu berbeda dengan teman sebayanya. Remaja yang lebih awal atau terlambat pubertas, selalu membandingkan diri dengan oranglain dan khawatir adanya ketidakcocokkan dengan perubahan yang dialami oleh teman sebaya. Beberapa penelitian yang dilakukan, menemukan remaja yang menstruasi lebih awal dibandingkan dengan teman sebaya mengalami ketidakpuasan tubuh karena perubahan ukuran tubuh.

3) Pengaruh sosial dan sosiokultural (*Sociocultural and social influence*)

Peran sosial atau pengaruh sosiokultural menentukan standar kecantikan pada masyarakat. Budaya yang memiliki standar kecantikan dan menganggap pentingnya bentuk tubuh juga dianggap sebagai faktor ketidakpuasan tubuh. Norma sosial yang luas dikomunikasikan melalui media yang dapat dilihat dalam

bentuk seperti TV, radio, majalah, film dan internet. Pengaruh sosial yang berasal dari orangtua, teman, saudara, tetangga, sekolah, dan tenaga medis, termasuk bentuk boneka menjadi promotor perilaku tidak sehat dan tidak realistisnya akan tubuh ideal.

Dari penjelasan faktor-faktor dari *body dissatisfaction* dapat disimpulkan bahwa faktor yang mungkin terjadinya perilaku *body dissatisfaction* di karenakan adanya persepsi negatif akan dirinya, citra tubuh idel, pola pikir dalam suatu masyarakat seperti *mindset* kurus, faktor biologis, pubertas, pengaruh media dan lingkungan yang membuatnya merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya.

d. Dampak *Body dissatisfaction*.

Adanya ketidakpuasan yang dimiliki individu memungkinkan individu mengalami tekanan-tekanan dalam dirinya antara lain :

1) Percaya diri rendah

Ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya dapat menyebabkan individu mempunyai harga diri yang rendah bahkan depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial.

Bagi remaja putri yang mengalami *body dissatisfaction* salah satunya obesitas, masalah yang sering muncul adalah kepercayaan diri yang rendah (Kinanti, 2009).

2) Gangguan makan

Gangguan makan terjadi ketika seseorang mengalami gangguan yang parah dalam perilaku makan, seperti mengurangi makan dengan ekstrem, makan terlalu banyak yang ekstrem, perasaan menderita atau keprihatinan tentang berat

atau bentuk tubuh yang ekstrem. Seseorang dengan gangguan makan mungkin berawal dari mengkonsumsi makanan yang lebih sedikit atau lebih banyak daripada biasa, tetapi pada tahap tertentu, keinginan untuk makan lebih sedikit atau lebih banyak terus menerus diluar keinginan dan menjadi berlebihan atau ekstrem (American Psychiatrik asosiasi [APA], 2005).

3) *Body dyomorphic disorder* (BDD)

Body dyomorphic disorder (BDD) merupakan bentuk gangguan merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik dan menyebabkan distress serta gangguan dalam fungsi kehidupan (Rahmania dan Ika, 2012).

Berdasarkan pemaparan dampak dari *body dissatisfaction* dapat diketahui dampak dari perilaku tersebut, seperti percaya diri rendah atau merasa minder, gangguan makan, dan gangguan mental yang membuat penderita merasa depresi.

2. Teknik Cognitive Restructuring

a. Konsep dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive restructuring therapy merupakan teori konseling yang menggabungkan dua teori konseling, yaitu kognitif dan perilaku. Teori konseling ini dirancang untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki

kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan.

Cognitive behavioral therapy adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Albert Ellis, Aaron T. Beck dan Dom Meichenbaum mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan “*cognitive therapy* (terapi kognitif)”. Terapi kognitif sekarang digunakan secara sinonim dengan “*cognitive-behavior therapy* (terapi perilaku kognitif)” oleh banyak ahli dilapangan. Beck (Imran, 2016) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli.

Menurut Soedrajat (Imran, 2016) pendekatan CBT memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri terhadap orang lain. Selain itu, pendekatan ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. Lebih lanjut, menurut Wilding dan Milne (2013) CBT adalah bentuk psikoterapi populer yang membantu orang dengan melibatkan mereka ke proses penyadaran diri dan tanggung jawab diri.

Pandangan tentang sifat manusia dalam CBT menurut Beck (Farozim 2004: 68) yaitu : Persepsi dan pengalaman adalah proses aktif yang melibatkan data inspektif dan data introspektif. Lebih jauh lagi, bagaimana seseorang menjelaskan suatu situasi pada umumnya terlibat pada kognisinya (pikiran dan

gambar visual). Oleh karena itu, tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku atau simtom seseorang. Jika keyakinan berubah simtom dan tingkah laku juga berubah.

Terapi kognitif didasarkan pada asumsi bahwa kognisi merupakan penentu utama seseorang merasakan dan berbuat. Berikut beberapa asumsi-asumsi atau konsepsi yang salah menurut Beck (Corey, 2007)

- 1) Inferensi Abitrer berarti menarik kesimpulan tanpa bukti yang cukup relevan.
- 2) Abstraksi yang selektif yang merupakan kesimpulan didasarkan pada detail dari suatu peristiwa yang terpisah satu sama lain, dan olehnya kehilangan signifikansi konteks secara keseluruhan. Misalnya lebih mengukur nilai pribadi dari kesalahan atau kelemahan, bukan dari sukses yang diraih.
- 3) Membrosar-besarkan peristiwa-peristiwa negatif
- 4) Personalisasi yaitu perilaku orang yang menghubungkan peristiwa eksternal dengan dirinya sendiri, biarpun menghubungkan itu tidak ada dasarnya.
- 5) Polarisasi berpikir menyangkut berpikir dan menginterpretasi dalam arti mencakup semua atau tidak sama sekali, atau mengkategorikan pengalaman secara ekstrem.

Menurut Wilding & Milne (2013) inti dari gagasan dasar CBT dapat disimpulkan dalam ungkapan: 'Apa yang kita pikirkan menentukan apa yang kita rasakan', yang artinya pikiran memainkan peranan penting dalam membentuk perasaan seseorang. Konseling kognitif memiliki beberapa teknik dalam

pelaksanaannya yaitu *exposure therapy* (terapi ekspos), *behavioral activation* (aktivasi perilaku), *social skill training* (Latihan keterampilan sosial).

b. *Cognitive Behavior Modification (CBM)*

Meichenbaum's bekerja dalam pelatihan instruksi dan latihan inokulasi diri telah diterapkan berhasil ke berbagai populasi klien dan masalah spesifik. Dari catatan khusus adalah kontribusinya untuk memahami bagaimana stres sebagian besar bersifat selfinduced melalui dialog batin. Meichenbaum (Corey, 2009) memperingatkan kognitif praktisi perilaku melawan perilaku untuk menjadi terlalu asyik dengan teknik. Jika kemajuan harus dibuat, dia menyarankan agar perilaku kognitif terapi harus mengembangkan teori perubahan perilaku yang dapat diuji. Dia melaporkan bahwa beberapa upaya telah dilakukan untuk merumuskan pembelajaran sosial kognitif teori yang akan menjelaskan perubahan perilaku dan menentukan metode terbaik intervensi. Kontribusi besar yang dibuat oleh Ellis, Beck, dan Meichenbaum adalah memodifikasi dari proses terapi. Pendekatan perilaku kognitif didasarkan pada model pendidikan yang menekankan aliansi kerja antara terapis dan klien. Model mendorong self-help, memberikan umpan balik yang berkesinambungan klien tentang seberapa baik strategi pengobatan bekerja, dan menyediakan struktur dan arah ke proses konseling yang memungkinkan untuk evaluasi hasil. Konseli aktif, terinformasi, dan bertanggung jawab terhadap arah konseling.

Pendekatan Keterbatasan potensial dari pendekatan perilaku kognitif adalah tingkat pelatihan, pengetahuan, keterampilan, dan ketrampilan terapis. Meskipun hal ini berlaku untuk semua pendekatan terapeutik, terutama berlaku

untuk praktisi CBT karena mereka cenderung aktif, sangat terstruktur, dan menawarkan klien informasi psikoanasional dan mengajarkan keterampilan hidup. Macy, 2007 (dalam Corey, 2009) menekankan hal itu penggunaan intervensi terapi perilaku kognitif secara efektif memerlukan ekstensif studi, pelatihan, dan praktik: "Implementasi intervensi ini secara efektif mengharuskan praktisi sepenuhnya didasarkan pada teori terapi dan tempat, dan dapat menggunakan berbagai teknik dan intervensi terkait.

c. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Cognitive Restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. Menurut (Ellis, 2008) *Cognitive Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa (Dombeck & Wells-Moran, 2014).

Nursalim (2013) menyatakan bahwa *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan negatif, dan keyakinan-keyakinan konseli yang rasional. Teknik *cognitive restructuring* ini bertujuan untuk menyangkal distorsi kognitif atau

fundamental “kesalahan berpikir” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual.

Erford (2016: 255) *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistic dan lebih cocok. Proses kognitif yang terjadi di dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku. Dan menurut James dan Gilliland (Erford 2016: 255) strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi: (1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri-sendiri), dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Biasanya konselor profesional menggunakan *cognitive restructuring* dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

Selvera (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa teknik cognitive restructuring dapat meningkatkan pemikiran positif dan rasional pada individu yang mengalami gangguan somatisasi atau kecemasan. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Michenbaum yang menyatakan bahwa teknik cognitive restructuring menekankan pada modifikasi pikiran, pendapat asumsi (keyakinan), dan sikap konseli yang mendasari kognisinya. Meichenbaum (Corey, 2009) mengembangkan suatu sistematika yang mengusahkan rehabilitasi kognitif (*ognitive restructuring*) yang berpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan

oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreativitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis, atau dapat dikatakan mengubah dari perilaku irasional menjadi perilaku rasional. Strategi *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak diri, tetapi mengubah pula pemikiran konseli menjadi lebih positif dalam menyikapi sesuatu.

e. Karakteristik *Cognitive Restructuring*

Dasar pemikiran yang digunakan dalam *cognitive restructuring* adalah upaya memperkuat keyakinan bahwa konseli dapat mempengaruhi kinerja dan komunikasi interpersonal khususnya pikiran yang merugikan diri sendiri atau pernyataan diri yang negatif dapat menyebabkan gangguan kinerja, sebuah proses yang kemudian mengulangi dalam siklus macam itu dan mengganti yang lebih rasional (Ellis dan Harper, 1975; Ellis 1998).

Menurut Meichenbaum, teknik perubahan pola berpikir dapat membantu siswa untuk mengubah pandangan negatif pada kegagalan, serta membuat siswa lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Selain itu, Beck menggunakan teknik kognitif untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif, dengan menggantinya menjadi pemikiran otomatis yang konstruktif.

Meichenbaum juga menunjukkan dengan jelas daya pengaruh pemikiran dalam benak seseorang yang mampu membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta membantu siswa untuk menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif mengenai diri mereka, dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri, serta dapat membantu mengubah citra diri mereka.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dikatakan bahwa karakteristik *cognitive restructuring* dimana pengaruh dari pemikiran seseorang mampu membangkitkan pernyataan yang lebih positif.

f. Tujuan *Cognitive restructuring*

Tujuan dari *cognitive restructuring* yaitu membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Meichenbaum (Corey, 2009) menyatakan tujuan teknik *cognitive restructuring* lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap suatu hal, dan membantu konseli untuk lebih bersemangat untuk menggapai masa depan.

Menurut Connoli (Nursalim, 2013) *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar, dan menggantinya dengan pemikiran yang rasional, realistis dan positif. Kesalahan berpikir diekspreskan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Pendekatan kognitif behavioral dengan teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan dalam rangka membantu menangani berbagai masalah yang dihadapi individu seperti depresi, kecemasan, gangguan panik, atau dalam

menghadapi masalah hidup lainnya seperti kematian, perceraian, kecatatan, pengangguran, dan stress. Menurut Nursalim (2013) tujuan *cognitive restructuring* yakni berusaha mengubah pikiran atau pembicaraan diri. Dalam terapi *cognitive restructuring*, konselor dan konseli bekerjasama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik emosional (Erford, 2016).

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly (Solihat, 2011), *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada *cognitive restructuring* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya *cognitive restructuring* dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Meichenbaum (Erford, 2016) mendeskripsikan tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yaitu :

- 1) Konseli perlu menyadari sadar akan pikiran-pikirannya; untuk melakukan ini, Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan.
- 2) Konseli perlu mengubah proses pikirannya; konselor membantu konseli memenuhi tujuan ini dan belajar mengubah pola-pola pikirnya.
- 3) Konseli perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia; konselor dapat memulai dengan memerintahkan konseli untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika konseli telah siap.

g. Pelaksanaan Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* kognitif membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pikiran, dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya.

Cormier dan Cormier (Nursalim, 2014:32-36) merangkum enam tahap *cognitive restructuring* dalam enam bagian utama sebagai berikut :

1. Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan,

gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif. Setelah rasional diberikan, konseli diminta persetujuannya untuk mencoba melakukan teknik ini.

2. Analisis terhadap pikiran konseli

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem. Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang membuatnya menderita atau tertekan dalam hal-hal yang dipikirkan konseli sebelum, selama dan setelah situasi berlangsung.
- b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Jika konseli telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan pertalian (mata rantai) antara pikiran-pikiran dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian dan konselor perlu meminta konseli untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika konseli masih gagal mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor.
- c) Pemodelan pikiran oleh konseli. Konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pemikiran-pemikiran di luar wawancara konseling

dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang negatif (merusak) dan manakah pikiran-pikiran yang positif (meningkatkan diri). Konselor dapat pula mencoba meminta konseli untuk memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikiran negatif dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud. Pertama untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan konseli berisikan pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut dapat juga memberi informasi tentang derajat tekanan yang dialami konseli dalam situasi yang dihadapi. Jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, konseli akan menyadari adanya alternatif untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberi perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negatif dapat diubah dengan cara memperhatikan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif.

3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*=CT) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*=CS) atau instruksi diri menanggulangi (*coping self-instruction*=CSI). Semuanya dikembangkan untuk

konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan prosedur teknik cognitive restructuring. Ini dapat melalui beberapa kegiatan :

- a) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS. Konselor perlu memberi penjelasan tentang maksud CS sejas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh CS sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran menyalahkan diri.
- b) Pemberian contoh oleh konseli. Setelah memberi beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natural atau wajar.
- c) Konseli mempraktekkan CS. Dengan menggunakan CS yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta konseli untuk latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak konseli tidak bisa menggunakan CS. Latihan seperti ini dapat mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat menyakinkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat” pernyataan diri” yang berbeda.

4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu :

- a) Pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor
- b) Latihan peralihan pikiran oleh konseli

5. Pengenalan dan latihan penguat positif

Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberi penguatan sosial dalam wawancara, konseli tak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberi contoh tentang pernyataan diri positif; kemudian meminta konseli untuk mempratikkannya.

6. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi menekan. Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan *cognitive restructuring* tidak mengurangi level penderitaan atau kecemasan konseli, konselor dan konseli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

3. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada

pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Kunanto dalam Hasnida 2006:24). Menurut Latipun (Hasnida, 2016:24) Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Adhiputra (Hasnida, 2016:24) Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya

Menurut Gazda (Hasnida, 2016:24), konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan mengenai konflik-konflik antarpribadi atau pemecahan masalah.

Lesmana (Hasnida, 2016:25) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan fungsi mental pihak lain (konseli) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Di dalam suatu konseling kelompok terdapat bantuan konseling diaman menurut Rogers, 1961 (Hasnida, 2016:25), yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana, dan keterampilan yang membuat konseli dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri. Memberikan bantuan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup konseli

baik masa lalunya, harapan-harapan, keinginan yang tidak terpenuhi, kegagalan yang dialami, trauma dan konflik yang sedang dihadapi konseli.

Menurut Prayitno (Arifin, 2015: 148) Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling kelompok perseorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok melibatkan konselor dan konseli, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dalam konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perseorangan, yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Selain itu, terdapat pula pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelurusan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah.

Menurut Sukardi (Arifin, 2015: 148) konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok.

Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil yang mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut yang dimana terdapat dinamika dalam proses konseling kelompok. Serta 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 dari sebelumnya.

b. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, Kunanto (Hasnida, 2016: 54) menjelaskan, bahwa dalam menjalankan layanan, konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Menurut Adhiputra (Hasnida, 2016: 54-55) secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu: (1). Konseling individual: hubungan balik antar-individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya. (2) konseling kelompok: upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya.

Dapat disimpulkan bahwa fungsi dari konseling kelompok adalah upaya pemberiangan bantuan yang bersifat pencegahan, pengembangan dan arahan agar konseli mampu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

c. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Winkel (Astuti, 2012) sebagai berikut:

- 1) Masing-masing konseli mampu menemukan dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, konseli rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
- 3) Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati/memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para konseli lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati

orang lain. Dengan demikian, konseli tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut.

- 8) Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya.

d. Tahapan Proses konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, Prayitno (Arifin, 2015:155) membagi kegiatan menjadi empat tahap, yaitu sebagai berikut :

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, yaitu anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

Dalam kegiatan ini posisi kelompok sangat strategis. Oleh karena itu pimpinan kelompok perlu memusatkan perhatian pada hal berikut :

- a) Penjelasan tentang tujuan kegiatan
- b) Penumbuhan rasa saling mengenal antaranggota
- c) Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima
- d) Penggerak pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan pada hakikatnya merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain, tahap peralihan merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota telah memahami tujuan dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok dan siap untuk aktivitas kelompok selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini bergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini, peran pimpinan kelompok hanya mendorong, menghidupkan dan mengarahkan dinamika kelompok. Pimpinan kelompok menjadi reflector dan sirkulator dari proses diskusi kelompok.

Tahapan teknik *Cognitive restructuring* :

a) Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

b) Analisis terhadap pikiran konseli

Analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan perasaan ketidakpuasan atau persepsi negatif.

c) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri).

d) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS (*coping statement*) alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.

e) Pengenalan dan latihan penguat positif

Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya.

f) Tugas rumah dan tindak lanjut

Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

4) Tahap pengakhiran

Tahap ini berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh.

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan sehari-hari. Hal yang lebih penting lagi adalah bahwa pada akhir kegiatan para anggota kelompok telah memetic suatu hasil yang berharga dari kegiatan yang diikutinya.

Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan bimbingan dan konseling kelompok. Pada tahap ini, perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan yang telah dilaksanakan.

B. Kerangka Pikir

Body dissatisfaction adalah penilaian seseorang terhadap dirinya serta bagaimana seseorang menilai keadaan bentuk tubuh mereka secara negatif. Penilaian negatif ini muncul dari adanya faktor-faktor yang mengakibatkan persepsi atau keyakinan-keyakinan terhadap bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan yang bentuk tubuh ideal. Akibat dari munculnya persepsi negatif akan bentuk dan penampilan tubuh inilah yang ditimbulkan akibat hubungan dengan teman sebaya, hubungan tersebut merupakan suatu hal yang paling penting dimana penilaian teman akan memunculkan rasa khawatir pada diri seseorang, media sosial yaitu adanya keinginan memiliki bentuk tubuh seperti artis yang disukainya, *mindset* kurus yaitu adanya keyakinan bahwa bentuk tubuh kurus memiliki banyak kelebihan, seperti diterima dalam dimasyarakat dan sukses dalam akademis. Pola pikir (*mindset*) inilah yang mempengaruhi seseorang yang memiliki bentuk tubuh gemuk bahwa tidak memiliki kelebihan dan tidak diterima

dalam masyarakat, serta kurangnya dukungan sosial, banyaknya tekanan dari lingkungan sekitar bahwa memiliki bentuk tubuh ideal lebih menarik, membuat individu semakin tidak menghargai dirinya sendiri dan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Faktor inilah membuat ketidakmampuan individu memahami realitas dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar yang ada pada dirinya, salah satunya adalah kebutuhan akan rasa puas terhadap dirinya (positif) akan berubah menjadi ketidakpuasan terhadap dirinya (negatif). Dapat dikatakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan gangguan terhadap citra tubuh atau dari perhatian seseorang mengenai citra tubuhnya. Akibat dari pemikiran tersebutlah muncul persepsi negatif yang merasa tidak berharga atau dihargai didalam lingkungannya.

Oleh karena itu, dari penjelasan yang ada maka seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki masalah terhadap persepsi dan perilakunya karena adanya persepsi yang negatif terhadap dirinya dan menimbulkan perilaku yang negatif pula, dalam pengentasan masalahnya dilakukan sebuah proses konseling yang berkaitan dengan pengubahan cara menafsirkan suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut, untuk mengurangi perilaku *body dissatisfaction* pada siswa, yaitu dengan melalui pendekatan *Cognitive Behavioral therapy* dengan teknik *Cognitive restructuring*.

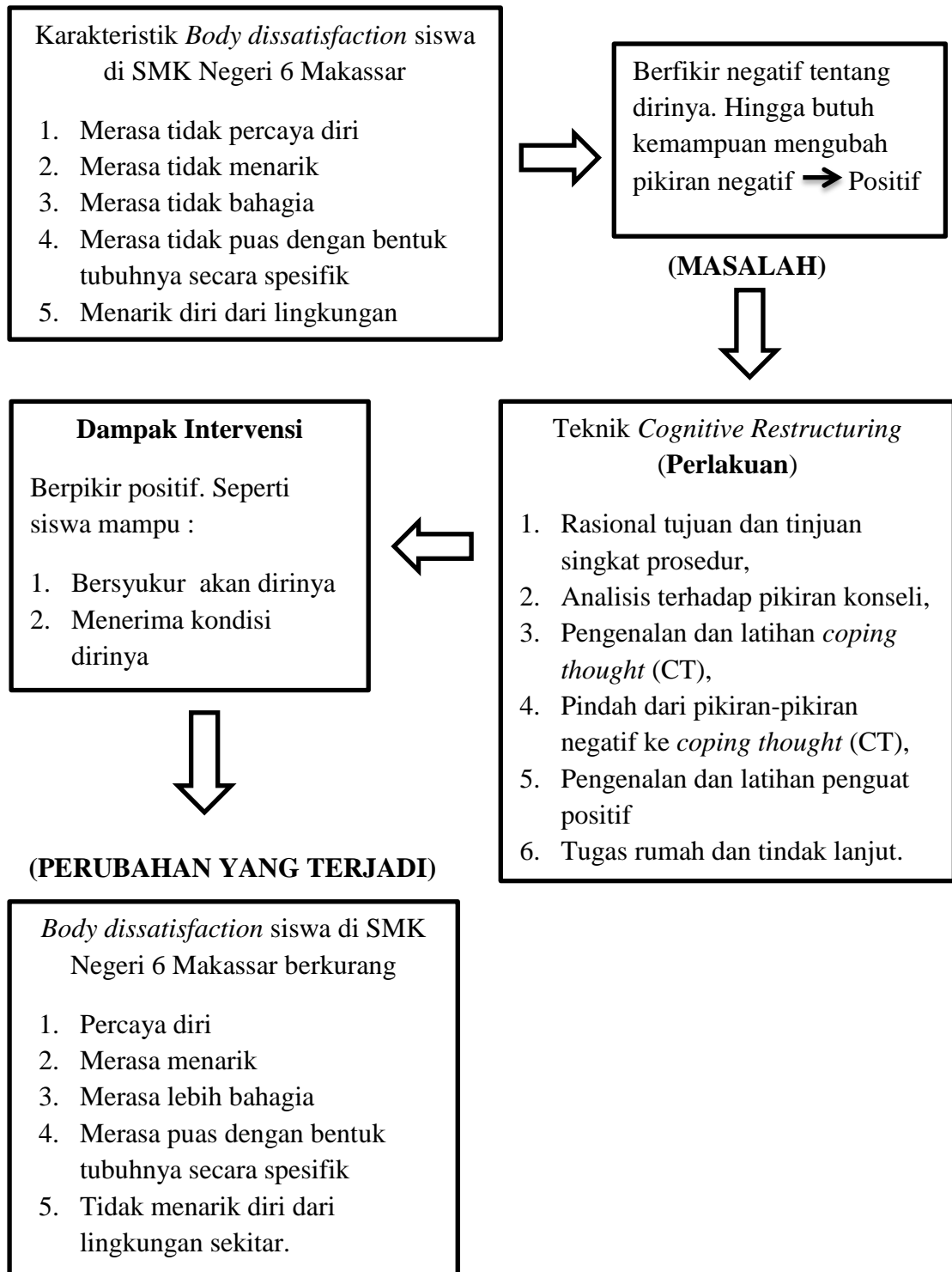
Teknik *cognitive restructuring* atau biasa disebut *correcting cognitive distortions* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti

kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis, atau dapat dikatakan mengubah dari pikiran negatif (irasional) menjadi pikiran positif (rasional).

Body dissatisfaction dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* yakni melalui mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, yang dapat dilakukan dengan enam tahapan utama yaitu: Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, Analisis terhadap pikiran konseli, Pengenalan dan latihan coping thought (CT), Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), Pengenalan dan latihan penguat positif, Tugas rumah dan tindak lanjut.

Teknik *cognitive restructuring* terdapat tiga langkah yaitu, Menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, Mengubah proses pikirnya, dan Melakukan eksplorasi dan mengubah pandangan-pandangan negatif tentang dirinya. Mengungkapkan penyebab dari *body dissatisfaction* (mengidentifikasi sumber masalah), dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* siswa diharapkan memiliki persepsi yang positif terhadap bentuk tubuhnya, percaya diri dengan dirinya, merasa menarik, merasa lebih bahagia, merasa puas, tidak menarik diri lagi dari lingkungan sekitarnya dan dapat menerima dirinya sendiri.

Agar lebih jelasnya, akan diuraikan bentuk kerangka pikir sebagai berikut :



Gambar 2.1 Skema Kerangka pikir

C. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2016). Sejalan dengan pendapat diatas, Suryabrata (2008) mengemukakan bahwa tujuan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment design*) adalah untuk memperoleh informasi tentang hasil dari eksperimen yang sebenarnya dan tidak memungkinkan untuk mengontrol dan atau memanipulasi semua variabel luar yang berpengaruh.

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan Teknik *Cognitive restructuring* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan *Body dissatisfaction* sebagai variabel terikat (Y) atau yang di pengaruhi (*dependent variable*).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Di dalam desain ini, penelitian

menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembandingan (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah *test* yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah *treatment*.

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimental	Y_1	X	Y_2
Kontrol	Y_1		Y_2

Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan

Y_1 = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan)

Y_2 = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok eksperimen (setelah diberi perlakuan)

Y_1 = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok kontrol

Y_2 = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok kontrol

X = *Treatment* atau perlakuan (Teknik *Cognitive restructuring*)

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah batasan-batasan yang bertujuan untuk menyamakan persepsi mengenai variabel yang dikaji, selain itu digunakan pula untuk menghindari perbedaan terhadap variabel yang diteliti. Oleh karena, dikemukakan definisi operasional sebagai berikut :

1. *Body dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan penilaian negatif akan bentuk tubuh yang perlu diubah dan ditutupi, yang mengakibatkan terjadinya persepsi negatif dan keyakinan-keyakinan negatif tentang citra tubuh atau bentuk fisiknya, pandangan negatif ini muncul karena adanya ketidaksesuaian persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan bentuk tubuh yang ideal.

2. Teknik *cognitive restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* adalah sebuah teknik konseling yang berfokus pada modifikasi kognitif konseli dengan mengubah pemikiran yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional.. Teknik dalam teknik *cognitive restructuring* terdiri dari 6 yaitu rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, dan tugas rumah dan tindak lanjut.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 6 Makassar yang teridentifikasi mengalami *body dissatisfaction*. Berdasarkan penelusuran data menggunakan skala perilaku *body dissatisfaction*, diperoleh 47 siswa yang teridentifikasi mengalami *body dissatisfaction* tinggi yaitu sebanyak 47 orang siswa inilah yang menjadi populasi.

Adapun penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1. Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian

No	Kelas/Jurusan	Jumlah Siswa	Populasi
1	X Perhotelan	28	8
2	X Akuntansi	34	15
3	X Tata Boga	27	9
4	XI Kecantikan	20	6
5	XI Tata Busana	25	9
Total		134	47

Sumber : Hasil penyebaran skala *body dissatisfaction*, observasi dan wawancara guru BK.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016: 118) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Roscoe (Sugiyono, 2017) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimen sederhana dengan kontrol ketat, yakni 10-20 subjek. Di samping itu, dalam penelitian ini juga digunakan layanan konseling kelompok sehingga peneliti juga mengacu pada ukuran ideal untuk jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok. Menurut Prayitno (2004) jumlah kelompok yang efektif adalah 8-10 orang.

Berdasarkan ketentuan tersebut, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang pada kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah keseluruhan pada sampel penelitian sebanyak 16 sampel. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *proportional random sampling*. Teknik *proportional random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari jumlah populasi secara *proportional* dan berimbang, terhadap kelas-kelas yang teridentifikasi mengalami *body*

dissatisfaction. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *proporsional random sampling* dengan langkah-langkah sebagai berikut

- a. Menentukan 5 kelas pada setiap jurusan sebagai populasi penelitian kemudian menetapkan sampel sebanyak 16 siswa.
- b. Menetapkan jumlah sampel per kelas
- c. Melakukan undian atau lot kepada sampel per kelas sesuai porsi yang telah ditentukan.

Berikut deskripsi sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 3.2 sebagai berikut :

Tabel 3.2 Penyebaran siswa yang mejadi sampel penelitian

No	Kelas/Jurusan	Populasi	Sampel penelitian
1	X Perhotelan	8	$8/47 \times 16 = 3$
2	X Akuntansi	14	$14/47 \times 16 = 5$
3	X Tata Boga	9	$9/47 \times 16 = 3$
4	XI Kecantikan	7	$7/47 \times 16 = 2$
5	XI Tata Busana	9	$9/47 \times 16 = 3$
Total		47	16

Sumber : Teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*

Jumlah pada sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 47 siswa yang terdiri dari 5 kelas yaitu, Kelas X Perhotelan, X Akuntansi, X Tata Boga, XI Kecantikan, dan XI Tata Busana, dimana masing-masing kelas diambil secara acak siswa sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.3 Penyebaran Kelompok Penelitian

Kelompok Penelitian	Jumlah
Eksperimen	8
Kontrol	8

Sumber : Sampel penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, 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 yaitu sebagai berikut:

1. Skala *Body dissatisfaction*

Skala *body dissatisfaction* adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala diberikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang perilaku *body dissatisfaction*, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik *cognitive restructuring*.

Jenis skala yang digunakan adalah skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut:

Tabel.3.4. Pembobotan Item Skala

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai(S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber : Sugiyono, 2016

Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya.

a. Uji Validitas Instrumen

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS 20.00 *for windows*. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai r yang diperoleh $<$ (lebih kecil atau kurang) dari 0,30 maka dapat dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2016).

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan SPSS 20.00 diperoleh nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang berada dibawah 0,30 sebanyak 16 item. Sehingga dari hasil uji validitas ini menyisakan 29 item pernyataan yang valid.

Item-item yang tidak valid tersebut digugurkan sehingga jumlah dari total 45 item tersisa 29 item yang dijadikan sebagai butir kuesioner penelitian karena nilai yang diperoleh berada di bawah 0,30. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 7.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibitas suatu intrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien *alpa* lebih besar dari 0,60 (Sugiyono, 2016)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS 20.00 diperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,854	,854	45

Sumber: *Output SPSS 20.00*

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh yaitu 0,854. Nilai tersebut berada di atas 0,60 yang berarti skala yang disebar memiliki reliabilitas yang baik atau sangat kuat.

2. Observasi

Observasi merupakan salah satu alat pengumpulan data yang direncanakan, berstruktur dan hasilnya dicatat dan diinterpretasikan dalam rangka memperoleh pemahaman tentang subyek yang diamati. Teknik observasi digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan yang dialami oleh siswa

selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi siswa, semangat untuk mengikuti setiap tahap dalam kegiatan, dan pemahaman mengenai teknik yang diberikan. Cara penggunaannya dengan memberi tanda ceklis (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan.

Menurut Kadir (2016), Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi (100%) dikurangi nilai data terendah (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.6 Kriteria Penentuan Hasil Observasi

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

Sumber : Kadir, 2016

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian yang berkaitan dengan perilaku *body dissatisfaction*. Analisis statistik yang akan

digunakan ada dua jenis yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

1. Analisis statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan perilaku *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *cognitive restructuring* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase.

Adapun gambaran umum tentang *body dissatisfaction* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variabel *body dissatisfaction* menggunakan skala yang terdiri dari 29 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 116 ($29 \times 4 = 116$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 29 ($29 \times 1 = 29$), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ($87:5 = 17,4$) menjadi 17. Adapun *body dissatisfaction* siswa yaitu :

Tabel 3.7 Kategorisasi *Body dissatisfaction*

Interval	Kategori
97 – 114	Sangat Tinggi
80 – 96	Tinggi
63 – 79	Sedang
46 – 62	Rendah
29 – 45	Sangat Rendah

Sumber: Hasil Kategorisasi *body dissatisfaction*

2. Analisis Statistik 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 berikut :

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan 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 20,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila signifikansi $>$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

Tabel. 3.8 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kontrol

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Body Dissatisfaction	Pretest Eksperimen	,257	8	,127	,859	8	,116
	Posttest Eksperimen	,207	8	,200*	,907	8	,333
	Pretest Kontrol	,149	8	,200*	,973	8	,918
	Posttest Kontrol	,215	8	,200*	,902	8	,301

Sumber: Hasil output SPSS 20.00

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* diketahui nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen pada pretest sebesar 0,127 dan pada posttest sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikansi yang diperoleh pada pretest sebesar 0,200 dan pada posttest sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol 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 tolak H_0 .

Tabel. 3.9 Hasil Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Body Dissatisfaction	Based on Mean	,872	1	14	,366
	Based on Median	,448	1	14	,514
	Based on Median and with adjusted df	,448	1	13,028	,515
	Based on trimmed mean	,762	1	14	,397

Sumber : Hasil output SPSS 20.00

Berdasarkan hasil pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi SPSS 20.00 *for windows* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,366. Adapun kesimpulannya yaitu menerima H_0 karena $\text{sig} > 0,05$ yang berarti kedua variansi kelompok penelitian bersifat homogeny.

c. Uji *t-test*

T-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan perilaku *body dissatisfaction* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui gain skor (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi SPSS 20,00 *for windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 apabila nilai signifikansi lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikan data penelitian, digunakan nilai *probability Sig* dari uji t. kriteriannya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *probability* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi uraian tentang hasil penelitian dan hasil pembahasan tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 6 Makassar untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran *body dissatisfaction* pada siswa.

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar. Tingkat *body dissatisfaction* pada siswa diperoleh melalui penyebaran skala di kelas X dan XI. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala *body dissatisfaction*. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

a. *Body dissatisfaction* pada kelompok eksperimen

Tingkat *body dissatisfaction* pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 13 Januari 2020, terhadap 8 siswa di SMK Negeri 6 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar, hasil *pretest*

dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

**Tabel 4.1. Data *Body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar
Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest***

Interval	<i>Body Dissatisfaction</i>	Kelompok Penelitian Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	97 – 114	5	50	-	-
Tinggi	80 – 96	3	30	-	-
Sedang	63 – 79	-	-	2	20
Rendah	46 – 62	-	-	5	50
Sangat rendah	29 – 45	-	-	1	10
Jumlah		8	80	8	80

Sumber : Hasil Skala kelompok eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki perilaku *body dissatisfaction* pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 29-45, kategori rendah atau berada pada interval 46-62 dan ketegori sedang atau berada pada interval 63-79. Terdapat 3 (tiga) responden atau 30% responden berada pada kategori tinggi atau interval 80-96. Terdapat 5 (lima) responden atau 50% yang berada pada kategori sangat tinggi yang berada pada interval 97-114. Tingginya *body dissatisfaction* pada siswa ditandai dengan pemikiran negatif terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya yang menimbulkan perasaan tidak percaya diri, merasa tidak menarik, tidak bahagia, tidak puas akan dirinya, dan menarik diri dari lingkungan.

Hasil *posttest* menunjukkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring*, persepsi *body dissatisfaction* pada siswa mengalami penurunan. Terdapat 2 (dua) responden atau 20% responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 63-79, terdapat 5 (lima) responden atau 50% responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 46-62, dan 1 (satu) responden atau 10% berada pada kategori sangat rendah dengan interval antara 29-45. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Data ini membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik *cognitive restructuring*. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat *body dissatisfaction* pada siswa bahwa pemikiran positif terhadap bentuk tubuh dan penampilannya tentu mempengaruhi afektif dan perilakunya seperti percaya diri, merasa menarik, merasa bahagia, merasa puas akan dirinya dan tidak menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.2. *Body dissatisfaction* Pada Kelompok Eksperimen

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	99,87	97 – 114	Sangat Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	55,5	46 – 62	Rendah

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang *body dissatisfaction* 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 atau penanganan berupa teknik *cognitive restructuring*, sebanyak 6 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* menyebabkan terjadinya perubahan pemikiran atau persepsi *body dissatisfaction* pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

b. *Body dissatisfaction* pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin pada tanggal 13 Januari 2020 dan *posstest* pada hari senin, tanggal 13 Februari 2020 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut:

**Tabel 4.3. Data *Body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar
Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest***

Interval	<i>Body dissatisfaction</i>	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	f	%
Sangat Tinggi	97 – 114	3	30	3	20
Tinggi	80 – 96	5	70	5	60
Sedang	63 – 79	-	-	-	-
Rendah	46 – 62	-	-	-	-
Sangat rendah	29 – 45	-	-	-	-
Jumlah		8	80	8	80

Sumber : Hasil Skala kelompok kontrol

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Terdapat 3 (tiga) responden atau 30% berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 97-114. Kemudian, terdapat 5 (tujuh) responden atau 50% berada pada kategori tinggi atau pada interval 80-96. Tingginya *body dissatisfaction* pada siswa ditandai dengan persepsi negatif yang mengakibatkan timbulnya perasaan tidak percaya diri, merasa tidak menarik, tidak bahagia, tidak puas akan dirinya, dan menarik diri dari lingkungan.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori rendah dan sangat rendah. Terdapat 4 (empat) responden atau 40% berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 80-96. Kemudian, terdapat 4 (empat) responden atau 40% berada pada kategori sangat tinggi atau pada interval 97-114. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada *body dissatisfaction* pada kelompok kontrol. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.4. *Body dissatisfaction* Pada Kelompok Kontrol

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Kontrol	95,37	80 – 96	Tinggi
<i>Posttest</i>	Kontrol	92,75	80 – 96	Tinggi

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang *body dissatisfaction* untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah

pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi.

2. Gambaran pelaksanaan teknik *cognitive restructuring*

Pelaksanaan pemberian teknik *cognitive restructuring* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 6 kali pertemuan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan (*planning*)

Persiapan dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 6 Januari 2020. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

- 1) Menyiapkan lembar *pretest* dan *posttest*
- 2) Menyiapkan lembar kerja siswa (LKS) yang akan digunakan siswa.
- 3) Merencanakan ruangan atau tempat pelaksanaan kegiatan penelitian.
- 4) Waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan guru pembimbing untuk kegiatan ini dilaksanakan *pretest* pada hari Selasa, tanggal 13 Januari 2020 dan *posttest* pada hari Selasa tanggal 13 Februari 2020.
- 5) Menata setting untuk kegiatan pemberian teknik *cognitive restructuring*.
 - a) Tempat : Ruang kelas X PH dan ruang kelas XII Tata Boga.
 - b) Perlengkapan : Meja, kursi, *white board*, spidol, bolpoin, penghapus dan lembar kerja siswa.

b. Pelaksanaan kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dimulai tanggal 13 Januari 2020 sampai tanggal 13 Februari 2020. Setelah peneliti membawa surat rekomendasi ke sekolah, 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

Pembentukan Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan pada 14 Januari 2020. Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00 wita sampai dengan pukul 12.30 wita, bertempat di ruang kelas SMK Negeri 6 Makassar. 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 sebelum ke ruangan sehingga tercipta hubungan yang hangat.

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan intervensi adalah dengan membentuk kelompok penelitian. Tahap ini merupakan tahap pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Anggota kelompok terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas di tingkatan kelas X dan XI. Oleh karena itu, peneliti meminta pada masing-masing konseli untuk mengenalkan nama dan kegiatan yang sehari-hari

yang dilakukan di rumah. Setelah perkenalan, konselor menjelaskan tentang pengertian dan tujuan konseling kelompok. Konselor juga menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang ada pada saat proses konseling kelompok.

Tahap Peralihan

Setelah proses pembentukan dilaksanakan, konselor kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Setelah itu, konselor menawarkan atau mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya dengan membahas suasana yang sedang terjadi.

Agar suasana lebih ceria dan lebih mengakrabkan hubungan, konselor mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking*. Konselor menetapkan permainan “Senam Otak” sebagai alat untuk *ice breaking*. Tujuan utamanya adalah agar konseli lebih fokus terhadap situasi yang akan dihadapi selain itu berfungsi untuk mencairkan suasana dan mengakrabkan diri dengan sesama temannya karena *ice breaking* ini mengandung unsur hiburan.

Tahap *rasionalisasi treatment*

Kegiatan *rasionalisasi treatment* dilaksanakan dengan tujuan agar konseli mampu mengenali dan menganalisa *body dissatisfaction* yang dialami oleh masing-masing konseli. Setelah *ice breaking* dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap peserta kurang pemahaman tentang *body dissatisfaction* maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dibahas.

Harapannya adalah para konseli memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai dari diskusi tentang bentuk dari *body dissatisfaction*. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan *body dissatisfaction*. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya. Ada yang menjelaskan *body dissatisfaction* secara panjang lebar dan ada pula konseli yang menjelaskan sambil malu-malu. Setelah pemahaman terkait *body dissatisfaction*, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan *body dissatisfaction* dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti menampilkan *body dissatisfaction*, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli. Kegiatan selanjutnya adalah konselor membagikan lembar kerja terkait *body dissatisfaction* kemudian konselor menjelaskan cara pengisiannya. Konseli diminta untuk mengisi lembar kerja.

Setelah konseli memiliki pemahaman tentang *body dissatisfaction* dan dampaknya yang akan dirasakan terhadap pribadi dan sosial konseli, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Konselor secara sepiantas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan teknik *cognitive restructuring*.

Selanjutnya, konselor melakukan refleksi dengan memberikan tugas rumah kepada konseli untuk lebih memahami tentang dirinya. Konselor kemudian menyampaikan pada konseli jadwal pertemuan selanjutnya, dan kegiatan ini

ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan terimakasih atas partisipasi dari responden.

Hasil yang diperoleh dari 8 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* ditandai dengan tidak percaya diri, merasa tidak menarik, tidak bahagia, tidak puas akan dirinya, dan menarik diri dari lingkungan.

2) Pertemuan kedua: Tahap Pelaksanaan

Tahap analisis terhadap pikiran konseli

Tahapan pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2020 sampai dengan tanggal 6 Februari 2020. Waktu pelaksanaan 11.10 – 13.00 jadwal konseling kelompok. 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 tentang pikiran yang mengikut, agar mempermudah konseli mengidentifikasi bentuk pikiran yang positif dan negatif. Setelah konseli memahami pikiran positif dan negatif, selanjutnya konselor meminta konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang munculnya persepsi *body dissatisfaction* dengan cara memberikan selembar kertas pada konseli untuk menuliskan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat konseli mengalami *body dissatisfaction*.

Setelah konseli mampu menganalisis sikapnya, konselor meminta konseli untuk mencatat sikap-sikap tersebut ke dalam lembar kerja yang dibagikan

kepada konseli. Selanjutnya konselor membantu konseli memisahkan pikiran positif dan negatifnya sendiri, dan terakhir konselor membantu konseli tersebut mengubah pikiran negatif tersebut menjadi positif. Setelah itu, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil Lembar Kerja yang telah dituliskan.

Selanjutnya, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil Lembar Kerja yang telah konseli tuliskan. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran irasional konseli yang membentuk *body dissatisfaction* seperti “*Saya merasa terlihat paling kecil saat berkumpul bersama teman-teman saya*”, “*saya merasa tidak puas dengan bentuk badan saya yang terlalu gemuk atau besar membuat saya tidak percaya diri*”, “*saya tidak menyukai saat oranglain mengomentari terkait postur badan saya yang kurus dan tinggi*”, “*saya tidak menyukai ketika teman saya memberikan julukan kepada tubuh saya*”. Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran 20 LKS Analisis terhadap pikiran konseli. Pada saat pemaparan hasil LKS, anggota kelompok yang lain memberikan tanggapan-tanggapan atau masukan mengenai persepsi-persepsi negatif yang dialami oleh konseli. Selain itu, konselor juga turut memberikan tanggapan atau refleksi dari pendapat-pendapat yang dikemukakan oleh anggota lainnya.

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

Tahap pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahapan kegiatan ini berlangsung pada waktu 10.15 – 12.45. pada kegiatan ini konselor mengaitkan antara tugas rumah yang diberikan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Tujuannya adalah merefleksi kembali pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri konseli. Setelah itu, konselor melanjutkan dengan memberikan stimulant cerita pendek yang berhubungan dengan indikator atau dengan membayangkan pada situasi pikiran negatif tentang *body dissatisfaction*. Konselor mengambil satu contoh dari pikiran negatif siswa yaitu “*merasa paling kecil saat berkumpul bersama teman-teman*”. Pikiran tersebut dibuatkan dalam bentuk *setting* imajinatif dengan membayangkan situasi dimana siswa tersebut sedang berkumpul bersama teman-teman di kelas. Tujuan utamanya dari *setting* situasi ini yaitu menarik siswa menggali pengalamannya. Setelah itu, konselor berusaha untuk merefleksikan pikirannya secara bersama-sama.

Selanjutnya, konseli diminta untuk berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif. Proses verbalisasi disini yaitu konseli berlatih mengucapkan kalimat-kalimat positif yang merupakan balikan dari pikiran-pikiran negatif yang sebelumnya telah dibahas. Kalimat yang dimaksud yaitu “*walaupun saya paling kecil, namun dengan tubuh saya yang kecil tersebut saya dapat bergerak dengan gesit dan lincah*”. Kalimat inilah yang terus menerus dilatih oleh konseli dalam pikirannya.

Setelah, proses verbalisasi pikiran positif, konseli diminta untuk mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran positif yang muncul

terhadap situasi-situasi yang dihadapi. Hasil dari pengerjaan LKS tersebut yaitu “*tidak langsung menarik diri atau merasa minder, tapi bagaimana saya mampu menunjukkan bahwa saya memiliki hal yang lebih dengan berbadan kecil ini.*” Agar lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran 20 LKS Pengenalan dan Latihan *Coping Thought* (CT).

Pada saat pemaparan hasil LKS, anggota kelompok lain memberikan tanggapan-tanggapan atau masukan mengenai pikiran-pikiran alternatifnya. Kemudian siswa yang telah memaparkan hasil LKS menanggapi masukan dari anggota kelompok lainnya. Selain itu ada juga beberapa siswa lain yang memberikan sanggahan atau masukan-masukan mengenai pikiran-pikiran alternatif yang sesuai dengan *body dissatisfaction* yang dialami oleh siswa.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengenal dan mengidentifikasi *Coping Thought* (CT) yang dapat digunakan serta mahir dalam membuat *Coping Thought* (CT) ketika diperhadapkan pada masalah *body dissatisfaction*.

Tahap pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT).

Pada tahapan kegiatan ini konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk stimulant yaitu mengenai masalah siswa dengan memodelkan diri sendiri. Maksudnya disini konselor memberikan contoh kepada konseli bagaimana *body dissatisfaction* dengan memodelkan diri sendiri. Tujuannya agar siswa lebih mudah memahami dan terbuka dengan masalah yang sedang dialaminya.

Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk latihan menghentikan pikiran negatif. Adapun prosedur latihan yang dimaksudkan: Konselor mencontohkan menggali pikiran-pikiran negatifnya seperti “*merasa paling kecil saat berkumpul bersama teman-teman*” kemudian konseli menghentikan pikiran negatif dengan berkata “*STOP*” atau berhenti kemudian dilanjutkan dengan berkata *stop* pada dirinya sendiri kemudian konseli yang lain membantu mengarahkan kearah pikiran netral, positif dan tegas seperti “*walaupun saya paling kecil, namun dengan tubuh saya yang kecil tersebut saya dapat bergerak dengan gesit dan lincah*”. Selanjutnya, konselor membuat situasi lain dimana pikiran muncul lalu menghentikan ketika pikiran yang muncul adalah pikiran yang negatif. Namun jika yang muncul adalah pikiran yang positif, konselor dapat melanjutkannya.

Setelah latihan dianggap cukup, konselor kemudian meminta konseli berpasangan dan melakukan latihan tersebut secara bergantian. Seorang siswa berperan dalam mengeksplorasi pikiran dan siswa yang lain sebagai penilai pikiran apakah pikiran yang dikemukakan adalah pikiran yang negatif atau positif. Jika pikiran yang dikemukakan oleh konseli bersifat negatif, siswa penilai meneriakan kata *stop* dan mengharuskan konseli untuk mengganti persepsinya. Jika persepsi alternative masih tidak rasional, konseli penanggap meneriakan kata *stop* sampai pilihan persepsi alternatif dianggap rasional.

Tahap pengenalan dan latihan penguat positif

Pada tahap ini, konselor meminta konseli untuk mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke *coping thought* secara bergantian. Maksudnya pada tahapan ini konseli diminta untuk mengulang kembali kalimat-kalimat positif yang telah diucapkan sesuai dengan tahapan sebelumnya yang telah dilakukan seperti “*walaupun saya paling kecil, namun dengan tubuh saya yang kecil tersebut saya dapat bergerak dengan gesit dan lincah*”. Ketika konseli kembali mengubah kembali pikiran positifnya ke negatif. Konseli dengan cepat disuruh menggantikan pikiran negatifnya tersebut. Kemudian konseli diminta selalu mengulang-ulang tanpa menverbalkannya dan menjadi sebuah kebiasaan.

Setelah konseli selalu mengulang-ulangnya tanpa menverbalkannya, konselor menjelaskan manfaat dari tahapan ini. Konselor menjelaskan manfaat yaitu dengan adanya verbalisasi yang berulang-ulang berupa kalimat positif sehingga kalimat yang diungkapkan menjadi otomatis terucap ketika menghadapi masalah yang sama. Kemudian konselor meminta kepada konseli agar bisa mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif terkait *body dissatisfaction*.

Selanjutnya, konselor dan konseli bersama-sama menyepakati *reinforcement* sebagai penguat tingkah laku. *Reinforcement* yang diberikan dalam bentuk behavior kontrak. Adapun kontrak yang dilakukan adalah kontrak mengenai hal apa yang akan menjadi penguat dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Konselor meminta konseli untuk mengemukakan apa yang mereka

senangi dan dijadikan sebagai hadiah atau *reward*. Namun, dalam hal ini tetap dengan persetujuan peneliti. *Reinforcement* yang telah disepakati kemudian dimasukkan ke dalam lembar behavior kontrak yang telah disepakati sebelumnya, adapun hasil dari pengerjaan dari behavior kontrak, sebagian besar siswa menginginkan *reward* dalam bentuk pemberian barang seperti makan enak ditempat makan favorit, membeli baju, dan membeli perlengkapan *make up*. Adapun sanksi yang diberikan apabila melanggar salah satunya yaitu tidak mengkonsumsi makanan cepat saji, tidak bermain internet selama 2 hari.

Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu konseli dapat melakukan afirmasi (pengucapan kalimat positif terhadap diri sendiri) secara langsung tanpa pengarahan dari konselor ketika pikiran negatifnya muncul. Selain itu, konseli juga dapat berkomitmen untuk melakukan perubahan sikap dengan melakukan penandatanganan kontrak pada lembar kontrak perilaku dan membacakan komitmen atau kontrak yang telah mereka buat, sehingga konseli yang lain menjadi saksi.

Tahap tugas rumah dan tindak lanjut

Pada tahap ini, konselor meminta kepada konseli untuk memperhatikan dengan seksama lembar kontrak perilaku yang telah dibuat. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *Coping Statement*. Keterampilan yang dimaksud telah termaksud dalam kontrak perilaku seperti mengontrol diri agar tidak berpikir negatif lagi terhadap dirinya, sehingga tidak timbul lagi pemikiran *body dissatisfaction* serta mampu merasa bersyukur. Lima menit menjelang batas waktu

tugas rumah dan tindak lanjut, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan pelaksanaan *cognitive restructuring*, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah ke sesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli mampu mengubah pikiran negatif (*irasional*) yang dapat menimbulkan masalah dan melakukan perubahan pikiran kearah yang lebih positif (*rasional*). Hal ini berarti konseli telah secara sistematis dapat mengubah keyakinan untuk merasa puas akan dirinya (*body satisfaction*)

3) Pertemuan ketiga: Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 12 Februari 2020. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan terkait *body dissatisfaction* yang dialami 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 pengurangan terhadap *body dissatisfaction* dalam dirinya. Lima menit menjelang batas waktu (60 menit) diskusi kelompok berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) mengemukakan rangkuman pengamatan terhadap kegiatan diskusi kelompok (2)

mengajak semua konseli untuk mengikuti kegiatan terminasi *cognitive restructuring*, yang diadakan sesudah kegiatan terminasi diskusi kelompok.

Pada pertemuan ini, hasil yang diperoleh yaitu konseli mampu menguraikan dengan rinci bentuk perubahan pemikiran dan tingkah laku yang telah dialaminya. Perubahan tersebut berkaitan dengan *body dissatisfaction* yang ditunjukkan oleh konseli dalam penerapan pemikiran di kehidupan sehari-harinya. Hasil yang diperoleh tersebut berasal dari keaktifan konseli dalam melaksanakan diskusi.

c. Terminasi

Tahap ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 13 Februari 2020. Pada pertemuan ini konselor membagikan skala (*post-test*) yang berisi pernyataan indikator *body dissatisfaction*. Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala *body dissatisfaction* sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan konseli untuk mengisinya. Setelah diisi oleh responden, peneliti mengumpulkan skala *body dissatisfaction* 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 7 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 *cognitive restructuring* sebanyak enam kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.5 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik *Cognitive Restructuring*.

Persentase	Kriteria	Pertemuan					
		I	II	III	IV	V	VI
80%-100%	Sangat tinggi	4	8	8	8	8	8
60%-79%	Tinggi	4	-	-	-	-	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat rendah	-	-	-	-	-	-
Jumlah		80	80	80	80	80	80

Sumber: Hasil Observasi

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama responden berada pada kategori sangat tinggi dan Tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan pertama yaitu rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur yang terdiri dari konseli menyimak penjelasan rasionalisasi konselor, konselor menyimak penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan, konseli mengemukakan situasi problem yang dialami dan konseli membuat “pernyataan diri” dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada tahap kedua seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kedua analisis terhadap pikiran konseli dalam situasi problem yang terdiri dari aspek konseli menyimak

penjelasan contoh tentang pikiran yang mengikuti, konseli mencatat pikiran-pikiran ke dalam lembar kerja yang dibagikan, konseli memisahkan pikiran positif dan negatifnya, konseli mengubah pikiran negatif menjadi positif, dan konseli mengerjakan tugas rumah yakni mencatat semua hal yang berhubungan dengan *body dissatisfaction* dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan ketiga seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga yaitu pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) yang terdiri dari aspek konseli memperlihatkan tugas rumah, konseli mengamati penjelasan konselor tentang kaitan tugas rumah dengan kegiatan yang dilakukan, konseli menerima stimulant cerita pendek yang diberikan oleh konselor yang berhubungan dengan indikator atau dengan membayangkan pada situasi pikiran negatif tentang *body dissatisfaction*, konseli menggali pengalamannya dan merefleksikannya secara bersama-sama, konseli berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif, konseli mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran yang muncul dan konseli merefleksi kegiatan yang telah dilakukan dengan menyampaikan apa yang dirasakannya setelah mencoba latihan dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan keempat seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keempat yaitu pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT) yang terdiri dari

aspek konseli menyimak cerita yang diberikan oleh konselor, konseli latihan menghentikan pikiran negatif, konseli latihan secara berpasangan dan melakukan latihan secara bergantian, konseli mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke *coping thought* secara bergantian, konseli dengan cepat menggantikan pikiran negatifnya, konseli selalu mengulang-ulang tanpa memverbalisasikannya dan konseli mampu mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan kelima responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu pengenalan dan latihan penguat positif yang terdiri dari aspek konseli mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke *coping thought* secara bergantian, konseli dengan cepat menggantikan pikiran negatifnya, konseli selalu mengulang-ulang tanpa memverbalisasikannya dan konseli mampu mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan keenam seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keenam yaitu tugas rumah dan tindak lanjut yang terdiri dari aspek konseli mencatat tugas rumah yang diberikan untuk dipraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *Coping Statement* dan konseli menyampaikan pengalaman yang didapatkan dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan ketujuh seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketujuh yaitu evaluasi yang terdiri dari aspek konseli mengemukakan kesan dan pesannya, konseli mengerjakan lembar evaluasi diri dan konseli menjelaskan perkembangan perubahan *body dissatisfaction* menjadi *body satisfaction*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 7 tahapan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Artinya, teknik *cognitive restructuring* dapat diikuti dengan baik oleh konseli selama proses pelaksanaan dilakukan.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Grup* dan teknik analisis data dengan Teknik statistic *independent t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

H_0 : Tidak ada perbedaan *body dissatisfaction* siswa yang mendapatkan teknik *cognitive restructuring* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *cognitive restructuring*.

H_1 : Ada perbedaan *body dissatisfaction* siswa yang mendapatkan teknik *cognitive restructuring* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *cognitive restructuring*.

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS 20.00 *for windows* diperoleh output analisis yang terangkum pada tabel 4.6 berikut :

Tabel 4.6. Hasil Analisis Statistik t untuk pengujian Hipotesis

Kelompok Penelitian	N	Mean Gain Score	T	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	8	43,250	8,629	0,000
Kontrol	8	2,625		

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 20.00 *for windows* (Lampiran 16)

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, diperoleh $t = 8,629$ dan nilai sig. (2-tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung (Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan *body dissatisfaction* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata *gainscore* kelompok eksperimen = 43,250 lebih tinggi dibandingkan rerata *gainscore* kelompok kontrol = 2,625. Berarti, terjadi perubahan *body dissatisfaction* siswa yang mendapatkan teknik *cognitive restructuring* (kelompok eksperimen) berkurang, daripada *body dissatisfaction* siswa yang tidak diberikan teknik *cognitive restructuring* (kelompok kontrol),

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar.

B. Pembahasan

Masa remaja merupakan periode baru didalam kehidupan seseorang, yang ditandai dengan perubahan-perubahan didalam diri individu baik perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan psikologis. Tidak sedikit remaja yang mengalami ketidakmampuan dalam menguasai perubahan baik secara fisik dan psikologis yang akhirnya berdampak pada gejala emosi dan tekanan jiwa sehingga remaja akan mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku.

Perubahan bentuk fisik ialah salah satu masalah yang sering terjadi dikalangan remaja saat ini, salah satunya adalah permasalahan fisik yang berhubungan dengan rasa ketidakpuasan (*body dissatisfaction*) akan dirinya yang mengakibatkan munculnya persepsi-persepsi negatif terhadap dirinya. Misalnya remaja yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengalami rasa tidak percaya diri, merasa tidak menarik dihadapan orang lain, tidak bahagia dengan bentuk tubuh yang dimiliki, tidakpuas akan dirinya secara spesifik seperti remaja yang tidak puas akan badannya yang bertambah lebar, dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya.

1. Gambaran *body dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan salah satu hal yang banyak mendapat perhatian. *Body dissatisfaction* dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif yang negatif terhadap figur atau bagian tubuh seseorang. Salah satu kelompok yang rentan mengalami *body dissatisfaction* adalah perempuan.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong perempuan berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Berbagai upaya dilakukan untuk

mendapatkan tubuh yang ideal, antara lain dengan berdiet, olahraga, mengonsumsi suplemen, sedot lemak, atau operasi plastik. *Body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan. Menurut Ogden (Kartikasari, 2013) *body dissatisfaction* adalah perbedaan antar persepsi individu mengenai bentuk tubuh sebenarnya, dibandingkan dengan bentuk tubuh ideal mereka yang menimbulkan perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. *Body dissatisfaction* merupakan pikiran dan keyakinan negatif seseorang terhadap bentuk atau ukuran tubuhnya.

Berdasarkan data analisis deskriptif menunjukkan bahwa siswi di SMK Negeri 6 Makassar berada pada kategori sangat tinggi 50%, kategori tinggi 50%. Penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang mengalami *body dissatisfaction* khususnya pada perempuan memiliki tingkat ketidakpuasan akan tubuhnya yang diakibatkan oleh persepsi atau keyakinan-keyakinan negatif akan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Makinen dkk, 2012) menunjukkan bahwa pada masa remaja awal usia rentan 14-17 tahun mengalami *body dissatisfaction* khususnya pada perempuan berada pada kategori tinggi 30,6% dan laki-laki pada kategori rendah 18%, dimana perempuan akan merasa tidak puas ketika tubuhnya tidak seperti yang diharapkannya.

Body dissatisfaction tidak muncul begitu saja namun terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan terdapat faktor yang paling rentang di alami

pada siswi usia 15-17 tahun yaitu komentar dari teman sebaya, media sosial seperti artis yang diidolakan dan persepsi negatif yang muncul akibat perubahan fisik secara drastis akan dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pula di Malang terhadap siswa sekolah menengah atas dalam rentang usia antara 15-18 tahun menunjukkan terdapat faktor yang mengakibatkan seseorang mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh adalah *significant person* (keluarga dan teman sebaya) yang akan diubah dengan pelatihan berpikir positif (Mukhlis, 2013).

Hasil penelitian lainnya mengenai *body dissatisfaction* oleh (Prima dan Sari, 2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet. Semakin besar rasa *body dissatisfaction* dan perasaan tidak nyaman yang dimiliki oleh mahasiswi, maka semakin besar juga keinginan melakukan diet. Sementara penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengungkap bahwa perilaku diet muncul di akibatkan oleh beberapa aspek yaitu adanya evaluasi terhadap diri, membandingkan bentuk tubuh, serta kecemasan akan berat badan yang bertambah.

Hal ini berarti semakin sering remaja membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh remaja lain yang lebih menarik maka akan semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialaminya (Sunartio dkk; Ananta 2016). Sehingga dapat dikatakan bahwa *body dissatisfaction* pada remaja awal perlunya penanganan berupa teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction*.

Setelah penerapan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu Ketidakpuasan tubuh konseli berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena teknik *cognitive restructuring* telah mengajarkan kepada konseli untuk mengarahkan serta membangun kesadaran siswi bahwa disfungsi emosi dan sikap dipengaruhi oleh persepsi negatif (irasional). Sehingga teknik ini akan menyadarkan aspek kognitif dengan persepsi positif (rasional), membentuk emosi positif, meneguhkan keyakinan (*belief*) sehingga mampu menentukan sikap yang tepat dalam menangani masalah. Teknik ini juga dianggap mampu untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau maladaptive menjadi pikiran rasional atau adaptif.

Dengan adanya kesadaran akan hal tersebut diharapkan terbentuknya insan-insan berkualitas yang selalu mengedepankan pikiran-pikiran positif dalam setiap langkah hidupnya dan tentu saja akan memberi pengaruh positif bagi masa depan agar mampu lebih bersyukur. Konselor profesional menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran yang lebih positif.

Cognitive restructuring membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada *cognitive restructuring* diharapkan dapat

memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya *cognitive restructuring* dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori sangat tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *cognitive restructuring*. Pada saat *pretest* tingkat Ketidakpuasan tubuh berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan pemikiran negatif akan bentuk dan penampilan tubuhnya yang menimbulkan perasaan tidak percaya diri, merasa tidak menarik dan aktivitas siswa disekolah yang mengakibatkan siswa menarik diri dari lingkungannya. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi. Dilihat dari penelitian sebelumnya bahwa kelompok yang tidak berikan berupa teknik *cognitive restructuring* sulit untuk mengubah persepsi-persepi negatif, mengubah pandangan dan keyakinan yang ada dalam dirinya yang berakibat tidak adanya perubahan yang menonjol pada kelompok kontrol. Dapat dikatakan sesuai bahwa dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* mampu mengubah dan memaknai persepsi-persepi negatif menjadi positif.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil skala 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 terkait perubahan pemikiran Ketidakpuasan tubuh pada proses konseling dan telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa Ketidakpuasan tubuh pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *cognitive restructuring* menurun menjadi kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat (*pretest*) berada pada kategori tinggi dan pada saat (*posttest*) tetap berada pada kategori tinggi.

2. Pelaksanaan penerapan teknik *cognitive restructuring* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar

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

ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa (Dombeck & Wells-Moran, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis, atau dapat dikatakan mengubah dari perilaku irasional menjadi perilaku rasional. Strategi *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak diri, tetapi mengubah pula pemikiran konseli menjadi lebih positif dalam menyikapi sesuatu. Salah satunya dalam penanganan masalah terkait mengubah persepsi-persepsi negatif terkait *body dissatisfaction*.

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai *body dissatisfaction*, peneliti memberikan *treatment* atau penanganan yang dianggap mampu mengurangi masalah yang dihadapi siswa di SMK Negeri 6 Makassar. Siswa yang mengalami *body dissatisfaction* disebabkan diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif (irasional) dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap peristiwa tersebut. Hal ini dapat dikaitkan dengan keyakinan diri mereka yang mana mereka kurang memahami kemampuan dirinya dalam mengendalikan keinginan untuk merasa puas. Oleh karena itu peneliti menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan perubahan cara menafsirkan suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut. Untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa maka peneliti menggunakan salah satu teknik

kognitif behavioral yaitu *cognitive restructuring* dari pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) namun lebih tepatnya berada pada pendekatan *Cognitive Behavioral Modification* (CBM).

Pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* adalah kombinasi antara terapi kognitif dengan terapi behavioral. Salah satu alternatif atau teknik dalam pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* merupakan proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional dan maladaptif. Teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungannya. Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang dilakukan untuk membantu konseli menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau merusak diri dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Pendekatan ini membantu konseli merekonstruksi pikiran dan sikap negatif mereka dengan melakukan intervensi terhadap pola pikir yang negatif sehingga akan menghasilkan suatu pemaknaan positif yang baru dan tingkah laku positif yang sepadan.

Dalam teknik *cognitive restructuring* perubahan sikap terjadi melalui suatu urutan proses yang meliputi interaksi kata-kata internal, struktur kognitif dan perilaku resultan dari hasil akhirnya. Proses perubahan terjadi dalam tiga tahap dimana ketiga tahap itu saling berkaitan. Prosedur pelaksanaan *cognitive*

restructuring yang diterapkan di SMK Negeri 6 Makassar dilakukan ke dalam 7 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dari Cormier dan Cormier (Nursalim, 2014). Adapun kegiatan itu yaitu rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, tugas rumah dan tindak lanjut dan evaluasi.

Pada kegiatan pertama yaitu rasional tinjauan dan tujuan singkat prosedur, dilaksanakan dengan meminta kepada masing-masing konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan *body dissatisfaction*. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya. Setelah pemahaman terkait *body dissatisfaction*, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *body dissatisfaction* dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti menampilkan pemikiran *body dissatisfaction*, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli. Kegiatan selanjutnya adalah konselor membagikan lembar tugas tentang *body dissatisfaction* kemudian konselor menjelaskan cara pengisiannya. Hasil yang diperoleh yaitu siswa mampu mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu tingginya rasa *body dissatisfaction*.

Pada kegiatan kedua yaitu analisis terhadap pikiran konseli. Konselor memberikan contoh tentang pikiran yang mengikut, agar mempermudah konseli mengidentifikasi bentuk pikiran yang positif dan negatif. Setelah konseli memahami pikiran positif dan negatif, selanjutnya konselor meminta konseli

untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang membuatnya melakukan *body dissatisfaction* dengan cara memberikan selembar kertas pada konseli untuk menuliskan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat konseli mengalami *body dissatisfaction*. Selanjutnya, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil Lembar Kerja yang telah dituliskan. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran irasional konseli yang membentuk pikiran *body dissatisfaction*. Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengungkapkan persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan perasaannya yang muncul dalam situasi yang menimbulkan *body dissatisfaction* dalam dirinya.

Kegiatan ketiga yaitu Pengenalan dan Latihan *Coping Thought* (CT). Pada kegiatan ini, konselor mengaitkan antara tugas rumah yang diberikan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Tujuannya adalah merefleksi kembali pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri konseli. Setelah itu, konselor melanjutkan dengan memberikan stimulant cerita pendek yang berhubungan dengan indikator atau dengan membayangkan pada situasi pikiran negatif tentang *body dissatisfaction*. Konselor mengambil satu contoh dari pikiran negatif siswa. Pikiran tersebut dibuatkan dalam bentuk *setting* imajinatif dengan membayangkan situasi dimana siswa tersebut sedang berkumpul ditempat ramai atau bersama teman-temannya. Tujuannya utama dari setting situasi ini yaitu menarik siswa menggali pengalamannya. Setelah itu, konselor berusaha untuk merefleksikan pikirannya secara bersama-sama.

Selanjutnya, konseli diminta untuk berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif. Proses verbalisasi disini yaitu konseli berlatih mengucapkan kalimat-kalimat positif yang merupakan balikan dari pikiran-pikiran negatif yang sebelumnya telah dibahas. Kalimat inilah yang terus menerus dilatih oleh konseli dalam pikirannya. Setelah, proses verbalisasi pikiran positif, konseli diminta untuk mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran positif yang muncul terhadap situasi-situasi yang dihadapi. Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengenal dan mengidentifikasi *Coping Thought* (CT) yang dapat digunakan serta mahir dalam membuat *Coping Thought* (CT) ketika diperhadapkan pada masalah *body dissatisfaction*.

Kegiatan keempat yaitu pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT). Konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk stimulant yaitu mengenai masalah siswa dengan memodelkan diri sendiri. Tujuannya agar siswa lebih mudah memahami dan terbuka dengan masalah yang sedang dialaminya. Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk latihan menghentikan pikiran negatif. Kemudian konseli menghentikan pikiran negatif dengan berkata “*STOP*” atau berhenti kemudian dilanjutkan dengan berkata *stop* pada dirinya sendiri kemudian konseli yang lain membantu mengarahkan ke arah pikiran netral, positif dan tegas.

Selanjutnya, konselor membuat situasi lain dimana pikiran muncul lalu menghentikan ketika pikiran yang muncul adalah pikiran yang negatif. Namun jika yang muncul adalah pikiran yang positif, konselor dapat melanjutkannya. Setelah latihan dianggap cukup, konselor kemudian meminta konseli berpasangan

dan melakukan latihan tersebut secara bergantian. Seorang siswa berperan dalam mengeksplorasi pikiran dan siswa yang lain sebagai penilai pikiran apakah pikiran yang dikemukakan adalah pikiran yang negatif atau positif. Jika pikiran yang dikemukakan oleh konseli bersifat negatif, siswa penilai meneriakan kata *stop* dan mengharuskan konseli untuk mengganti persepsinya. Jika persepsi alternatif masih tidak rasional, konseli penanggap meneriakan kata *stop* sampai pilihan persepsi alternatif dianggap rasional.

Pada kegiatan kelima yakni pengenalan dan latihan penguat positif. Konselor meminta konseli untuk mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke *coping thought* secara bergantian. Maksudnya pada tahapan ini konseli diminta untuk mengulang kembali kalimat-kalimat positif yang telah diucapkan sesuai dengan tahapan sebelumnya. Ketika konseli kembali mengubah kembali pikiran negatifnya ke positif. Konseli dengan cepat disuruh menggantikan pikiran negatifnya tersebut. Kemudian konseli diminta selalu mengulang-ulang tanpa menverbalkannya dan menjadi sebuah kebiasaan. Setelah konseli selalu mengulang-ulangnya tanpa menverbalkannya, konselor menjelaskan manfaat dari tahapan ini. Konselor menjelaskan manfaat yaitu dengan adanya verbalisasi yang berulang-ulang berupa kalimat positif sehingga kalimat yang diungkapkan menjadi otomatis terucap ketika menghadapi masalah yang sama. Kemudian konselor meminta kepada konseli agar bisa mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif tentang *body dissatisfaction*. Selanjutnya, konselor dan konseli bersama-sama menyepakati *reinforcement* sebagai penguat tingkah laku.

Reinforcement yang diberikan dalam bentuk behavior kontrak. Adapun kontrak yang dilakukan adalah kontrak mengenai *punishment* dan *reward*. Konselor meminta konseli untuk mengemukakan apa yang mereka senangi dan dijadikan sebagai hadiah atau reward jika mereka mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta mengemukakan hal yang tidak disenangi sebagai bentuk hukuman atau *punishment* jika mereka gagal dalam pencapaian *treatment*. Selain itu, konseli juga dapat berkomitmen untuk melakukan perubahan sikap dengan melakukan penandatanganan kontrak pada lembar kontrak perilaku dan membacakan komitmen atau kontrak yang telah mereka buat, sehingga konseli yang lain menjadi saksi.

Kegiatan keenam yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Konselor meminta kepada konseli untuk memperhatikan dengan seksama lembar kontrak perilaku yang telah dibuat. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *Coping Statement*. Keterampilan yang dimaksud telah termaksud dalam kontrak perilaku seperti merasa puas, merasa menarik dan tidak menarik diri lagi dari lingkungannya. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli mampu mengubah pikiran negatif (irasional) yang dapat menimbulkan masalah dan melakukan perubahan pikiran kearah yang lebih rasional. Hal ini berarti konseli telah secara sistematis dapat mengubah keyakinan terkait *body dissatisfaction* ke pikiran dan sikap yang lebih bermanfaat untuk dirinya.

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 memberikan 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 lebih memahami dan menyadari siswa bahwa *body dissatisfaction* dapat menimbulkan masalah.

Kemudian dalam penerapan teknik *cognitive restructuring* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik *cognitive restructuring*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive restructuring*.

Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* terjadi penurunan terkiat *body dissatisfaction* oleh siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 8 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *cognitive restructuring*. Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat, kelima keenam dan ketujuh secara umum partisipasi siswa berada pada kategor sangat tinggi. Gejala-gejala yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari tujuh kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *cognitive restructuring*.

3. Penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar.

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori sangat tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan turunan dari pendekatan perilaku-kognitif. Konselor profesional menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran yang lebih positif. *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian terhadap dirinya.

Menurut Ellis dan Dryden (2008) teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Mengarahkan konseli dengan kemampuan diri mereka sendiri bahwa (1) disfungsi emosional perilaku merupakan hasil dari pemikiran irasional, tidak realistis, dan tidak logis, (2) Secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan, (3) Berpikir irasional dan disfungsional akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku, (4) Apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan *self defeating behaviours* (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri sendiri). Teknik *cognitive restructuring* mengarahkan siswa membangun kesadaran bahwa

disfungsi emosi dan perilaku dipengaruhi oleh pikiran irasional. Sehingga teknik ini akan menyadarkan aspek kognitif dengan pikiran rasional, membentuk emosi positif, meneguhkan keyakinan (*belief*) sehingga mampu menentukan perilaku yang tepat dalam menangani masalah.

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Teknik *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya *cognitive restructuring* dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh positif dalam mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami mengenai faktor-faktor penyebab *body dissatisfaction* sehingga menimbulkan pikiran negatif

terhadap diri sendiri. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti proses teknik *cognitive restructuring*.

Uji *t* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik *cognitive restructuring* dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *cognitive restructuring* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap permasalahan *body dissatisfaction*.

Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai sangat tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap *body dissatisfaction*.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik *cognitive restructuring* atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap *body dissatisfaction*. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik *cognitive restructuring* sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi *body dissatisfaction*.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi *body dissatisfaction* konseli dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi *body dissatisfaction* pada siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* 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 kurangnya rasa kerahasiaan. Selain itu suasana kelas kurang kondusif karena ada beberapa konseli yang bukan responden masuk dalam kelas sehingga mengganggu konsentrasi konseli dalam melaksanakan *treatment*. Peneliti melakukan *ice breaking* agar konseli mampu merasa nyaman dan berkonsentrasi dalam pelaksanaan konseling.

Keterbatasan yang kedua adalah sulitnya menentukan jadwal proses konseling, dimana konseli berasal dari kelas dan jurusan yang berbeda-beda. Membuat jadwal proses konseling yang telah disepakati berubah. Namun peneliti mampu mengatasinya dengan cara menyepakati jadwal pada jam istirahat yang ada agar tidak mengganggu proses pembelajaran dan praktek pembelajaran siswa.

Keterbatasan yang ketiga adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya teknik *cognitive restructuring* 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.

Keterbatasan yang keempat adalah waktu penelitian yang terbatas. peneliti diberikan kesempatan selama kurang lebih satu bulan dalam melakukan penelitian. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit. Peneliti mengatasi permasalahan tersebut dengan mengatur dan menjadwalkan secara teratur tanpa dengan kesepakatan antara konseli agar proses konseling yang akan diberikan terlaksana semua dengan waktu yang singkat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* adalah sebagai berikut:

1. Tingkat *body dissatisfaction* siswa sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yakni rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, tugas rumah dan tindak lanjut, dan evaluasi. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik *cognitive restructuring*, siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi.
3. Penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi secara signifikan *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini adalah pelaksanaan layanan bimbingan konseling dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi siswi di sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyaknya siswi yang kurang mampu dalam menguasai perubahan-perubahan yang dialaminya terlebih permasalahan perubahan fisik yang mengakibatkan munculnya *body dissatisfaction* yang sering

dialami oleh remaja awal. Permasalahan yang dihadapi dapat teratasi dengan pelaksanaan konseling kelompok dengan penangan teknik *cognitive restructuring*. Walaupun terdapat beberapa kendala seperti konseli tidak mau terbuka pada permasalahan yang dimilikinya, serta kurangnya intensitas komunikasi pihak sekolah dan orangtua, namun sedikit banyak masalah tersebut mampu dihadapi dengan baik.

Faktor utama yang penting dalam keberadaan konselor, sebagai pembimbing yang dituntut berperan aktif dalam perkembangan peserta didik. Konselor akan senantiasa meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kompetensi dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Dengan kata lain tuntutan akan keprofesionalan konselor akan semakin nyata baik dalam pelaksanaan tugas sehari-hari maupun dalam penggunaan layanan bimbingan konseling.

Langkah-langkah bimbingan konseling dilakukan dalam melihat permasalahan yang dihadapi. Permasalahan pada konseli yakni siswi yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa tidak percaya diri, merasa tidak menarik, merasa tidakpuas akan bentuk tubuhnya secara spesifik, membandingkan dirinya dengan teman sebaya, melakukan diet agar mampu memiliki bentuk tubuh yang diimpikan dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Permasalahan siswi diatas tentu menjadi kekhawatiran guru dan orangtua. Oleh karena itu guru sebagai orang tua kedua dapat mengenal dan memahami karakteristik siswi, mengambil langkah-langkah tertentu sebagai upaya mengatasi permasalahan yang dihadapi siswi. Langkah-langkah yang dapat dilaksanakan yaitu layanan konseling

kelompok dengan berbagai teknik yang terdapat dalam bimbingan konseling. Salah satu teknik yang digunakan dalam mengatasi permasalahan siswi dalam mengurangi *body dissatisfaction* yaitu dengan teknik *cognitive restructuring*. Dimana dalam teknik tersebut diarahkan konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, mengubah pikiran yang salah, mendasar dan mengantikan dengan pemikiran yang lebih positif, rasional, dan realistis. Kesalahan pikir tersebut dilandasi oleh pertanyatan dan persepsi-persepsi negatif dalam diri konseli.

Langkah-langkah lainnya yang dapat dilaksanakan oleh guru yaitu : (1) menjadi sahabat bagi anak yang mengalami permasalahan agar anak lebih terbuka, (2) memberikan pengertian terkait permasalahan yang dihadapi anak, (3) memotivasi anak agar dapat menemukan jawaban terkait permasalahan yang dihadapinya, (4) pelaksanaan layanan bimbingan konseling yang menarik agar anak lebih nyaman dalam proses konseling yang akan dilaksanakan, dan (5) memberikan perhatian yang lebih kepada anak yang membutuhkan pendekatan secara individual.

Layanan bimbingan dan konseling yang efektif dan berimplikasi terhadap upaya meminimalkan *body dissatisfaction* dan permasalahan lainnya baik dilingkungan sekolah mapapun di lingkungan sekitarnya. Dengan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh siswi akan mengurangi permasalahan-permasalahan lainnya yang dapat terjadi baik diri sendiri siswi, keluarga, sekolah, dan masyarakat, hingga diharapkan peserta didik dapat menguasai perkembangan dan perubahan secara optimal. Implikasi lain dari hasil penelitian ini diharapkan sekolah dan guru bk

akan mengembangkan, mengupayakan dan melaksanakan layanan bimbingan konseling seara efektif dan efisien.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik *cognitive restructuring* sebagai teknik layanan untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa. Teknik *cognitive restructuring* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMK Negeri 6 Makassar khususnya dalam mengurangi *body dissatisfaction*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Teknik *cognitive restructuring* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta. Aliffa.2016. Penurunan Body dissatisfaction pada perempuan dalam Masa Emerging Adulthood dengan Gratitude Intervention.*Jurnal Psikologi Indonesia. Vol.5 No.2.* Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Arifin. S. B. 2015. *Dinamika Kelompok.* Bandung; CV Pustaka Setia
- Astuti, Budi. 2012. Modul Konseling Individual. Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention.* Second Edition. New York: Guilford Press.
- Catur Baimi Setyaningsih. (2013). Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Penerimaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta. *Skripsi.* PPB-BK, FIP, Universitas Negeri Yogyakarta..
- Chaplin, J. P. 2010. *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* USA : Thomson Higher Education.
- Ellis, A. dkk. 2008. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy.* New York; Springer Publishing Company
- Erford, B. T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* Yogyakarta: *Pustaka Pelajar.*
- Esther. 2002. Hubungan Antara Sikap terhadap Persuasi untuk Bertubuh Ideal menurut Media dan Harga Diri dengan Body -dissatisfaction. *Skripsi.* Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Fisty. 2012. Citra diri pada remaja putri yang mengalami kecenderungan gangguan Body dismorphic. *Skripsi.* Pada Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.
- Hasnida, Lubis. L. N. 2016. *Konseling Kelompok.* Jakarta; Kencana Prenadamedia Group
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya.* Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan, Konsep, contoh dan Analisis data. Menggunakan Pragram SPSS/Lisrel Dalam Penelitian.* Jakarta: Rajawali Press
- Kartikasari. Y. N. 2013. Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. *Jurnal, Vol. 01, No.02.* Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.

- Khairo, A. M, Fadillah, G. F dan Triyono. 2017. *Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Disekolah*. IAIN. Surakarta
- Kinanti, Indika. 2009. Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas. *Skripsi*. Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Lubis, N. L.2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*,Medan: Kencana.
- Makinen, M. Puukko-Viertomies, L. Lindberg, N. et al. 2012. *Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits*. BMC Psychiatry 12, 35 (2012). doi.org/10.1186/1471-244X-12-35
- Mukhlis, Akhmad. 2013. Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Body image dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*. Vol.10 No.1. Universitas Islam Negeri. Malang
- Nindita,M. 2018. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body dissatisfaction* pada remaja awal putri. *Skripsi*. Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya .Universitas Islam Indonesia
- Nursalim. Muh. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Pietro, M.D dan Silveira, D.X. 2008. *Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students*. Rev Bras Psiquiatr. doi.org/10.1590/S1516-44462008005000017
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan konseling kelompok*. Padang; Universitas Negeri Padang.
- Prayitno & Amti, Erman. 2015 *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prima, E dan Sari,P.E. 2013. Hubungan antara Body dissatisfaction dengan perilaku perilaku diet pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol.1 No.1. Universitas Islam Indonesia.
- Putri Alifah D dan Indryawati R. 2019. Body dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*. Vol. 12 No.1. Universitas Gunadarma.
- Rahmania, P.N, Ika Yunia C. 2012. *Hubungan antara self-esteem dengan perilaku body dysmorphic disorder pada remaja putri*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Roslifa. 2016. Perbandingan Sosial (*Social Comparison*) dan Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) Pada Remaja perempuan. *Skripsi*.

Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.

- Siregar, S. 2016. *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta; PT Raja Grafindo.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung; Alfabeta.
- Sunartio, L. dkk. 2012. Social Comparison dan Body dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*. Vol. 9. No. 2. Universitas Surabaya.
- Suryabrata, Sumardi. 2008. *Metodologi Pendidikan*. Jakarta; Raja Grafindo Persada.
- Solihat, I.S. 2011. Efektivitas Teknik Cognitive restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Skripsi*. Bandung: FIP Universitas Pendidikan Indonesia.
- Villi Januar & Dona Eka Putri. 2007. Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Punya Anak. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol.1 No. 1; Universitas Gunadarma

LAMPIRAN

Lampiran 1

**JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DI SMK NEGERI 6 MAKASSAR**

PERTEMUAN	TOPIK PERTEMUAN	KEGIATAN	TUJUAN	RENTANG WAKTU
1	<i>Treatment</i>	Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur.	Konseli mampu memahami terkait <i>body dissatisfaction</i> dan pelaksanaan teknik <i>cognitive restructuring</i>	45 menit
2	<i>Treatment</i>	Analisis terhadap pikiran konseli	Konseli mampu mengidentifikasi masalah <i>body dissatisfaction</i> pada saat permasalahan tersebut muncul pada dirinya	45 menit
3	<i>Treatment</i>	Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i> (CT)	Konseli diperkenalkan pikiran-pikiran positif, dan konseli mampu membedakan pikiran negatif dan pikiran positif	45 menit
4	<i>Treatment</i>	Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>coping thought</i> (CT)	Konseli mampu memverbalisasikan serta berimajinasi terkait pikiran negatifnya sehingga mampu mengubah menjadi pikiran positif	45 menit
5	<i>Treatment</i>	Pengenalan dan latihan penguat positif	Konseli diharapkan mampu menerapkan pikiran positif yang telah	45 menit

			dipelajari dan konseli memberikan penguatan atau hadiah pada dirinya jika mampu merubah pikiran negatif ke positif	
6	<i>Treatment</i>	Tugas rumah dan tindak lanjut	Konseli menerapkan teknik <i>cognitive restructuring</i> kedalam kehidupan sehari-harinya.	35 menit
7		Evaluasi	Konseli memberikan kesan dan harapannya setelah mengikuti pelaksanaan teknik <i>cognitive restructuring</i>	35 menit

**JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENGURANGI *BODY DISSATISFACTION* PADA SISWA SMK NEGERI 6 MAKASSAR**

No	Jenis Kegiatan	Bulan		Bulan		
		Januari		Februari		
		Minggu 3	Minggu 4	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3
1	Pelaksanaan <i>Pre Test</i>					
2	Konseling kelompok : <i>Body dissatisfaction</i>					
3	Pertemuan I : Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur.					
4	Pertemuan II : Analisis terhadap pikiran konseli.					
5	Pertemuan III : Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i> (CT)					
6	Pertemuan IV : Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>coping thought</i> (CT)					
7	Pertemuan V : Pengenalan dan latihan penguat positif					
8	Pertemuan VI : Tugas rumah dan tindak lanjut					
7	Post test					
8	Analisis Data					

Lampiran 2

SKENARIO PELAKSANAAN PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI *BODY DISSATISFACTION* PADA SISWA DI SMK NEGERI 6 MAKASSAR

A. TUJUAN

Pada saat pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring*, di lakukan secara terstruktur yang bertujuan mengatasi masalah yang berhubungan dengan pemikiran atau persepsi negatif. Dengan teknik *cognitive restructuring* siswa dilatih untuk mengemukakan pendapat, melatih dan membangun pemikiran yang baru terkait pemikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif.

B. PERSIAPAN

Adapun hal-hal yang perlu di persiapan dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* yaitu :

1. Media penunjang dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok seperti laptop, lcd, lembar kerja siswa (LKS), dan lainnya yang di anggap esensial.

2. Menata setting pertemuan seperti tempat atau ruang untuk pelaksanaan konseling kelompok dan mempersiapkan perlengkapan seperti meja, kursi, alat tulis, whiteboard, spidol dan penghapus.

C. PROSEDUR PELAKSANAAN

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar terdiri dari beberapa tahap pertemuan. Adapun kegiatan tersebut sebagai berikut :

Tahapan	Jenis Kegiatan		Waktu	Tanggal
	Konselor	Konseli		
Rasional : Tujuan dan Tinjauan singkat prosedur	<ul style="list-style-type: none"> Pembukaan (Salam, perkenalan, dan berdoa) 	Memperkenalkan diri dan berdoa bersama	10 menit	14 Januari 2020
	<ul style="list-style-type: none"> Peralihan melakukan ice breaking “Genap Ganjil” menguji konsentrasi konseli 	Melakukan Ice breaking dengan malu-malu	5 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan ikrar dan menjelaskan terkait asas-asas dalam konseling kelompok 	Mengucapkan ikrar dan mengamati penjelasan konselor	3 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok 	Mengamati dan mendengarkan penjelasan	15 menit	

	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi terkait permasalahan yang akan ditangani “<i>body dissatisfaction</i>” dan faktor-faktornya 	Mengeluarkan pendapat secara bergantian terkait <i>body dissatisfaction</i> *malu-malu*	25 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan teknik yang akan digunakan “teknik <i>cognitive restructuring</i>” dalam upaya menangani <i>body dissatisfaction</i> 	Mendengarkan penjelasan terkait teknik yang akan di berikan	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan tugas rumah “refleksi diri terkait <i>body dissatisfaction</i>” 	Mengambil dan bertanya mengenai tugas rumah yang diberikan.	5 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya dan berdoa 	Membuat kesepakatan waktu dan berdoa bersama	10 menit	
Analisis terhadap pikiran Konseli	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan “menanyakan kabar dan berdoa” 	Menjawab dan berdoa bersama-sama	5 menit	16 Januari 2020
	<ul style="list-style-type: none"> • Peralihan meningkatkan semangat konseli “Sambung Lagu” 	Ikut serta dan bernyanyi bersama untuk mencairkansuasana	7 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan contoh terkait 	Mengidentifikasi bentuk pikiran	15 menit	

	pikiran positif dan negatif	positif dan negatif		
	<ul style="list-style-type: none"> Mengajak konseli mengidentifikasi dan membagikan lembar kerja siswa (LKS) 	Mendeskripsikan pikiran-ikiran terkait “ <i>body dissatisfaction</i> ” dan menuliskan pikiran tersebut di lembar kerja siswa	25 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengarahkan konseli menganalisis pikiran yang telah dituliskan dalam Lembar kerja siswa 	Konseli diarahkan untuk menganalisis pikiran-pikiran yang telah dituliskan dan dilanjutkan menuliskan sikapnya dalam mengalami <i>body dissatisfaction</i>	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Membantu konseli memisahkan pikiran negatif dan positifnya 	Belajar dan mulai memisahkan pikiran negatif (mengganggu) dan merubahnya menjadi pikiran positif	15 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Mempersilahkan untuk memaparkan hasil lembar kerja siswa secara bergantian 	Satu persatu memaparkan hasil lembar kerja yang telah dikerjakan	5 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan kesempatan anggota kelompok untuk memberikan 	Anggota kelompok memberikan tanggapan dan masukan terhadap	3 menit	

	tanggapan dan masukan	pemaparan hasil LKS konseli lainnya		
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan tanggapan dan refleksi terhadap konseli dan memberikan tugas rumah kepada konseli 	Mendengarkan dan mengamati terhadap tanggapan yang diberikan Menanyakan tugas yang diberikan	3 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Menutup konseling kelompok dengan berdoa dan menentukan jadwal pertemuan selanjutnya 	Berdoa bersama dan menyepakati jadwal selanjutnya	5 menit	
Pengenalan dan Latihan <i>coping though</i> (CT)	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan “Berdoa dan menanyakan kabar, serta kegiatan yang dilakukan konselisebelumnya 	Berdoa bersama dan menceritakan kegiatan yang dilakukan seharian sebelum konseling	5 menit	21 Januari 2020
	<ul style="list-style-type: none"> • Membrikan games untuk merilekskan pikiran konseli setelah belajar yaitu “Senam Otak” 	Bersemangat dan aktif dalam games yang diberikan	7 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan tugas rumah yang 	Mengumpulkan tugas rumah yang	4 menit	

	diberikan pada pertemuan sebelumnya	telah diberikan pada pertemuan sebelumnya		
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan stimulant berupa “cerita pendek” yang berhubungan dengan <i>body dissatisfaction</i> 	Mendengarkan dan mengamati secara seksa cerita yang diberikan	10 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan contoh “<i>merasa paling kecilka saat berkumpul sama teman-temanku</i>” pikiran negatif 	Berfikir dengan contoh tersebut secara <i>setting</i> imajinatif agar lebih mudah memahami	15 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta konseli untuk berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif 	Melakukan verbalisasi terhadap pikiran-pikiran positif	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dan mengarahkan konseli mencatat pikiran positif tersebut 	Mencatat pikiran positif yang muncul pada saat situasi <i>body dissatisfaction</i> muncul.	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mempersilahkan konseli untuk memaparkan LKS yang telah 	Bergantian memaparkan hasil LKS yang telah dikerjakan	15 menit	

	dikerjakan			
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajak konseli lain memberikan tanggapan dan masukan terkait pikiran-pikiran alternative 	Konseli lainnya memberikan tanggapan dan masukan terkait pikiran alternative	10 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengakhiri pertemuan dengan melakukan refleksi dan menyepakati jadwal berikutnya 	Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang dilakukan dan memberikan saran waktu untuk jadwal berikutnya	5 menit	
Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>coping thought</i> (CT)	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan “menanyakan kabar dan berdoa bersama” 	Menjawab dengan antusias dan berdoa bersama	5 menit	23 Januari 2020
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi kepada konseli dengan memainkan games “Tebak Gambar” 	Aktif dalam melakukan games yang diberikan dan tertawa bersama	8 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan cerita pendek sebagai stimulant “Mengenai masalah siswi dengan memodelkan diri sendiri” 	Mendengarkan dan bertanya terkait cerita yang diberikan	15 menit	

	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan untuk memahami dan mengutarakan dalam masalah yang dialami 	mampu memahami dan terbuka dengan masalah yang dialaminya	7 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajak konseli untuk latihan menghentikan pikiran negatif dan mencontohkan menggali pikiran negatif. 	Melakukan latihan dan mengeluarkan pikiran negatif serta menggali pemikiran tersebut	15 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta konseli melakukan latihan secara berpasangan dan melakukan latihan secara bergantian 	Membentuk pasangan dan melakukan latihan sesuai instruksi yang telah di jelaskan	25 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengawasi proses latihan yang dipraktekkan oleh konseli 	Konseli satu berperan mengeksplorasi pikiran dan konseli lainnya sebagai penilai pikiran negatif dan positif	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi terkait latihan yang di perankan oleh konseli dalam mengganti pikiran negatif 	Mengutarakan hal apa yang dirasakan selama berperan dalam latihan <i>coping thought</i>	18 menit	

	menjadi positif			
	<ul style="list-style-type: none"> Menyepakati dengan konseli mengenai jadwal pertemuan berikutnya dan berdoa bersama 	Memberikan saran waktu untuk pertemuan selanjutnya dan berdoa bersama	5 menit	
Pengenalan dan latihan penguatan positif	<ul style="list-style-type: none"> Pembukaan “Berdoa bersama dan menanyakan keadaan serta apa saja kegiatan konseli di sekolah” 	Berdoa bersama dan menceritakan kegiatan yang dilakukan selama disekolah	7 menit	28 Januari 2020
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan perenggangan dan games untuk meningkatkan semangat konseli 	Ikut serta dalam melakukan relaksasi sebelum ketahap selanjutnya	5 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengingatkan terkait latihan yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya 	Mengutarakan dan menjelaskan terkait latihan yang telah dilakukan	10 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Meminta konseli mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> secara bergantian. 	Melakukan verbalisasi secara bergantian dimana mengungkapkan pikiran negatif ke <i>coping thought</i>	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan manfaat dari tahapan 	Menyimak dan mencatat manfaat	7 menit	

	yang dilakukan	yang dirasakan		
	<ul style="list-style-type: none"> Meminta konseli agar mengaplikasikan ketika pikiran negatif terkait <i>body dissatisfaction</i> muncul. 	Mendengarkan dan bersemangat dalam mengaplikasikan latihan CT saat pikiran negatif muncul	15 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Konselor dan konseli bersama-sama menyepakati <i>reinforcement</i> sebagai penguat tingkah laku 	Mengeluarkan dan mendiskusikan pendapat terkait penguatan dalam merubah pikiran negatif	25 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Meminta konseli menuliskan hal-hal apa yang mampu menjadi <i>reward</i>, saat konseli mampu mengatasi pikiran negatifnya 	Konseli menuliskan hal-hal yang di senang sebagai (<i>reward</i>) dan menuliskan sanksi jika pikiran negatif terkait <i>body dissatisfaction</i> muncul	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Membagikan lembar kerja siswa “komitmen” dalam melakukan perubahan 	Membuat komitmen dan mengisi lembar kerja siswa yang telah dibagikan	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengakhiri pertemuan dengan berdoa bersama dan membuat 	Melakukan doa bersama dan menyarankan jadwal pertemuan	5 menit	

	jadwal pertemuan selanjutnya	selanjutnya		
Tugas Rumah dan Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan “Berdoa bersama dan menanyakan kabar, serta apa saja yang lakukan” 	Berdoa bersama dan menjawab, serta menjelaskan hal-hal apa yang menarik yang dilalui	7 menit	30 Januari 2020
	<ul style="list-style-type: none"> • Peralihan “Bermain games dan cerita-cerita bersama konseli” 	Bersemangat, antusias dan berbagi cerita untuk merilekskan pikiran	5 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengingatkan dan meminta konseli untuk memperhatikan lembar LKS sebagai tanda lembar kontrak. 	Membaca kembali LKS yang telah dibagikan dan menandatangani lembar komitmen	7 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan tugas rumah, dimana konseli dapat menerapkan keterampilan yang diperoleh selama proses konseling kelompok 	Mendengarkan dan bertanya terkait tugas rumah yang diberikan.	10 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengarahkan konseli membuat rangkuman selama proses konseling kelompok 	Menuliskan rangkuman dan manfaat yang didapatkan selama proses konseling	15 menit	

	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan kesiapan konseli untuk pindah pada tahapan berikutnya 	Bersemangat dan antusias untuk lanjut ketahap berikutnya	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat jadwal pelaksanaan pertemuan terakhir dan berdoa bersama 	Menyarankan waktu untuk pertemuan terakhir dan melakukan doa bersama	5 menit	
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan “menanyakan kabar dan berdoa” 	Bersemangat dan berdoa bersama	7 menit	6 Februari 2020
	<ul style="list-style-type: none"> • Peralihan bermain games untuk melatih dan merilekskan konseli yang telah belajar 	Ikut serta secara aktif dalam games yang diberikan	10 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta konseli untuk duduk secara melingkar 	Mengatur tempat duduk secara melingkar secara diam dan teratur	10 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan berantai (<i>snow bowl</i>) kepada konseli terkait pengurangan <i>body dissatisfaction</i> pada dirinya 	Menjelaskan dan memaparkan satu persatu perasaan dan pengurangan <i>body dissatisfaction</i> pada dirinya	30 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengemukakan rangkuman 	Menyimak rangkuman yang	25 menit	

	pengamatan terhadap diskusi yang dilakukann	dijelaskan		
	<ul style="list-style-type: none"> Menanyakan perasaan dan pengalaman yang didapatkan konseli 	Mengutarakan perasaan dan pengalaman yang dirasakan selama proses konseling kelompok	20 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Konselor dan konseli saling berbagi cerita pengalaman yang dirasakan selama proses konseling 	Bercerita secara satu persatu dan tertawa bersama	15 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Konselor menutup proses konseling kelompok dengan berterima kasih atas partisipasi konseli yang telah penuh antusias dalam proses konseling kelompok 	Menyimak dan saling terharu, serta berterima kasih selama proses konseling kelompok yang dilaksanakan	10 menit	
	<ul style="list-style-type: none"> Menutup dengan berdoa bersama dan foto 	Berdoa bersama dan melakukan sesi foto .	10 menit	

Lampiran 3**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

1. Satuan Pendidikan : SMK Negeri 6 Makassar
2. Sasaran Pelayanan : Sampel Penelitian
3. Alokasi waktu : 2 X 45 menit
4. Tempat : Ruang Kelas
5. Tema : Mengubah Insyegur menjadi bersyukur dengan *Body dissatisfaction*
6. Tujuan : Siswa mampu mengurangi persepsi negatif *body dissatisfaction* menjadi positif
7. Bidang Layanan : Pribadi
8. Fungsi Layanan : Fungsi Pengentasan
9. Strategi : Teknik *cognitive restructuring*
10. Kegiatan Pendukung : Konseling Kelompok, observasi dan pembagian skala *body dissatisfaction*

11. Pelaksanaan

PERTEMUAN	Tahap	Kegiatan		Rentang Waktu
		Konselor	Konseli	
Pertemuan I : Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur,	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) • Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan • Menyampaikan tujuan kegiatan • Menjelaskan asas kerahasiaan dalam konseling kelompok • Menyampaikan kontak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca doa • Menyimak penjelasan konselor • Menyetujui Kontrak Waktu 	1x45 menit
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ice breaking</i> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>Ice Breaking</i> • Menyimak kembali penjelasan yang akan dilaksanakan • Bersiap untuk melanjutkan ketahap berikutnya 	
	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan alasan atau latar belakang rasionalisasi penggunaan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk mengurangi <i>body dissatisfaction</i> • Konselor menjelaskan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli menyimak latar belakang rasionalisasi penggunaan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk mengurangi 	

		<p>tentang pelaksanaan teknik <i>cognitive restructuring</i> kepada konseli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan gambaran tentang pikiran-pikiran yang negatif seperti menyalahkan diri sendiri, melemahkan diri, dan menghambat perkembangan diri, serta pikiran-pikiran yang lebih mendorong pertumbuhan diri (positif). • Konselor memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi Kecenderungan diri. 	<p><i>body dissatisfaction</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor menyimak penjelasan tujuan tentang pelaksanaan teknik <i>cognitive restructuring</i> kepada konseli • Konseli menyimak gambaran tentang pikiran-pikiran yang negatif • Konseli memperkuat “pernyataan diri” dapat mempengaruhi kecenderungan diri • Konseli diharapkan mampu memberi bukti bahwa pernyataan diri sangat mempengaruhi Kecenderungan diri. 	
	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan hasil kegiatan • Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan simpulan hasil kegiatan 	
Pertemuan II : Analisis terhadap pikiran konseli	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) • Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan • Menyampaikan tujuan kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca doa • Menyimak penjelasan konselor • Menyetujui Kontrak Waktu 	1x45 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan asas kerahasiaan dalam bimbingan kelompok • Menyampaikan kontak waktu 	
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak kembali penjelasan yang akan dilaksanakan • Bersiap untuk melanjutkan ketahap berikutnya
	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor membahas sepiintas tentang kegiatan pada kegiatan sebelumnya • Terlebih dahulu konselor memberikan contoh tentang pikiran yang mengikuti agar mempermudah konseli • Konselor meminta konseli untuk menjelaskan pikiran yang mengikuti, baik beberapa saat sebelum peristiwa terjadi, saat peristiwa terjadi, dan beberapa saat setelah peristiwa itu terjadi. • Konselor meminta konseli untuk mencatat pikiran-pikiran tersebut kedalam lembar kerja yang dibagikan kepada konseli • Konselor membantu konseli memisahkan pikiran positif dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli mendengarkan penjelasan konselor tentang kegiatan pada kegiatan sebelumnya • Konseli menyimak contoh tentang pikiran yang mengikuti • Konseli menjelaskan pikiran yang mengikuti, baik beberapa saat sebelum peristiwa terjadi, dan beberapa saat setelah peristiwa itu terjadi • Konseli mencatat pikiran-pikiran tersebut kedalam lembar kerja yang dibagikan • Konseli memisahkan

		<p>negatif nya sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor membantu konseli tersebut mengubah pikiran negatif tersebut menjadi positif 	<p>pikiran positif dan negatifnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konseli mengubah pikiran negatif menjadi positif 	
	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan tugas rumah untuk mencatat semua hal yang berhubungan dengan <i>body dissatisfaction</i> • Menyimpulkan hasil kegiatan • Menutup pertemuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli menerima dan mengerjakan tugas rumah untuk mencatat semua hal yang berhubungan dengan <i>body dissatisfaction</i> • Mendengarkan simpulan hasil kegiatan 	
Pertemuan III: Pengenalan dan latihan coping thought (CT),	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) • Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan • Menyampaikan tujuan kegiatan • Menjelaskan asas kerahasiaan dalam bimbingan kelompok • Menyampaikan kontak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca doa • Menyimak penjelasan konselor • Menyetujui Kontrak Waktu 	1x 45 menit
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak kembali penjelasan yang akan dilaksanakan • Bersiap untuk melanjutkan ketahap berikutnya 	

	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor mengaitkan antara tugas rumah yang diberikan dengan kegiatan yang akan dilakukan • Dilanjutkan dengan memberikan stimulant cerita pendek yang berhubungan dengan indikator atau dengan membayangkan pada situasi pikiran negatif tentang <i>body dissatisfaction</i>. • Tujuannya menarik konseli menggali pengalamannya dan merefleksikannya secara bersama-sama. • Konseli diminta untuk berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif • Konseli diminta untuk mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran positif yang muncul. 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli menyimak penjelasan konselor tentang kaitan antara tugas rumah yang diberikan dengan kegiatan yang akan dilaksanakan • Konseli menerima stimulant cerita pendek yang berhubungan dengan indikator atau membayangkan pada situasi pikiran negatif tentang <i>body dissatisfaction</i> • Konseli menggali pengalamannya dan merefleksikannya secara bersama-sama • Konseli berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif • Konseli mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran positif yang muncul. 	
	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor meminta konseli 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli merefleksikan 	

		<p>merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan dengan menyampaikan apa yang dirasakannya setelah mencoba latihan tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akhirnya konselor menyimpulkan dan memberi tugas rumah untuk melatih penghentian pikiran negatif tentang <i>body dissatisfaction</i> dengan cara mencatatnya pada lembar kerja yang telah diberikan. • Konselor mengucapkan terimakasih dan menutup pertemuan. 	<p>kegiatan yang telah dilakukan dengan menyampaikan apa yang dirasakannya setelah mencoba latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konseli mengerjakan tugas rumah untuk melatih penghentian pikiran negatif tentang <i>body dissatisfaction</i> dengan cara mencatatnya pada lembar kerja yang telah diberikan 	
<p>Pertemuan IV: Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke <i>coping thought</i> (CT).</p>	<p>Pembentukan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor membuka pertemuan dan berdoa • Konselor mencairkan suasana dengan menanyakan tentang kegiatan yang konseli lakukan sebelum datang ke ruang kelas • Konselor menyampaikan tujuan dan harapan pelaksanaan kegiatan hari ini 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli memberikan tanggapan tentang kegiatan yang dilakukan sebelum datang ke Ruang kelas • Konseli mendengarkan penyampaian tujuan dan harapan konselor dalam pelaksanaan kegiatan 	<p>1x 45 menit</p>
	<p>Peralihan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak kembali penjelasan yang akan 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya 	<p>dilaksanakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersiap untuk melanjutkan ketahap berikutnya 	
	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk stimulant yaitu mengenai masalah konseli dengan memodelkan diri sendiri. • Konselor mengajak konseli untuk latihan menghentikan pikiran negatif. • Adapun prosedur latihan yang dimaksudkan : Konselor mencontohkan menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian konseli menghentikan pikiran negatif dengan berkata “STOP” atau berhenti kemudian dilanjutkan dengan berkata stop pada dirinya sendiri kemudian konseli yang lain membantu mengarahkan kearah pikiran netral, positif dan tegas. • Konselor kemudian meminta konseli berpasangan dan melakukan latihan tersebut secara bergantian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli mendengarkan dan menyimak cerita pendek yang diberikan oleh konselor mengenai masalah konseli dengan memodelkan diri sendiri • Konseli latihan menghentikan pikiran negatif • Konseli menghentikan pikiran negatif dengan berkata “stop” atau berhenti kemudian dilanjutkan dengan berkata stop pada dirinya sendiri kemudian konseli yang lain membantu mengarahkan kearah pikiran netral, positif dan tegas. 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Konseli berpasangan dan melakukan latihan tersebut secara bergantian 	
	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor meminta konseli merefleksikan kegiatan tersebut berulang-ulang dirumah. • Konselor menutup pertemuan dan mengucapkan terimakasih 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli menyampaikan pengalaman yang didapatkan melalui kegiatan yang telah dilakukan • Konseli merefleksikan kegiatan tersebut berulang-ulang dirumah 	
Pertemuan V: Pengenalan dan latihan penguat positif	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor membuka pertemuan dan berdoa • Konselor mencairkan suasana dengan menanyakan tentang kegiatan yang konseli lakukan sebelum datang ke ruang kelas untuk konseling • Konselor menyegarkan pikiran konseli tentang kegiatan yang telah dilakukan pada kegiatan sebelumnya. • Konselor menyampaikan tujuan dan harapan pelaksanaan kegiatan hari ini 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli memberikan tanggapan tentang kegiatan yang dilakukan sebelum datang ke Ruang Kelas • Konseli mendengarkan penyampaian tujuan dan harapan konselor dalam pelaksanaan kegiatan 	1x 45 menit
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak kembali penjelasan yang akan dilaksanakan 	

		melanjutkan ketahap berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> Bersiap untuk melanjutkan ketahap berikutnya 	
	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> Konselor meminta konseli untuk mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> secara bergantian. Konselor meminta konseli selalu mengulang-ulangnya tanpa menverbalkannya Konselor menjelaskan manfaat dan diharapkan konseli bisa mengaplikasikannya ketika mendapatkan pikiran negatif mengenai <i>body dissatisfaction</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Konseli mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> secara bergantian Konseli dengan cepat menggantikan pikiran negatifnya tersebut Konseli mengulang-ulangnya tanpa menverbalkannya 	
	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> Konselor meminta konseli merefleksikan kegiatan tersebut berulang-ulang dirumah. Konselor menutup pertemuan dan mengucapkan terima kasih 	<ul style="list-style-type: none"> Konseli menyampaikan pengalaman yang didapatkan melalui kegiatan yang telah dilakukan Konseli merefleksikan kegiatan tersebut berulang-ulang dirumah 	
Pertemuan VI Tugas rumah dan tindak	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> Konselor membuka pertemuan dan berdoa 	<ul style="list-style-type: none"> Konseli memberikan tanggapan tentang 	1x 45 menit

lanjut		<ul style="list-style-type: none"> • Konselor mencairkan suasana dengan menanyakan tentang kegiatan yang konseli lakukan sebelum datang ke ruang kelas untuk konseling • Konselor menyegarkan pikiran konseli tentang kegiatan yang telah dilakukan pada kegiatan sebelumnya. • Konselor menyampaikan tujuan dan harapan pelaksanaan kegiatan hari ini 	<p>kegiatan yang dilakukan sebelum datang ke Ruang kelas untuk konseling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konseli menyegarkan pikiran tentang kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya • Konseli mendengarkan penyampaian tujuan dan harapan konselor dalam pelaksanaan kegiatan 	
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak kembali penjelasan yang akan dilaksanakan • Bersiap untuk melanjutkan ketahap berikutnya 	
	Kegiatan	Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS	Konseli mencatat dan mengerjakan tugas rumah untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS atau CT	
	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor menutup pertemuan dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli menyampaikan 	

		mengucapkan terima kasih	pengalaman yang didapatkan melalui kegiatan yang telah dilakukan	
<i>Evaluasi</i>	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) • Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan • Menyampaikan tujuan kegiatan • Menjelaskan asas kerahasiaan dalam bimbingan kelompok • Menyampaikan kontrak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca doa • Menyimak penjelasan konselor • Menyetujui Kontrak Waktu 	1x 35 menit
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak kembali penjelasan yang akan dilaksanakan • Bersiap untuk melanjutkan ketahap berikutnya 	
	Kegiatan	Konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli untuk memperoleh rangkuman pendapat konseli tentang manfaat yang diperoleh dari kegiatan teknik <i>cognitive restructuring</i> dan kesediaan konseli untuk menerapkan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari	Konseli memberikan pendapat tentang manfaat yang diperoleh dari kegiatan teknik <i>cognitive restructuring</i> dan menerapkan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari	

	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none">• Menyimpulkan hasil kegiatan selama konseling dilakukan• Penutup	Menyimak hasil simpulan kegiatan selama konseling dilakukan	
--	-------------	--	---	--

Lampiran 4

KISI-KISI ANGKET *BODY DISSATISFACTION*

(SEBELUM UJI COBA)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
<p style="text-align: center;"><i>Body Dissatisfaction</i></p> <p>Cash & Pruzinsly (dalam Brenan,dkk, 2010)</p>	Afektif	a. Perasaan puas	15, 19	1, 32	4
		b. Perasaan Malu	8, 23, 43	33, 45	5
		c. Tidak percaya diri	4, 41	6, 17, 27	5
	Kognitif	a. Keyakinan penampilan diri tidak menarik	5, 18, 24, 28, 40	44	6
		b. Membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain	13, 29, 37	2	4
		c. Merasa cemas	12, 36	22, 31	4
	Perilaku	a. Melakukan diet berlebihan	20, 34	7, 39	4
		b. Berolahraga ekstra	21, 26	9, 38	4
		c. Merasa kurang akan bentuk tubuh	10, 25	3, 30	4
		d. Menghindar dari aktivitas sosial	11, 16, 14	35, 42	5
	Jumlah				

Lampiran 5**ANGKET PENELITIAN
(SEBELUM UJI COBA)****A. PENGANTAR**

Angket ini berisi sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*. 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 pertanyaan yang terdapat dalam angket ini. Informasi yang anda berikan akan sangat membantu dalam mencapai maksud penelitian. Informasi yang kurang jelas, mohon ditanyakan langsung pada peneliti.

Atas kesediaan anda menjawab angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar, 2020

Peneliti

DWI MAGHFIRATULLAH MATA

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dari seluruh pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. Berikan tanda centang (\checkmark) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan
4. Berilah jawaban anda sesuai dengan kesadaran diri anda atau yang anda alami saat ini, bukan sebagaimana yang anda harapkan.
5. Pilihan jawaban yaitu :
 - a. Sangat Sesuai (SS)
 - b. Sesuai (S)
 - c. Tidak Sesuai (TS)
 - d. Sangat Tidak Sesuai (STS)

C. PERNYATAAN

Isilah identitas anda berikut ini :

Nama :

Nis :

Kelas :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa puas dengan tubuh saya saat ini				
2.	Saya tidak menunggu pujian dari teman				
3.	Berat badan saya sesuai dengan ukuran tubuh saya				
4.	Merasa minder saat berkumpul dengan teman				
5.	Saya merasa kurang cantik saat momen-momen tertentu				
6.	Saya senang dengan penampilan saya sehari-hari				
7.	Saya dapat makan apa saja, tanpa merasa cemas akan berat badan				
8.	Saya merasa malu saat teman saya menilai bentuk tubuh saya				
9.	Saya melakukan olahraga setiap hari untuk kesehatan				
10.	Saya merasa sedikit iri ketika teman berhasil menurunkan berat badan				
11.	Saya menjadi sedih saat dikatakan gemuk				
12.	Saya merasa cemas ketika hendak menimbang berat badan				
13.	Saya sering memakai pakaian tertentu agar terlihat kurus				

14.	Para artis diTV sangat menginspirasi saya untuk memiliki tubuh yang langsing				
15.	Ukuran tubuh saya tidak seperti yang saya harapkan				
16.	Saya merasa lebih nyaman saat sendiri, dibanding bersama dengan teman-teman				
17.	Saya sering bercermin tanpa merasa khawatir dengan bentuk tubuh saya				
18.	Saya merasa menarik saat memiliki bentuk tubuh yang langsing				
19.	Saya merasa tidak puas akan beberapa bagian bentuk tubuh saya				
20.	Saya sering mengukur porsi makanan, untuk mengontrol berat badan saya				
21.	Saya mengatur waktu olahraga, untuk menurunkan berat badan saya				
22.	Saya membeli pakaian dengan model apa saja tanpa merasa cemas dengan bentuk tubuh yang saya miliki				
23.	Saya malu dengan perut saya yang buncit dan menonjol				
24.	Saya takut bila pakaian yang saya beli akan membuat tubuh saya terlihat besar				
25.	Menurut saya masih ada beberapa bagian tubuh saya yang harus dkecilkan				
26.	Saya melakukan olahraga ekstra agar memiliki bentuk tubuh ideal				
27.	Saya merasa percaya diri dengan bentuk tubuh saya saat ini				
28.	Saya takut jika teman membahas mengenai				

	bentuk tubuh saya				
29.	Saya merasa tersinggung saat teman mengomentari bentuk tubuh saya				
30.	Saya bersyukur dengan bentuk tubuh saya saat ini				
31.	Saya merasa santai dan rileks saat ditanya mengenai berat badan saya				
32.	Bentuk tubuh saya sangat mengagumkan/mempesona				
33.	Saya merasa bahwa diri saya tidak mempunyai kekurangan apapun				
34.	Saya mengikuti program pelangsingan tubuh (Contoh : Gym, <i>aerobic</i> dan lain-lain)				
35.	Saya merasa sebagai figure yang bisa diterima oleh banyak orang				
36.	Saya merasa tertekan ketika orang lain bertanya mengenai berat badan saya				
37.	Sebelum pergi ketempat umum, saya melihat penampilan saya				
38.	Saya lebih memilih tidur daripada berolahraga				
39.	Saya makan-makanan ringan ketika tidak ada kegiatan				
40.	Sesuatu hal yang penting bagi saya agar terlihat menarik				
41.	Saya melakukan perawatan khusus agar terlihat cantik				
42.	Saya tidak mengikuti <i>trend</i> atau <i>mode</i> yang ada				
43.	Saya merasa kulit wajah saya berminyak dan kusam				
44.	Saya tidak perlu menggunakan produk-produk tertentu agar terlihat menarik				

45.	Saya tidak peduli apabila orang lain mengatakan bahwa saya kelebihan berat badan				
-----	--	--	--	--	--

Periksa kembali lembar angket Anda, pastikan seluruh butir telah anda isi

~ Terima Kasih Atas Partisipasi Anda ~

Lampiran 6

UJI VALIDITAS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	104,6857	188,869	,604	.	,845
VAR00002	104,8857	203,692	-,027	.	,858
VAR00003	104,6571	195,055	,409	.	,850
VAR00004	104,2857	198,034	,311	.	,852
VAR00005	104,2000	200,165	,146	.	,854
VAR00006	105,0286	194,087	,547	.	,848
VAR00007	104,7429	187,726	,579	.	,845
VAR00008	104,2286	194,652	,387	.	,852
VAR00009	104,0000	201,000	,108	.	,855
VAR00010	104,4286	189,252	,529	.	,846
VAR00011	104,2857	187,328	,576	.	,845
VAR00012	104,2571	187,373	,643	.	,844
VAR00013	104,3143	189,751	,483	.	,847
VAR00014	104,3714	195,711	,482	.	,852
VAR00015	104,3143	189,575	,550	.	,846
VAR00016	104,1429	203,067	-,003	.	,858
VAR00017	104,6000	192,894	,447	.	,849
VAR00018	103,8286	204,264	-,050	.	,858
VAR00019	104,2857	195,739	,340	.	,851
VAR00020	104,7143	191,739	,512	.	,848
VAR00021	104,6000	203,835	-,027	.	,857
VAR00022	104,6857	190,045	,579	.	,846
VAR00023	104,2857	194,445	,395	.	,852
VAR00024	104,2000	188,518	,551	.	,846
VAR00025	104,4571	182,844	,742	.	,841
VAR00026	104,2857	193,975	,312	.	,852
VAR00027	104,7714	181,005	,836	.	,839
VAR00028	104,3714	192,476	,527	.	,848
VAR00029	104,3143	192,928	,448	.	,849
VAR00030	105,2000	193,694	,529	.	,848
VAR00031	104,6000	192,776	,535	.	,848

VAR00032	104,2000	187,694	,512	.	,846
VAR00033	103,9143	197,787	,157	.	,856
VAR00034	105,4000	203,188	,005	.	,857
VAR00035	104,2000	203,106	,006	.	,857
VAR00036	104,7143	190,092	,658	.	,845
VAR00037	103,5143	201,434	,113	.	,855
VAR00038	104,3429	213,114	-,314	.	,869
VAR00039	105,1143	202,222	,035	.	,857
VAR00040	103,6000	206,600	-,171	.	,859
VAR00041	103,9429	199,820	,125	.	,855
VAR00042	104,3143	202,869	,010	.	,857
VAR00043	103,8286	208,558	-,220	.	,862
VAR00044	104,4286	195,723	,498	.	,852
VAR00045	104,4000	186,953	,473	.	,847

Lampiran 7

Hasil Data Uji Validitas Instrumen

No	No item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
1	02	-.027	Tidak Valid
2	05	.146	Tidak Valid
3	09	.108	Tidak Valid
4	16	-.003	Tidak Valid
5	18	-.050	Tidak Valid
6	21	-.027	Tidak Valid
7	33	.157	Tidak Valid
8	34	.005	Tidak Valid
9	35	.006	Tidak Valid
10	37	.113	Tidak Valid
11	38	-.314	Tidak Valid
12	39	.035	Tidak Valid
13	40	-.171	Tidak Valid
14	41	.125	Tidak Valid
15	42	.010	Tidak Valid
16	43	-.220	Tidak Valid

Lampiran 8

UJI REALIBITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	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
,854	,854	45

Lampiran 9

KISI-KISI ANGKET *BODY DISSATISFACTION*
(SESUDAH UJI COBA)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
<i>Body Dissatisfaction</i> Cash & Pruzinsly (dalam Brenan,dkk, 2010)	Afektif	a. Perasaan puas	15, 19	1, 32	4
		b. Perasaan Malu	8, 23, 43	33, 45	3
		c. Tidak percaya diri	4, 41	6, 17, 27	4
	Kognitif	a. Keyakinan penampilan diri tidak menarik	5, 18, 24, 28, 40	44	3
		b. Membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain	13, 29, 37	2	2
		c. Merasa cemas	12, 36	22, 31	4
	Perilaku	a. Melakukan diet berlebihan	20, 34	7, 39	2
		b. Berolahraga ekstra	21, 26	9, 38	1
		c. Merasa kurang akan bentuk tubuh	10, 25	3, 30	4
			d. Menghindar dari aktivitas sosial	11, 16, 14	35, 42
Jumlah					29

Lampiran 10**ANGKET PENELITIAN****(SETELAH UJI COBA)****A. PENGANTAR**

Angket ini berisi sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*. 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 pertanyaan yang terdapat dalam angket ini. Informasi yang anda berikan akan sangat membantu dalam mencapai maksud penelitian. Informasi yang kurang jelas, mohon ditanyakan langsung pada peneliti.

Atas kesediaan anda menjawab angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar, 2020

Peneliti

DWI MAGHFIRATULLAH MATA

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dari seluruh pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. Berikan tanda centang (\checkmark) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan
4. Berilah jawaban anda sesuai dengan kesadaran diri anda atau yang anda alami saat ini, bukan sebagaimana yang anda harapkan.
5. Pilihan jawaban yaitu :
 - a. Sangat Sesuai (SS)
 - b. Sesuai (S)
 - c. Tidak Sesuai (TS)
 - d. Sangat Tidak Sesuai (STS)

Contoh Pengisian

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa puas dengan tubuh saya saat ini			\checkmark	
3.	Berat badan saya sesuai dengan ukuran tubuh saya		\checkmark		\checkmark

C. PERNYATAAN

Isilah identitas anda berikut ini :

Nama :

Nis :

Kelas :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa puas dengan tubuh saya saat ini				
2.	Berat badan saya sesuai dengan ukuran tubuh saya				
3.	Merasa minder saat berkumpul dengan teman				
4.	Saya senang dengan penampilan saya sehari-hari				
5.	Saya dapat makan apa saja, tanpa merasa cemas akan berat badan				
6.	Saya merasa malu saat teman saya menilai bentuk tubuh saya				
7.	Saya merasa sedikit iri ketika teman berhasil menurunkan berat badan				
8.	Saya menjadi sedih saat dikatakan gemuk				
9.	Saya merasa cemas ketika hendak menimbang berat badan				
10.	Saya sering memakai pakaian tertentu agar terlihat kurus				
11.	Para artis diTV sangat menginspirasi saya untuk memiliki tubuh yang langsing				
12.	Ukuran tubuh saya tidak seperti yang saya harapkan				
13.	Saya sering bercermin tanpa merasa khawatir				

	dengan bentuk tubuh saya				
14.	Saya merasa tidak puas akan beberapa bagian bentuk tubuh saya				
15.	Saya sering mengukur porsi makanan, untuk mengontrol berat badan saya				
16.	Saya membeli pakaian dengan model apa saja tanpa merasa cemas dengan bentuk tubuh yang saya miliki				
17.	Saya malu dengan perut saya yang buncit dan menonjol				
18.	Saya takut bila pakaian yang saya beli akan membuat tubuh saya terlihat besar				
19.	Menurut saya masih ada beberapa bagian tubuh saya yang harus dicecilkan				
20.	Saya melakukan olahraga ekstra agar memiliki bentuk tubuh ideal				
21.	Saya merasa percaya diri dengan bentuk tubuh saya saat ini				
22.	Saya takut jika teman membahas mengenai bentuk tubuh saya				
23.	Saya merasa tersinggung saat teman mengomentari bentuk tubuh saya				
24.	Saya bersyukur dengan bentuk tubuh saya saat ini				
25.	Saya merasa santai dan rileks saat ditanya mengenai berat badan saya				
26.	Bentuk tubuh saya sangat mengagumkan/mempesona				
27.	Saya merasa tertekan ketika orang lain bertanya mengenai berat badan saya				
28.	Saya tidak perlu menggunakan produk-produk				

	tertentu agar terlihat menarik				
29.	Saya tidak peduli apabila orang lain mengatakan bahwa saya kelebihan berat badan				

Periksa kembali lembar angket Anda, pastikan seluruh butir telah anda isi

~ Terima Kasih Atas Partisipasi Anda ~

Lampiran 11

DATA HASIL KELOMPOK PENELITIAN

Responden	Kelompok Eksperimen			Responden	Kelompok Kontrol		
	Pre-test	Post-test	Gain Score		Pre-test	Post-test	Gain Score
WID	98	58	40	AWL	98	98	0
CYN	94	56	38	NBL	87	97	-10
SAF	106	63	43	ANS	91	90	1
RAH	97	57	40	HMZ	95	101	-6
AIS	105	45	60	JAN	101	97	4
MEN	108	64	44	HRN	95	94	1
LIA	96	54	42	AZI	90	87	3
MUS	95	56	39	NWP	106	78	28
Jumlah	799	444	346	Jumlah	763	742	21
Rata-rata	99,87	55,50	43,25	Rata-rata	95,37	92,75	26,2

Sumber : Hasil skala penelitian

Kategori *Body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian							
		Eksperimen				Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		f	%	F	%	F	%	F	%
97 – 114	Sangat Tinggi	5	50%	-	-	3	30%	4	30%
80 – 96	Tinggi	3	30%	-	-	5	50%	4	50%
63 – 79	Sedang	-	-	2	20%	-	-	-	-
46 – 62	Rendah	-	-	5	50%	-	-	-	-
29 – 45	Sangat Rendah	-	-	1	10%	-	-	-	-
	Jumlah	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%

Data *Body dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar

Jenis Data	Kelompok	Mean	Internal	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	99,87	97 – 114	Sangat Tinggi
	Kontrol	95,37	80 – 96	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	55,50	46 – 62	Rendah
	Kontrol	92,75	80 – 96	Tinggi

Lampiran 12

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Body_dissatisfaction	Pre-test .Eksperimen	,257	8	,127	,859	8	,116
	Post- test.Eksperimen	,207	8	,200*	,907	8	,333
	Pre-test.Kontrol	,149	8	,200*	,973	8	,918
	Post-test.Kontrol	,215	8	,200*	,902	8	,301

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13

Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen

Frequencies

		Statistics	
		Pretest	Posttest
N	Valid	8	8
	Missing	0	0
Mean		99,8750	56,6250
Std. Error of Mean		1,95884	2,06966
Median		97,5000	56,5000
Mode		94,00 ^a	56,00
Std. Deviation		5,54044	5,85388
Variance		30,696	34,268
Range		14,00	19,00
Minimum		94,00	45,00
Maximum		108,00	64,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 14

Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol

Frequencies

		Statistics	
		Pretest	Posttest
N	Valid	8	8
	Missing	0	0
Mean		95,3750	92,7500
Std. Error of Mean		2,19527	2,64406
Median		95,0000	95,5000
Mode		95,00	97,00
Std. Deviation		6,20915	7,47854
Variance		38,554	55,929
Range		19,00	23,00
Minimum		87,00	78,00
Maximum		106,00	101,00

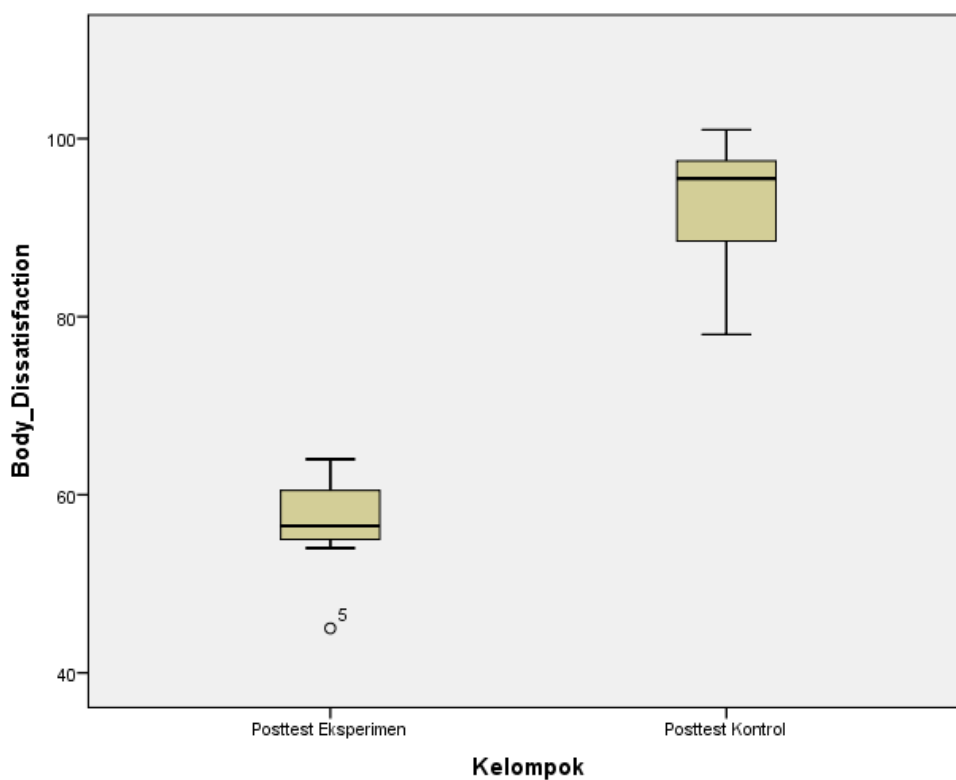
Lampiran 15

UJI HOMOGENITAS

(Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol)

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Body_Dissatisfaction	Based on Mean	,872	1	14	,366
	Based on Median	,448	1	14	,514
	Based on Median and with adjusted df	,448	1	13,028	,515
	Based on trimmed mean	,762	1	14	,397



Lampiran 16**Uji T-Test****(Membandingkan GAINSCORE Eksperimen-Kontrol)****Model Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design****Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Body_Dissatisfaction	Eksperimen	8	43,2500	7,06602	2,49821
	Kontrol	8	2,6250	11,28764	3,99078

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 Dissatisfac tion	Equal variances assumed	,450	,513	8,629	14	,000	40,62500	4,70823	30,52686	50,72314
	Equal variances not assumed			8,629	11,756	,000	40,62500	4,70823	30,34298	50,90702

	Konseli memisahkan pikiran positif dan negatifnya	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli mengubah pikiran negatif menjadi positif	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli mengerjakan tugas rumah yakni mencatat semua hal yang berhubungan dengan <i>body dissatisfaction</i>	√	√	√	√	√	√	√	√	8
Jumlah		4	5	5	4	5	5	5	5	
%		80	100	100	80	100	100	100	100	
Pengenalan dan latihan coping thought (CT)	Konseli memperlihatkan tugas rumah	√	√	-	√	√	√	-	√	8
	Konseli mengamati penjelasan konselor tentang kaitan tugas rumah dengan kegiatan yang akan dilakukan	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli menerima stimulant cerita pendek yang diberikan oleh konselor yang berhubungan dengan indikator atau dengan membayangkan pada situasi pikiran negatif tentang <i>body dissatisfaction</i>	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli menggali pengalamannya dan merefleksikannya secara bersama-sama	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positif	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli mencatat pada selembar kertas mengenai pikiran-pikiran yang muncul	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan dengan menyampaikan apa yang dirasakannya setelah mencoba latihan	√	√	√	√	√	√	√	√	8
Jumlah		7	7	6	7	7	7	6	7	
%		100	100	85.71	100	100	100	85.71	100	

	Konseli mengerjakan lembar evaluasi diri	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli menjelaskan perkembangan perubahan perilaku <i>body dissatisfaction</i>	√	√	√	√	√	√	√	√	8
Jumlah		3	3	3	3	3	3	3	3	
%		100	100	100	100	100	100	100	100	

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

Observer

(Dwi Maghfiratullah M)

SURAT KOMITMEN

Saya, Widya Wahda , memahami pentingnya harapan dan pedoman kelompok. Saya terutama memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. Saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok. Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik.

Tanggal : 14 Januari 2020

Tanda tangan siswa :



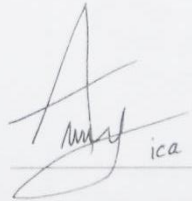
widy

SURAT KOMITMEN

Saya, Nur Aisyah, memahami pentingnya harapan dan pedoman kelompok. Saya terutama memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. Saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok. Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik.

Tanggal: 14 Januari 2020

Tanda tangan siswa :



ica

LEMBAR KERJA SISWA
(Analisis Terhadap Pikiran Konseli)

Nama : Nur Ariyah
Kelas : X BG
Jurusan : Tata boga

Petunjuk Pengisian:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, dengan mengisi uraian yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Soal :

1. Tuliskan situasi-situasi yang membuat anda mengalami *body dissatisfaction* dan pikiran-pikiran yang muncul pada situasi-situasi tersebut?

No	Situasi	Pikiran
1.	saat berdentase di dalam kelas dan ada salah satu teman saya yang mengejek " Era bilangika jelek "	saya merasa tidak puas dengan beberapa bagian tubuh saya perasaan minder hingga muncul perasaan malu marah "karena pokonya"
2.	pada saat berdampingan dengan orang lain yg memiliki bentuk tubuh yg wow ket yang saya mau begitu.	Merasa ingin memiliki bentuk tubuh tersebut hingga minder dan seperti ingin berolahraga.
3.	ketika rapatka sama teman organisasi, temanku nah lihatika dengan tatapan snrs & Aneh	Tidak sukka saat temanku lihatika begitu karena pasti di agasi ka bilangika kurus & tinggi setali. hng hingga saya berfikir ada yg salah dalam diriku kaga.

2. Bagaimana cara anda menyikapi keadaan tersebut?

- saya membalas perbuatannya setelah jam kelas dan lari setelah itu karena malu
- saya mencari-cari bagaimana tips & trik [tadi bohay hahaha...]
- saya menghampirinya dan membalas pertanyaannya serta minta penjelasan kenapa dia lihatinya begitu.

LEMBAR KERJA SISWA

(Analisis Terhadap Pikiran Konseli)

Nama : Widya Wahda
 Kelas : X AK
 Jurusan : Akuntansi

Petunjuk Pengisian:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, dengan mengisi uraian yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Soal :

1. Tuliskan situasi-situasi yang membuat anda mengalami *body dissatisfaction* dan pikiran-pikiran yang muncul pada situasi-situasi tersebut?

No	Situasi	Pikiran
1.	Saat berkumpul bersama teman-teman seperti acara angkatan, kerja kelompok. Dan saling mengomentari bentuk tubuh	Saya tidak suka ada yang mengomentari tubuh saya, serta perasaan malu, minder dan iri dengan bentuk tubuh teman saya yg bagus
2.	Ada kalanya saat kumpul bersama sanak keluarga besar dan biasa tante saya membandingkan saya dengan kakak saya ;)	Saya menanggapi dengan perasaan marah karena diberikan julukan tentang tubuh saya & merasa tidak menarik
3.	Saya membayangkan tubuh yang inset seperti artis Korea saat menonton drama (aktor & aktris di laptop	Saya tidak puas dengan badan saya yg gemuk sayapun melakukan diet agar dapat memiliki tubuh seperti they @ yang saya lihat & tentan

2. Bagaimana cara anda menyikapi keadaan tersebut?

- * Saya diam dan ada perasaan iri didalam hati
saya, membuat saya malas bertumpal
- * Saya membalasnya dengan perasaan marah & kesal
- * Saya langsung melakukan diet yg ekstra agar
memiliki bentuk tubuh kecil dan langsing seperti
idola saya.

LEMBAR KERJA SISWA
(Latihan *coping thought* (CT))

Nama : Nur Aisyah
Kelas : X
Jurusan : Tata Boga

Petunjuk Pengisian:

1. Buatlah dan tuliskan pikiran atau persepsi-persepsi alternative menurut anda.
2. Kerjakan dalam waktu 20 menit.

Soal :

Tuliskan dan koreksilah pikiran-pikiran alternative (*Coping Thought*) yang anda pahami terkait *Body dissatisfaction*

No	Pikiran Alternatif
1	Jika ada temanku nah kata-kata bilang ketinggi sekaligus beda. kuesponki bilang biar tinggi. begini bisata lincak bergerak toh kah. tidak bisata juga nyangi gang
2	Bisasa juga kalau ada temanku bilang kurus & tinggi. keki trang lincak kuarang ji kek bercanda & lucu @ji.
3	saya merasa bahwa temanku ini sama saja makanya nah esek-rejek

LEMBAR KERJA SISWA
(Latihan *coping thought* (CT))

Nama : Widya Wahda
Kelas : x
Jurusan : Akun tansi

Petunjuk Pengisian:

1. Buatlah dan tuliskan pikiran atau persepsi-persepsi alternative menurut anda.
2. Kerjakan dalam waktu 20 menit.

Soal :

Tuliskan dan koreksilah pikiran-pikiran alternative (*Coping Thought*) yang anda pahami terkait *Body dissatisfaction*

No	Pikiran Alternatif
1	saya tidak memperdulikan saat teman saya mengatakan dan mengomentari bagian tubuh saya.
2	jika ada guruku yang mengatakan bahwa saya pendek, saya akan menanggapiya sebagai bercanda/ji lawasa.
3	ketika ada temanku nahn katakana kecil dan gemuk, saya responkri dengan bilang "Biar ma kecil tapi bisa sdip dan asial seghteraka yaa"

LEMBAR KERJA SISWA

(Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT))

Nama : Nur Aisyah
Kelas : X
Jurusan : Tata Boga

Petunjuk Pengisian:

1. Buatlah deskripsi kasus *body dissatisfaction* dan tuliskan pikiran atau persepsi alternatif Anda.
2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda.
3. Kerjakan dalam waktu 20 menit.

Soal :

Kasus 1.

Ragyn merasa bahwa dirinya pendek & gemuk kadang dia tidak yakin atau tidak suka dengan badannya. Dia lagi, kalau diajari bilang "Gemukmu pendek lagi." itu bikin kadang minder dan berkecil hati.

Bila Anda adalah Ragyn bagaimana sebaiknya pikiran Anda?

Pikiran saya

Jangan mri pikirkan pertataannya orang lain. Karena di dunia ini tidak ada seorangpun

yang sempurna. semua orang punya kelebihan dan kekurangan dan kelebihan masing-masing. Jadi bagusnya acuhkan masing-masing kalau ada yang mengomentari.

Kasus 2

Kasus yang saya alami

saya merasa tidak puas ka dengan tubuhku yang tinggi, kurus, kadang saat saya sama teman @ biasa ka berpikir "deh... paling tinggi di sini napa" kadang juga ada temenka bilang iker ~~ker~~ "Aisyah sini paling kecil" (kebalikannya)

Pikiran saya:

saat saya merajikan hal itu kadang saya merasa acuh dan bodo amat dengan komentar itu dengan begitu mampu mengubah pikiran negatifku terhadap diriku.

LEMBAR KERJA SISWA

(Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT))

Nama : Widya Wahda
Kelas : X
Jurusan : Akuntansi

Petunjuk Pengisian:

1. Buatlah deskripsi kasus *body dissatisfaction* dan tuliskan pikiran atau persepsi alternatif Anda.
2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda.
3. Kerjakan dalam waktu 20 menit.

Soal :

Kasus 1.

Si Isyfa tidak percaya diri. Ia merasa bahu dan
dringnya kurus, tinggi dan hal itu membuatnya
merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya. Semisal
di kumpulkan sama teman² ke terus dia lihat kemana
yang agak berisi. Pasti kek minder mi karena dia kurus
Bila Anda adalah Isyfa, bagaimana sebaiknya pikiran Anda?

Pikiran saya

Kalau saya jadi Isyfa, kalau dibicarakan atau
bilangkan biar tinggi begini. Itu buat ke lebih

unggul dari temanku, bisakah juga masuk disusunan dengan mudah karena postur tubuhku yg tinggi.

Kasus 2

Kasus yang saya alami

Saya merasa penampilan saya tidak sesuai dengan yg kumau, merasakan pendek dan selalu terimani ada temanku bilangka "gemuk tomr pendek tomr". Ituni merasaka tidak puas, ada juga beberapa seperti hidungku agak peset buatkan tidak percaya diri dan timbul

Pikiran saya:

walaupun saya memiliki bentuk tubuh begitu tapi dalam bidang bin jenganki remehkanua mudahkan / cepatkan dalam hafalan dan biarpun gemuk & kecilka Tapi saya salah-satu anggota karatake di SMT 6 sudah sabuk coklat magang. dengan kelebihanku itu saya mampu sedikit - demi sedikit merubah pikiran negatifku.

Rasa iniku sama temanku selaluka juga bandingkan badanku. brasa merasa butuhka pengakuan sedikit

Lembar Kerja Home Work

Nama : Nur Aisyah
 Kelas : X
 Jurusan : Tata Boga

Petunjuk Pengisian

1. Isi kolom "situasi yang dihadapi" dengan kejadian-kejadian *body dissatisfaction* yang anda dapatkan ketika berada di luar sesi konseling
2. Pada kolom "penanganan", jelaskan aktivitas-aktivitas yang anda lakukan dalam mengatasi *body dissatisfaction* tersebut
3. Pada kolom "hasil yang diperoleh" jelaskan perasaan, tingkah laku dan pikiran yang anda peroleh.

No	Situasi yang dihadapi	Penanganan (mengubah pikiran)	Hasil yang diperoleh
1.	Kumpul sama keluarga besar dan tante ku bilang "kurang sekali"	mengubah pikiran bahwa walaupun kurus tapi punya kelebihan lain yaitu "bagus suamiku"	Merasa tidak minder dan merasa bersyukur dengan kelebihan yang diberikan oleh tuhan
2.	saat dikeramahi orang @ lihatika keramahi sekali ka kapang kondong!	mengabaikan hal tersebut dan berusaha pikir bahwa bagus badan ku	Merasa lega saat dapat menangani situasi tersebut, dan tidak malu lagi.

Lembar Kerja *Home Work*

Nama : Widya Winda
 Kelas : X
 Jurusan : Akuntansi

Petunjuk Pengisian

1. Isi kolom "situasi yang dihadapi" dengan kejadian-kejadian *body dissatisfaction* yang anda dapatkan ketika berada di luar sesi konseling
2. Pada kolom "penanganan", jelaskan aktivitas-aktivitas yang anda lakukan dalam mengatasi *body dissatisfaction* tersebut
3. Pada kolom "hasil yang diperoleh" jelaskan perasaan, tingkah laku dan pikiran yang anda peroleh.

No	Situasi yang dihadapi	Penanganan (mengubah pikiran)	Hasil yang diperoleh
1.	pada saat di ruang guru membuat absen dikomentari semua guruku blng pendetta bede :	Tidak kumasukkan dalam hati apa nah bilang ibu. tanggung jawab dari.	perasaan lega dan membalasnya dengan senyuman serta berpikir positif
2	saat rapat dan presentasi dikelas ada komen kurang menyenangkan	mengubah pandangan bahwa tidak betul nah bilang dan me-ubah kearah positif	mengurungkan niat ku untuk marah dan malu. serta balas pertaka-nya kemanku.

LEMBAR EVALUASI DIRI

Nama : Nur Aisyah
 Kelas : X
 Jurusan : Tata boga

1. Tuliskan keadaan diri anda sebelum dan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*

- Sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok penerapan teknik *cognitive restructuring* :

sebelum saya mengikuti saya merasa terganggu apa bila ada yg komentar tubuh dan penampilanku dan buatkan berpikir negatif dan menimbulkan rasa tidak puas.

- Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* :

saya sekarang mampu menerima penampilan saya dan lebih berpikir positif terkait diri dan perbandingan orang lain tentang saya.

2. Tuliskan apa manfaat yang telah anda peroleh setelah mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ?

- Tidak menarik diri dari lingkungan
- Mengubah pandangan saya

3. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang anda miliki setelah mengikuti kegiatan ini ?

saya akan berjanji pada diri sendiri bahwa masih banyak kelebihan yang

saya miliki sehingga menutupi kelemahan
/tidak puas an saya

4. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan ?

Saya bisa berbagi pengalaman dan
cerita dgn teman baru, serta harapan
ku mampu melepaskan jauh-jauh pikiran
negatif dan memantingnya dengan lebih
pasif.

LEMBAR EVALUASI DIRI

Nama : Widya Wahda
 Kelas : X
 Jurusan : Akuntansi

1. Tuliskan keadaan diri anda sebelum dan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*

- Sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok penerapan teknik *cognitive restructuring* :

Sebelum saya ikut konseling kelompok, saya merasa selalu kurang puas dengan diriku dan buatkan tidak percaya diri saat ngumpul serta tidak mampu membedakan pikiran positif & Negatif. Terkadang tidak puas

- Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* :

Saya mampu berpikir positif tentang diriku, mampu menerima perubahan serta bersyukur semuanya. Dengan konseling kelompok juga menambah pengetahuan dan pemahamanku, serta dapat teman baru dalam kelompok.

2. Tuliskan apa manfaat yang telah anda peroleh setelah mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* ?

- saya mulai percaya diri dengan diriku
- Tidak minder dan malu ma saat ngumpul
- serta mampu menangani pikiran negatif itu. saat muncul lagi

3. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap yang anda miliki setelah mengikuti kegiatan ini ?

saya akan berupaya untuk mempertahankan perilaku & pikiran saya agar tidak muncul

Pikiran negatif again hehe...

4. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan?
- Setelah saya mengikuti konseling selama beberapa kali banyak hal yg dapat saya pelajari baik bekerja sama, berbagi pengalaman, serta harapan ku semoga nantinya lebih berprestasi dan merasa puas akan diri sendiri.

Lampiran 21**DOKUMENTASI****Kegiatan Observasi Awal**

(Melakukan Wawancara dengan Guru BK terkait permasalahan yang dialami oleh siswa terutama permasalahan terkait “*Body dissatisfaction*”)



(Guru BK memperkenalkan dan mempersilahkan observasi awal terkait permasalahan yang akan diteliti)

Kegiatan *Pretest*



(Konselor menjelaskan prosedur pengisian Skala kepada konseli)



(Konselor memberikan contoh pengisian Skala kepada konseli)



(Konselor memberikan penjelasan kepada konseli yang belum mengerti pengisian skala *body dissatisfaction*)



(Konseli mengisi dengan teliti skala *body dissatisfaction* yang telah dibagikan)

PEMBENTUKAN DAN PERALIHAN

Perkenalan



(Konselor membangun rapport dengan konseli)



(Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri)

Rasional Treatment



(Konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan konseling)



(Konselor menjelaskan karakteristik masalah *body dissatisfaction* dan Konselor mendiskusikan penanganan yang akan digunakan melalui teknik *cognitive restructuring*)

PELAKSANAAN TENKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*

Tahap Analisis Pikiran konseli



(Konselor mengeksplorasi pikiran-pikiran konseli dengan mendeskripsikan situasi-situasi ketika konseli berada pada *body dissatisfaction*)



(Konseli menuliskan pikiran-pikiran negatif yang terlintas ke LKS yang telah dibagikan oleh konselor)

LEMBAR KERJA SISWA
(Analisis Terhadap Pikiran Konseli)

Nama: Musdalifa
Kelas: X.142
Jurusan: Perhotelan

Petunjuk Pengisian:
Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, dengan mengisi uraian yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Soal :

1. Tuliskan situasi-situasi yang membuat anda mengalami *Body Dissatisfaction* dan pikiran-pikiran yang muncul pada situasi-situasi tersebut?

No	Situasi	Pikiran
1.	Saat berolahraga dengan teman yang memiliki badan yang saya inginkan	Saya ingin seperti teman saya yang memiliki badan yang saya inginkan
2.	Saat saya berolahraga dengan orang lain yang memiliki badan yang seperti itu	Saya ingin mengetahui bagaimana orang itu bisa memiliki badan seperti itu
3.	Saat bangun keluarga dan mengalami saya gemuk	Saya merasa hina pada diri sendiri dan malu dg gemuk

2. Bagaimana cara anda menyikapi keadaan tersebut?
 Saya menyikapinya dengan tenang dan selalu memotivasi diri saya

LEMBAR KERJA SISWA
(Analisis Terhadap Pikiran Konseli)

Nama: Hilgita
Kelas: X Perhotelan II
Jurusan: Perhotelan

Petunjuk Pengisian:
Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, dengan mengisi uraian yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Soal :

1. Tuliskan situasi-situasi yang membuat anda mengalami *Body Dissatisfaction* dan pikiran-pikiran yang muncul pada situasi-situasi tersebut?

No	Situasi	Pikiran
1.	Saya sangat malu dengan penampilan saya saat berolahraga dengan teman	Saya sangat malu dan merasa rendah diri
2.	Di saat situasi yang terlihat seperti orang yang rajin berolahraga	Saya tau saya pasti bisa mengikuti dan saya yakin bisa
3.	Saat presentasi di depan kelas di jelek oleh teman	Saya merasa malu dan malu

2. Bagaimana cara anda menyikapi keadaan tersebut?
 Saya menyikapinya dengan tenang dan yakin dengan diri saya tapi saya selalu malu saat di depan teman-teman. Saya memotivasi diri saya dengan berkata aku pasti bisa dan hasilnya kamu tidak ikut campur dengan bentuk tubuh kamu.

(Hasil pengisian LKS konseli terhadap Analisis pikirannya)



(Konselor dan konseli mendiskusikan pikiran-pikiran negatif yang telah dituliskan oleh konseli)

Tahap Pengenalan dan Latihan *coping thought* (CT)



(Konselor menjelaskan mengenai *coping thought* (CT))



(Konseli mencatat pikiran-pikiran positif ke dalam LKS)

LEMBAR KERJA SISWA
(Latihan *coping thought* (CT))

Nama : Nur Lita
Kelas : X Pn 2.
Jurusan : Perhotelan

Petunjuk Pengisian:

1. Buatlah dan tuliskan pikiran atau persepsi-persepsi alternative menurut anda.
2. Kerjakan dalam waktu 20 menit.

Soal :

Tuliskan dan koreksilah pikiran-pikiran alternative (*Coping Thought*) yang anda pahami terkait *Body dissatisfaction*

No	Pikiran Alternatif
1	Menangis saya kecil tapi saya percaya diri dengan bentuk tubuh saya saat ini karena saya itu orangnya Rajin dan dapat di percaya.
2	Setiap ada orang yang mengomentari tubuh saya saya selalu memberi saran bahwa mempunyai tubuh yang kecil dapat membuat seorang lebih lincah.
3	Banyak orang yang mengomentari saya tapi saya bilang, kecil itu belum tentu buruk dari pada besar tapi kelebihannya Buruk.

LEMBAR KERJA SISWA
(Latihan *coping thought* (CT))

Nama : Widya Wahda
Kelas : X
Jurusan : Akuntansi

Petunjuk Pengisian:

1. Buatlah dan tuliskan pikiran atau persepsi-persepsi alternative menurut anda.
2. Kerjakan dalam waktu 20 menit.

Soal :

Tuliskan dan koreksilah pikiran-pikiran alternative (*Coping Thought*) yang anda pahami terkait *Body dissatisfaction*

No	Pikiran Alternatif
1	Ketika teman saya mengomentari kurus = jawaban Alternatifku / pikiran alternatifku bilangka, kurus-kurus begonia tapi lucu ja nah, bagitu.
2	Pada saat jalan-jalan trus trus hanku makaraika kau pedang kecil. Jadi pikiran Alternatifku / jawabaku jawabanku orang kecil itu banyak sisi positifnya. Salah satunya bisa ma belip-selip kalau banyak orang / suasanaanya tamai skal-
3	Pada ke ruang guru, trus guru bilangka, ini kahu kelasnya?, baru bilang penditeriya. Jadi bilangka ndapaaji ibu yang nanti bilang bilang itu hinggaja, ka olahraga trus ja (tiap hari olahraga).

(Hasil pengisian lembar LKS konseli)



(Konseli melakukan latihan verbalisasi *coping thought* (CT))

Tahap Pindah Dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT)



(Konselor mendebat pikiran negatif konseli)



(Konseli mencatat pikiran-pikiran negatifnya ke dalam LKS)



(Konselor bersama konseli mendiskusikan pikiran-pikiran alternatif konseli)

LEMBAR KERJA SISWA
(Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT))

Nama : MUB.LIA
Kelas : X PH.2
Jurusan : Per Kesehatan

Petunjuk Pengisian:

1. Buatlah deskripsi kasus *body dissatisfaction* dan tuliskan pikiran atau persepsi alternatif Anda.
2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda.
3. Kerjakan dalam waktu 20 menit.

Saal :

Kasus 1.

Si Isyfa tidak percaya diri bahwa dirinya kurus dan tinggi dan merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya saat berada dengan teman-temannya yang mempunyai badan yang langs.

Bila Anda adalah Isyfa bagaimana sebaiknya pikiran Anda?

Pikiran saya: Bila saya memiliki Isyfa saya berkata kepada mereka semua memang saya tinggi tapi saya mempunyai kelebihan orang dapat di buatkan kapan orang butuh dan kreatif dan apa yang saya miliki tidak ada yg sama dengan orang lain

Kasus 2

Kasus yang saya alami

Kasus yang saya alami, sekarang sangat-sangat kurus langs karena Perawatan saya tidak sesuai yang saya mau, saya merasa pendek dan selalu di kata-kata teman-teman saya tapi saya bilang saya percaya diri dengan tubuh saya bahwa saya akan tinggi, tapi bukan secepatnya sekarang.

Pikiran saya:

Saya merasa dengan itu berkata kepada mereka bahwa saya memang memang saya pendek tapi saya mempunyai kelebihan saya bisa mungkin saya mempunyai banyak tugas hapalan tapi bisa langsung menghafalnya dengan cepat.

(Hasil Pengisian LKS konseli)

Tahap Pengenalan dan Latihan Penguatan Positif



(Konselor meminta siswa untuk latihan Verbalisasi)



(Konselor dan konseli mendiskusikan Reinforcement yang akan diberikan serta menyepakati *reward* dan *punishment* yang akan diberikan)

Tahap Tugas Rumah dan Tindak lanjut



(Konselor meminta konseli untuk mencatat situasi-situasi yang menimbulkan *body dissatisfaction* diluar sesi konseling)



(Konselor dan konseli menyepakati batasan waktu untuk melakukan evaluasi)

TAHAP PENGAKHIRAN

Evaluasi dan Follow Up



(Konselor mendiskusikan perkembangan terkait permasalahan *body dissatisfaction* dan mencatat kesan dan pesan pada Lembar Evaluasi)



(Konseli bergantian membacakan lembar evaluasi dihadapan teman-temannya)

Kegiatan *Posttest*



(Konselor membagikan Skala *body dissatisfaction* kepada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol)



(Konseli mengerjakan skala yang telah dibagikan oleh konselor)

LAMPIRAN

PERSURATAN



PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Maghfiratullah Mata
NIM : 1644040003
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Body Dissatisfaction* pada siswa SMK Negeri 6 Makassar
2. Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar
3. Analisis dan Penanganan perilaku Konsumtif (Study Kasus di SMK Negeri 6 Makassar)

Makassar, 2 Juli 2019

Mengetahui,
Penasehat Akademik

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

Mahasiswa yang mengajukan judul

Dwi Maghfiratullah Mata
NIM. 1644040003



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222
Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

SURAT KETERANGAN

No 102/UN26.4.4/KM/2018

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa:

Nama : Dwi Maghfiratullah Mata
NIM : 1644040003
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Telah memenuhi persyaratan untuk mengajukan judul penelitian dalam rangka penulisan skripsinya. Surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk mendapatkan bimbingan dari dosen Penasehat Akademik atas rencana judul penelitiannya yang dapat dipilih dari judul-judul berikut:

1. Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Body Dissatisfaction* pada siswa SMK Negeri 6 Makassar
2. Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar
3. Analisis dan Penanganan perilaku Konsumtif (Study Kasus di SMK Negeri 6 Makassar)

Makassar, 3 Juli 2018

Ketua Jurusan,



Drs. H. Muhammad Anas, M.Si

NIP. 19601213 198703 1 005



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

Nomor : 103/UN.36.A.4/KM/2019
Lampiran : -
Hal : Permohonan untuk melakukan observasi dalam rangka penyusunan Proposal Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMK NEGERI 6 MAKASSAR

Di Makassar ,

Sehubungan dengan penulisan Skripsi untuk mahasiswa Program Sarjana (S1) sebagai tugas akhir maka terlebih dahulu harus melakukan observasi dalam rangka penyusunan proposal penelitian. Untuk itu kami mohon perkenaan Bapak/Ibu menerima dan mengizinkan mahasiswa kami untuk mengadakan Studi Lapangan di SMK Negeri 6 Makassar

Adapun mahasiswa tersebut:

Nama : DWI MAGHFIRATULLAH M.
Nim : 1644040003
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang Bapak/Ibu pimpin.
Adapun judul penelitian mahasiswa tersebut adalah:

“Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Body Dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar.”

Makassar, 10 Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan PPB FIP UNM

Drs. Muhammad. Anas, M.Si
NIP.19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar KodePos 90222
Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

Nomor : 184/4036-1.1/UM/2019
Perihal : Permohonan Penunjukkan Pembimbing Skripsi

Yth. : Dekan FIP UNM
Ub. PD Bidang Akademik
di Makassar

Dalam rangka memperlancar penyusunan Skripsi mahasiswa, maka diperlukan dosen pembimbing yang mendampingi dan mengarahkannya terutama dalam penguasaan aspek permasalahan dan metodologinya.

Untuk itu kiranya Bapak berkenan memberi izin kepada :

1. **Dr. Abdul Saman.M.Si,Kons.** (Pembimbing I)
2. **Drs. H. Muhammad Anas, M.Si** (Pembimbing II)

Untuk menjadi pembimbing Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : **Dwi Maghfiratullah Mata**
NIM : **1644040003**
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)
Judul Rencana Skripsi : Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Body Dissatisfaction* pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar

Demikian penunjukan ini dan atas perkenannya disampaikan ucapan terimakasih.

Makassar, 3 Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan,
Drs. H. Muhammad Anas, M.Si.
NIP. 196012131987031005
PPE FIP



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)

Alamat : Jalan Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 863076

Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 4510/UN36.4/LT/2019

04 Juli 2019

Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : 1. Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.
2. Drs. Muhammad Anas, M.Si

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : No. 104/UN36.4.4/KM/2019, tanggal 03 Juli 2019, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

N a m a	N I M	Jur/ Prodi	Judul Skripsi
Dwi Maghfiratullah Mata	1644040003	Bimbingan dan Konseling	<i>Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Dissatisfaction pada Siswa di SMK Negeri 6 Makassar</i>

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Mustafa, M.Si

NIP 196605251992031002



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Usulan Penelitian/Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Body Dissatisfaction* Pada Siswa SMK Negeri 6 Makassar" atas nama:

Nama : Dwi Maghfirotullah Mata
NIM : 1644040003
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 10 September 2018

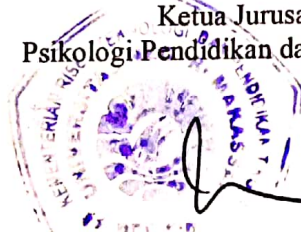
Pembimbing I

Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.
Nip. 19720817 200212 1 001

Pembimbing II

Drs. Muhammad Anas, M. Si
Nip. 19601213 198703 1 005

Disahkan:
Ketua Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Drs. Muhammad Anas, M. Si
Nip. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222
Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457
Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 147/UN36.4.4/KM/2019
Lamp. : 1 (satu) Exemplar
Hal : *Undangan Seminar Proposal*

Yth. : **1. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. (Ketua Ujian)**
2. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. (Pembimbing 1)
3. Drs. Muhammad Anas, M.Si. (Pembimbing 2)
4. Dr. Abdullah Sinring, M.Pd. (Penanggung)
di Makassar

Dengan hormat, mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk bertindak sebagai penguji/panitia seminar proposal usulan penelitian dari:

Nama Mahasiswa : DWI MAGHFIRATULLAH MATA
Nomor Pokok : 1644040003
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)
Pembimbing : **1. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons.**
2. Drs. Muhammad Anas, M.Si.


dengan judul Penelitian:

"Penerapan Teknik Cognitive restructuring untuk mengurangi body dissatisfaction pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar"

Yang Insya Allah dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 12 September 2019
Pukul : 09.00 - 10.30 WITA
Tempat : Ruang Laboratorium Jurusan PPB FIP UNM

Demikian undangan kami, atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu, kami diucapkan terima kasih.

Makassar, 09 September 2019
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,

Drs. Muhammad Anas, M.Si.
NIP 198712131987031005

Printed on : 11/09/2019 13:22:00



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL




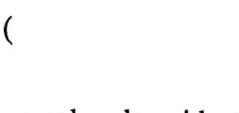
Pada hari ini Kamis Tanggal 12 September 2019 Jam 09.00 - 10.30 WITA telah diadakan Seminar Proposal Program Strata Satu bagi mahasiswa:

Nama Mahasiswa : DWI MAGHFIRATULLAH MATA
NIM : 1644040003
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)

dengan judul proposal sebagai berikut:

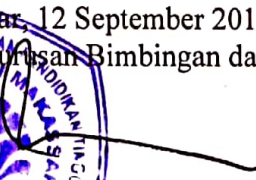
"Penerapan Teknik Cognitive restructuring untuk mengurangi body dissatisfaction pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar"

Dihadapan panitia Seminar Proposal yang terdiri dari:

- | | | |
|-----------------|---------------------------------|---|
| 1. Pimpinan | : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. | () |
| 2. Pembimbing 1 | : Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. | () |
| 3. Pembimbing 2 | : Drs. Muhammad Anas, M.Si. | () |
| 4. Penanggap 1 | : Dr. Abdullah Sinring, M.Pd. | () |
| 5. Penanggap 2 | : | () |

Hasil seminar diputuskan (lingkari huruf di depan alternatif keputusan yang ada sebagai berikut)

1. Karya proposal dapat dilanjutkan tanpa perbaikan.
2. Karya proposal dapat dilanjutkan dengan perbaikan sesuai saran tim penguji.
3. Karya proposal tidak dapat dilanjutkan.

Makassar, 12 September 2019
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,

Drs. Muhammad Anas, M.Si.
NIP. 198712131987031005

KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

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

NIP : -

Jurusan/fakultas : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Illmu Pendidikan

Instansi : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrumen yang disusun oleh

Nama : DWI MAGHFIRATULLAH MATA

Nim : 1644040003

Program studi : Bimbingan dan Konseling

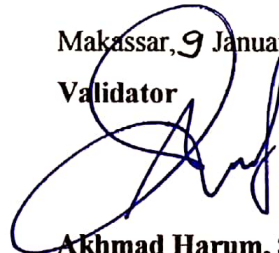
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrumen penelitian dalam bentuk observasi kecemasan berbicara di depan kelas yang disusun oleh mahasiswa tersebut sudah dikonsultasikan dan layak digunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi *Body Dissatisfaction* pada Siswa SMK Negeri 6 Makassar”.

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

Makassar, 9 Januari 2020

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd

Petunjuk

1. Untuk memberikan penilaian format observasi angket *body dissatisfaction* memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
 - 1 Tidak Valid
 - 2 Kurang Valid
 - 3 Cukup Valid
 - 4 Valid
 - 5 Sangat Valid

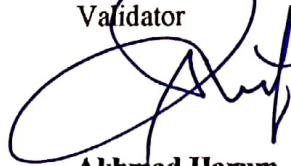
No	ASPEK YANG DINILAI	PENILAIAN					KETERANGAN
		1	2	3	4	5	
1	Kejelasan petunjuk pengerjaan				✓		
2	Kesesuaian item pernyataan dengan indikator				✓		
3	Ketepatan penggunaan kata/kalimat				✓		
4	Kelayakan jumlah butir-butir pernyataan				✓		
5	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan.				✓		
6	Kesesuaian antara pernyataan dan kemampuan berbahasa				✓		
7	Kemudahan analisis data				✓		
8	Ketepatan penggunaan model skala untuk mengurangi <i>body dissatisfaction</i>				✓		

Saran-saran perbaikan:

1. perketuban penyusutan setiap item apabila
pasang atau melepas
2. perketuban kelentir pada setiap item (kamban
dan indikator)
3. Hewan, tentukan banyak kerti 'saya' dan betu
? 'saya'?
4.
5.

Makassar, 9 Januari 2020

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd



PENGESAHAN USULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 12 September 2019, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara/i:

Nama : Dwi Maghfiratullah Mata
NIM : 1614040003
Jur/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Judul : "PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI *BODY DISSATISFACTION* PADA SISWA SMK NEGERI 6 MAKASSAR"

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama, maka usul penelitian untuk skripsi saudara diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahapan selanjutnya.

Makassar, 07 Januari 2020

Disetujui oleh:
Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

Drs. H. Muhammad Anas, M.Si
NIP. 19601213 198703 1 005

Mengetahui,
a.n Dekan
Wakil Dekan 1 FIP UNM,

Dr. Mustata, M.Si
NIP. 19660525 199203 1 002

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,

Drs. H. Muhammad Anas, M.Si
NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 087/UN36.4/LT/2019

08 Januari 2020

Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

Yth : **Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan**
Cq. Kepala UPT P2T BKPM D Prov. Sulawesi Selatan

Di –
Makassar

Sehubungan dengan penyelesaian studi mahasiswa Program Strata Satu (S-1), maka terlebih dahulu harus melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon kiranya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Dwi Maghfiratullah Mata

NIM : 1644040003

Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : **PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI BODY DISSATISFACTION PADA SISWA DI SMK NEGERI 6 MAKASSAR**

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang ada dalam wilayah Lembaga/ Instansi/ Organisasi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa yang bersangkutan. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Mustafa, M.Si

NIP. 196605251992031002

Tembusan:

1. Yth. Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 197/S.01/PTSP/2020
Lampiran :
Perihal : Izin Penelitian

KepadaYth.
Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di-
Tempat

Berdasarkan surat Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 087/UN36.4/LT/2019 tanggal 08 Januari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : DWI MAGHFIRATULLAH MATA
Nomor Pokok : 1644040003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI BODY DISSATIDFACTION PADA SISWA DI SMK NEGERI 6 MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **13 Januari s/d 13 Maret 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 13 Januari 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



A. M. YAMIN, SE., MS.
Pangkat : Pembina Utama Madya
Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth
1. Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

SIMAP PTSP 13-01-2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231





PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMK NEGERI 6 MAKASSAR

Jl. Andi Djemma No.132 Telp. (0411) 854636 Fax (0411) 854636 Makassar 90222
Website : www.smkn6mks.sch.id Email : smk6makassar@yahoo.com



SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI

No. 421.5/034/SMKN.6/II/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Makassar :

N a m a : **H. AMAR BACHTI, S.Pd., M.M.**
N I P : 19690208 199412 1003
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.IVb
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa

N a m a : **DWI MAGHFIRATULLAH MATA**
N I M : 1644040003
Program Studi : Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan
Pekerjaan : Mahasiswa S1

Benar telah mengadakan penelitian di SMK Negeri 6 Makassar pada tanggal : 13 Januari 2020 s.d. 13 Februari 2020 dalam rangka Penyusunan Skripsi dengan judul penelitian : “ **PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI BODY DISSATISFACTION PADA SISWA SMK NEGERI 6 MAKASSAR** “

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya terima kasih.

Makassar, 05 Februari 2020

Kepala,



H. AMAR BACHTI, S.Pd.,MM. f

Pangkat : Pembina Tk. I
NIP.19690208 199412 1 003



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hasil penelitian/skripsi dengan Judul “Penerapan Teknik *Cognitive restructuring* untuk Mengurangi *Body dissatisfaction* Pada siswa SMK Negeri 6 Makassar” atas nama :

Nama : Dwi Maghfiratullah Mata
NIM : 1644040003
Jur/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Judul : “PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI *BODY DISSATISFACTION* PADA SISWA SMK NEGERI 6 MAKASSAR”

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah hasil penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 24 Februari 2020

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

Drs. H. Muhammad Anas, M.Si
NIP. 19601213 198703 1 005

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,

Drs. H. Muhammad Anas, M.Si
NIP. 19601213 198703 1 005

RIWAYAT HIDUP



DWI MAGHFIRATULLAH MATA, Lahir di Makassar pada tanggal 23 Februari 1998. Merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, pasangan dari Bapak Drs H Mata Tiro dan Ibu Hj. Rukmiati Rasyid. Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2003 di TK Graha Kalegowa dan Lulus pada tahun 2004. Tahun 2004 melanjutkan pendidikan ke SDN Mallengkeri 1 dan lulus pada tahun 2010. Tahun 2010 melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 4 Sungguminasa Gowa dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan ke SMK Negeri 6 Makassar dan lulus pada tahun 2016. 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. Kegiatan organisasi yang pernah penulis ikuti yaitu, (1) Wakil Ketua Osis SMK Negeri 6 Makassar, (2) Anggota HIMA PPB FIP UNM bidang Diklat Periode 2017/2018, (3) Anggota HMJ PPB FIP UNM bidang Diklat Periode 2018/2019, (4) Anggota KAWAN BK PPB.