



Penerapan Teknik *Reframing* Untuk Mengurangi *Body Image* Negatif Pada Siswa SMAN 4 Bantaeng

Application Of Reframing Techniques To Reduce Negative Body Image In SMAN 4 Bantaeng

Nurfadilah Qurani¹, Abdullah Pandang², Sahril Buchori³

^{1,2,3}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: nrfadilahqurani24@gmail.com

Abstrak (Bahasa Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) *Body image* pada siswa kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 di SMAN 4 Bantaeng, (2) Penerapan teknik *reframing* pada siswa kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 di SMAN 4 Bantaeng, (3) Penerapan teknik *reframing* dalam mengurangi *body image* negatif pada siswa kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 di SMAN 4 Bantaeng. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experiment desain non-equivalent control group design. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden yang terbagi menjadi dua, yaitu 8 responden untuk kelompok eksperimen dan 8 responden untuk kelompok kontrol. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial menggunakan t-test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa; (1) *body image* negatif siswa sebelum diberikan teknik *reframing* berada pada kategori tinggi sehingga setelah diberikan teknik *reframing*, *body image* negatif berkurang/menurun, (2) pelaksanaan teknik *reframing* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahap yaitu, rasional, identifikasi persepsi, mengurangi peran fitur-fitur terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi masalah serta pekerjaan rumah. Selama pelaksanaan teknik *reframing* partisipasi siswa berada pada kategori tinggi, (3) Hasil uji hipotesis menunjukkan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *reframing* bermanfaat untuk mengurangi *body image* negatif pada siswa SMAN 4 Bantaeng.

Kata Kunci: *Body Image* Negatif, Teknik *Reframing*

Abstract (Bahasa Inggris)

his study aims to determine; (1) *Body image* for students in class XI IPA 1 and XI IPA 2 at SMAN 4 Bantaeng, (2) Application of *reframing* techniques for students in class Negative image of students in class XI IPA 1 and XI IPA 2 at SMAN 4 Bantaeng. The approach used in this research is a quantitative approach with a quasi-experimental research type, non-equivalent control group design. The sample in this study was 16 respondents who were divided into two, namely 8 respondents for the experimental group and 8 respondents for the control group. The data analysis technique uses descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis using the t-test. The results of this research show that; (1) the student's negative *body image* before being given the *reframing* technique was in the high category so that after being given the *reframing* technique, the negative *body image* was reduced/decreased, (2) the implementation of the *reframing* technique was carried out in accordance with a procedure that had been designed through five stages, namely, rational, perception identification, reducing the role of selected features, identification of alternative perceptions, modification of perceptions in problem situations as well as homework. During the implementation of the *reframing* technique, student participation was in the high category, (3) The results of the hypothesis test showed that H_0 was rejected, so it can be concluded that the application of the *reframing* technique was useful for reducing the negative *body image* of students at SMAN 4 Bantaeng.

Keywords: Negative *Body Image*, *Reframing* Technique.





1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi yang mengalami proses tumbuh kembang yang merupakan peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, peralihan dimaksudkan yakni apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang akan terjadi sekarang dan akan datang. Santrock (Dewi, 2022) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa dimana manusia mengalami masa perubahan yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja dianggap sulit oleh beberapa orang, hal ini dikarenakan masa remaja dipandang masa pemberontakan, krisis dan ketidaktaatan. Menurut teori Piaget secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam memecahkan masalah (Khiyarusoleh, 2018).

Susanti, dkk (2018) mengatakan masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Seseorang merasa stres karena banyaknya perubahan. Adanya perubahan yang terjadi pada remaja seperti perubahan fisik maupun mental dimana perubahan fisik dimaksudkan yakni proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Menurut Elizabeth (2018) perubahan ini lebih banyak ke arah perubahan fisik yang membuat remaja juga sangat memperhatikan kadar perubahan dan perkembangan fisik yang mengakibatkan timbulnya permasalahan terkait persepsi diri seperti tidak percaya diri, malu, takut, gelisah dan tidak aman disebabkan oleh rendahnya penilaian terhadap diri sendiri. Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai memperhatikan bentuk tubuhnya. Menurut Melliana (Gimon, dkk., 2020) banyak remaja yang tidak puas dengan berat badan dan bentuk tubuhnya. Sehingga semua hal yang tidak ideal dianggap sebagai suatu kekurangan tubuh yang membuat remaja merasa malu. Persepsi negatif remaja terhadap citra tubuh mereka berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang positif dengan remaja lainnya juga akan terus memikirkan kekurangannya dan merasa tidak nyaman di sekitar orang lain.

Remaja sering mencoba mendapatkan kepuasan fisiknya dengan melakukan hal-hal seperti berolahraga, diet dan menjaga pola makan. Menurut Abdul, (2018) menyatakan bahkan beberapa remaja juga menggunakan produk

pemutih untuk mencerahkan kulit mereka dan menata rambut agar terlihat lebih menarik dan lurus. Penilaian kepuasan dilakukan untuk melihat apakah anak memiliki bentuk tubuh, warna dan ukuran yang ideal.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dilihat bahwa masa remaja memiliki permasalahan yang kompleks, salah satunya pada permasalahan perubahan fisik. Perubahan fisik dapat menyebabkan remaja mengalami pandangan yang berbeda tentang *body image* sehingga dapat menyebabkan permasalahan pada remaja. Beberapa remaja memiliki pandangan ideal tentang penampilan fisik mereka. Jika penampilan fisik mereka tidak sesuai dengan keinginannya maka mereka akan merasa memiliki kekurangan pada fisik dan penampilannya meskipun bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Hal ini dapat menimbulkan munculnya *body image* negatif. Menurut Melliana (Falda, 2022) mengatakan bahwa *body image* negatif ialah persepsi serta ketidakmampuan seseorang menerima kondisi tubuhnya yang dibentuk oleh diri seseorang dan dapat mempengaruhi banyak hal misalnya pada kepercayaan diri. Pernyataan tersebut dapat diperkuat berdasarkan hasil penelitian Syahrir (Falda, 2022) menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang di SMA Athirah Makassar (33,8%), memiliki persepsi *body image* yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya). Pada masa remaja banyak orang yang mengkhawatirkan berat dan bentuk tubuh mereka. Hal ini dapat menyebabkan seseorang mencoba untuk menurunkan berat badannya dengan cara diet.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMAN 4 Bantaeng hasil survey awal dengan guru BK pada hari selasa, 10 januari 2023 diperoleh informasi bahwa sejumlah siswa dikelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 yang mengalami *body image* negatif dengan perilaku siswa yang merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuhnya, selalu ingin tampil menarik dan tidak percaya diri seperti membanding-bandingkan penampilan fisik mereka, sehingga dapat menyebabkan munculnya pemikiran-pemikiran negatif seperti ingin mengubah keadaan tubuh yang dimiliki dan menghindari aktivitas-aktivitas sosial.

Pemberian skala *body image* negatif pada tanggal 19 januari 2023, guna mendapatkan hasil yang lebih spesifik. Dari hasil tersebut terhadap siswa kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 di SMAN 4 Bantaeng sebanyak 72 siswa, dan didapatkan 16 siswa yang teridentifikasi mengalami *body image* negatif tertinggi. Dan berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK mengatakan bahwa beberapa siswa memiliki *body image* yang negatif karena

mereka memiliki pemikiran yang tidak berdasarkan realita.

Hal ini ditandai dengan gejala yang dialami siswa seperti selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, merasa bersedih ketika teman-temannya membahas soal penampilan dan mudah merendahkan diri. Guru BK menyatakan hal tersebut dikarenakan ia melihat fenomena siswa yang apabila disekolah itu mereka bergaya berlebihan dan saling bersaing terkait penampilan. Karena takut dibully, maka bisa menimbulkan persepsi negatif terhadap diri. Hal tersebut di dukung oleh pendapat Dewi (2022) mengemukakan bahwa *body image* negatif yang dialami oleh beberapa siswa didasari karena adanya pemikiran-pemikiran *irrasional* tentang *body image*.

Adapun siswa siswi kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 SMAN 4 Bantaeng menyadari betapa pentingnya penampilan. Peneliti mendapatkan informasi dari hasil wawancara beberapa siswa yang mengemukakan bahwa mereka merasa tidak percaya diri terhadap penampilan mereka, sering merasa kecil/besar, selalu membandingkan diri dengan orang lain sehingga mereka minder dalam bergaul dengan teman-temannya. Terdapat juga siswa yang tidak puas dengan kondisi tubuhnya, selain itu siswa menyatakan bahwa jika tidak memiliki postur tubuh tinggi, langsing dan berkulit putih itu tidak termasuk standar *body* yang ideal.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pemikiran-pemikiran seperti itu dapat memicu *body image* negatif. Hal ini dapat berdampak negatif bagi siswa yang tidak dapat menerima bentuk atau kondisi tubuhnya yang disebabkan terlalu tingginya gengsi akan penampilan sehingga terlalu membanding-bandingkan penampilan dengan orang lain. Apabila persepsi negatif terus timbul dalam jangka waktu yang panjang maka akan menyebabkan depresi. Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, peneliti melakukan upaya untuk mengurangi *body image* negatif pada siswa melalui teknik *reframing*.

Alasan peneliti memilih teknik *reframing* yaitu merujuk pada pendapat Zulfadli (2011), yang menjelaskan mengenai asumsi yang mendasari strategi teknik *reframing* adalah bahwa keyakinan, pemikiran, dan persepsi seseorang itu bisa menciptakan kesulitan emosional dan juga emosi yang salah. Oleh karena itulah, teknik *reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran konseli tentang dunianya dan untuk memungkinkannya mempersepsi situasinya secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif. Selain itu juga memberi cara pandang terhadap konseli dengan cara pandang yang baru dan positif. Selain itu, melihat dari tujuan teknik

reframing yakni membantu individu mengambil sudut pandang yang lain secara positif dari suatu peristiwa yang salah secara nilai.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, maka semakin yakin untuk menerapkan teknik *reframing* sebagai salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa. Melalui penerapan teknik *reframing* tersebut, diharapkan siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah dapat meningkatkan kemampuan berpikir positifnya dalam memandang masing-masing masalah yang dimilikinya untuk kemudian mampu memandang masalah yang dimilikinya tersebut dari sudut pandang yang lebih positif.

Mengacu pada teori yang digunakan maka siswa yang teridentifikasi mengalami *body image* negatif memerlukan bantuan dalam berpikir rasional. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk memperbaiki *irrasional believe* adalah Teknik *reframing*. Teknik *reframing* menurut Bandler dan Grinder (Fajriani, 2022) adalah strategi yang dapat mengubah cara orang melihat dan memahami sesuatu, hal ini dapat mengubah peristiwa. Teknik *reframing* juga merupakan salah satu teknik dari pendekatan perilaku-kognitif atau *cognitive behavior therapy* terhadap siswa, untuk menurunkan pemikiran negatif serta mengubah bagaimana siswa memandang masalah sehingga siswa mampu mengembangkan cara pandang baru terhadap masalah yang dimilikinya. Corey (Dewi, 2022) mengemukakan bahwa terapi kognitif behavior ini banyak berdasarkan asumsi bahwa reorganisasi pernyataan diri seseorang akan menghasilkan suatu reorganisasi yang serupa. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi adalah dengan melaksanakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Menurut Abdul, (2018) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Selain itu menurut teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron Beck (Fajriani, dkk, 2022) teknik *reframing* adalah salah satu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) yang dikembangkan pada tahun 1960. Alasan peneliti memilih teknik *reframing* yaitu karena teknik ini dapat membantu siswa dengan memberikan sebuah alternatif untuk memikirkan suatu masalah juga dapat mengubah cara pandang mereka terhadap situasi yang mereka alami dan masalah yang ditangani berkaitan dengan pikiran dengan memposisikannya kedalam konteks baru yang lebih alternatif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), maka penulis mengambil kesimpulan bahwa pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau

pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

Berdasarkan penjelasan tersebut dan pentingnya *reframing*, maka peneliti menerapkan teknik *reframing* dengan judul “Penerapan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi *Body Image* Negatif pada Siswa di SMAN 4 Bantaeng” dengan tujuan agar siswa dapat mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Body Image Negatif

Menurut Rombe (Dewi, 2022) *body image* ialah suatu perilaku ataupun perasaan puas maupun tidak puas yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya sehingga bisa menciptakan suatu penilaian positif ataupun negatif pada dirinya. Sementara menurut Kenny (Dewi, 2022) mengemukakan bahwa *body image* negatif adalah ketidakmampuan seorang individu menerima kondisi tubuhnya sehingga sulit membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Jadi, *body image* negatif merupakan menerima serta ketidakmampuan seseorang menerima kondisi tubuhnya. Hal ini dapat menimbulkan perasaan benci terhadap diri sendiri juga menimbulkan perasaan benci terhadap tubuhnya sehingga dapat menyebabkan masalah seperti depresi bahkan nekat untuk bunuh diri.

Aspek-aspek *body image* negatif menurut Cash dan Puzinsky (Suryaningtyas, 2023) pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), yaitu:

1. *Appearance evaluation* (Evaluasi penampilan)
Evaluasi terhadap penampilan seseorang secara keseluruhan termasuk melihat seberapa menarik atau tidak menariknya mereka, dan apakah mereka puas atau tidak puas dengan penampilannya.
2. *Appearance orientation* (Orientasi penampilan)
Orientasi penampilan adalah cara seorang individu memperhatikan penampilan mereka dan memutuskan langkah apa yang harus diambil untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
3. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)
Beberapa orang merasa puas dengan berbagai bagian tubuhnya, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), bagian tengah (pinggang, perut), dan tubuh bagian bawah.

4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Beberapa anak khawatir menjadi terlalu gemuk. Mereka mungkin sering mengukur berat badan mereka dan memiliki kecenderungan untuk diet atau sering makan dalam porsi kecil

5. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Ada berbagai ukuran tubuh, seseorang sering mengukur berat badan mereka mulai dari yang paling kurus sampai gemuk.

Faktor penyebab *body image* negatif menurut Falda (2022) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab *body image* pada diri individu, diantaranya yaitu:

1. Media massa, isi tayangan media massa sangat mempengaruhi *body image* remaja, karena media sering menggambarkan standar tubuh ideal.
2. Keluarga, orang tua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi, sehingga mempengaruhi *body image* anak melalui permodelan, umpan balik, dan instruksi.
3. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal membuat individu cenderung memandangkan diri sendiri dengan orang lain, umpan balik yang diterima individu akan mempengaruhi konsep diri termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.

2.2. Teknik Reframing

Menurut dauri (Fattayatinur, 2018) mengatakan bahwa “Teknik *Reframing*” yaitu dapat mengubah sudut pandang sesuatu tanpa mengubah peristiwa yang sebenarnya terjadi. Menurut Cormier (Firdaus & Navion, 2021) terdapat beberapa prosedur untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa di sekolah, yaitu; rasional, identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah, menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi dari persepsi dalam situasi masalah dan pekerjaan rumah dan penyelesaian.

Jenis-jenis *body image* negatif Menurut Cormier (dalam Fajrin & Christiana, 2020) menjelaskan bahwa terdapat terdapat dua macam *reframing* yaitu *meaning reframing* (susunan makna) dan *context reframing* (susunan konteks). Menurut Zakki (Mulia, 2022) tujuan teknik *reframing* yaitu untuk mengubah keyakinan, pikiran dan cara pandang siswa dari negatif *irrational* menjadi positif rasional. Sedangkan menurut Cormier (Fajriani, 2022) tujuan dari teknik *reframing* adalah agar siswa mampu mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berfikir bahwasanya dirinya lebih rendah dan tidak memiliki kemampuan yang berarti dibandingkan teman-temannya, diantaranya merasa penampilannya tidak menarik, malu untuk

berinteraksi dengan orang banyak, takut di tertawakan dan diejek oleh teman-temannya, ragu-ragu dalam bertindak dan lain sebagainya.

Menurut Zakki (Mulia, 2022) ada beberapa manfaat penggunaan teknik *reframing*, yaitu: Mengubah pola pikir siswa yang awalnya negatif dapat dilakukan dengan memberikan penguatan positif, Ketika siswa memiliki pandangan positif, maka siswa akan termotivasi untuk mengambil tindakan dan berperilaku sesuai keinginannya, Dengan membuat siswa merasa lebih percaya diri tentang kemampuan untuk melakukan sesuatu dan Untuk membantu seseorang merasa lebih baik, kita dapat membiarkan adegan tersebut muncul dari sudut pandang orang lain. Dengan cara ini, mereka dapat melihat situasi dari sudut yang berbeda dan merasa lebih lega atau mampu menangani situasi dengan lebih baik.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data penelitiannya berbentuk angka serta analisis memakai statistik dengan jenis penelitian eksperimen. Proses penelitian membutuhkan pendekatan yang tepat guna mendapatkan hasil dan gambaran masalah yang jelas mengenai masalah yang sedang diteliti demi mengurangi objek yang diamati.

3.2. Desain Penelitian

Bentuk desain eksperimen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan bentuk *non-equivalent control group design*. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dipilih secara acak atau random.

Kelas eksperimen adalah kelas yang akan diberikan perlakuan dan kelas kontrol adalah kelas yang tidak diberikan perlakuan. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding untuk mengetahui perbedaan yang mungkin tampak antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberi tes awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*). Dalam pemberian *treatment* kelompok kontrol dipisahkan dari kelompok eksperimen. Peneliti memilih jenis penelitian ini karena peneliti ingin membandingkan *body image* negatif siswa yang telah diberikan teknik *reframing* dengan *body image* negatif siswa yang tidak diberikan teknik *reframing*.

Gambar 1. Desain Penelitian *Non-Equivalent*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	Y1	□	Y2
Kontrol	Y3	-	Y4

Keterangan :

- Y1 = *Pretest* kelompok eksperimen
- X = *Treatment* atau perlakuan (Teknik *Reframing*)
- Y3 = *Pretest* kelompok kontrol
- Y2 = *Posttest* kelompok eksperimen
- Y4 = *Posttest* kelompok kontrol

3.3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Skala *Body Image*

Skala *body image* adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk memperoleh gambaran tentang *body image* yang dimilikinya dan akan dikembangkan oleh peneliti baik sebelum (*pretest*) maupun setelah (*posttest*).

Skala penelitian ini bersifat tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi dengan berbagai pilihan jawaban, dengan empat pilihan yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai). Untuk kepentingan analisis data, skala ini disusun berdasarkan skala *likert* dengan penilaian 1 sampai 4. Untuk item penilaian pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Kurang Sesuai(KS) = 3, dan Tidak Sesuai (TS) = 4.

Tabel 1. Skala Kriteria *Body Image* Negatif

Interval	Kategori
102-125	Sangat Tinggi
78-101	Tinggi
54-77	Rendah
30-53	Sangat Rendah

2. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik *reframing*. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Dengan cara ini skala yang diberikan ke siswa akurat dan optimal dalam melaksanakan penelitian tersebut.

3.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data hasil angket pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

1. Analisis data deskriptif
 Analisis data deskriptif dimaksud untuk mengubah *body image* negatif sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *reframing*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus presentase, yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \% \quad (\text{Tiro, 2004: 242})$$

Keterangan :

- P : Persentase
- F : Frekuensi yang dicari persentase
- N : Jumlah subjek (sampel)

2. Analisis Data Inferensial
 Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik menyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus di distribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada Uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Data distribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan output yang diperoleh nilai sig. *Post-test* eksperimen sebesar 0.200 dan *post-test* kontrol 0.200. Nilai tersebut lebih > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Pengujian *Homogeneity Of Variance* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25 for*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila nilai F hitung \leq F tabel. Penentuan F tabel yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014).

4. Uji Hipotesis
 Uji hipotesis yang digunakan adalah teknik *t-test independent*. Teknik ini bertujuan untuk menguji beda dua sampel yang independen, misalnya *mean* dari sampel perlakuan dan sampel kontrol (Nazir, 2017).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *quasi experimental design* yang dilakukan terhadap siswa mengenai *body image* negatif sebelum dan sesudah melakukan teknik *reframing* di SMAN 4 Bantaeng, maka berikut ini akan dilakukan analisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran *body image* pada siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah diberikan *treatment*

dan analisis *statistic parametric* (uji *independent sample t-test*) untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perubahan pola pikir pada siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa konseling kelompok teknik *reframing*. Hasil penelitian mengenai teknik *reframing* untuk mengurangi *body image* negatif siswa sebagai berikut:

1. Gambaran Tingkat *Body Image* pada Siswa
 Gambaran *body image* negatif kelas XI IPA 1 dan IPA 2 SMA Negeri 4 Bantaeng diperoleh melalui angket yang diberikan kepada siswa. Adapun hasil angket yang diperoleh terhadap siswa kelas XI IPA 1 dan IPA 2 yang berjumlah 20 siswa, dilampirkan dalam tabel berikut ini;

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat *Body Image* Negatif

Interval Skor	Kategorisasi	Frekuensi Siswa	
		Nilai	Persentase (%)
102-125	Sangat Sesuai	2	10%
78-101	Sesuai	3	15%
54-77	Kurang Sesuai	5	25%
30-53	Tidak Sesuai	10	50%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diolah melalui *IBM SPSS Statistic 25* diperoleh minimum *pretest* eksperimen sebesar 64 dan nilai maksimum sebesar 85. *Posttest* eksperimen memperoleh nilai minimum sebesar 73 dan nilai maksimum 88. *Pretest* kelompok kontrol memperoleh nilai minimum sebesar 56 dan nilai maksimum sebesar 72. *Posttest* kelompok kontrol memperoleh nilai minimum sebesar 55 dan nilai maksimum sebesar 79.

Statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 71.75 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 81.62 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment* lebih rendah yaitu 71.75 dibandingkan dengan sesudahnya yaitu 81.62. Sedangkan *pretest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 64.00 dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 68.00. Dari nilai rata-rata tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen mengalami kenaikan setelah pemberian *treatment* sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif

Deskriptive Statistic					
		Pretest Kelas Kontrol	Posttest Kelas Kontrol	Pretest Kelas Eksperimen	Posttest Kelas Eksperimen
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		64,00	68,00	71,75	81,62
Std. Deviation		5,7354	4,5251	7,62983	4,65794
Minimum		56	55	64	73
Maximum		72	79	85	88

2. Gambaran Penerapan Teknik Reframing
 Pelaksanaan penerapan teknik *reframing* yang diberikan kepada siswa mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 6 kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan adalah sebagai berikut:

Pembentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Penelitian ini diawali dengan membagikan skala *body image* negatif untuk siswa kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 SMAN 4 Bantaeng yaitu jumlah 72 orang siswa. Dari hasil *pretest* kemudian ditentukan jumlah siswa yang menjadi sampel penelitian. Berdasarkan hasil *pretest* skala *body image* negatif siswa yang berada pada kategori rendah, maka terdapat 16 siswa yang teridentifikasi memiliki *body image* negatif yang selanjutnya menjadi sampel dalam penelitian ini. Kemudian 16 siswa tersebut dibagi untuk dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok terdiri 8 orang siswa.

Tahap kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama kurang lebih 2 bulan. Setelah peneliti melakukan pertemuan pertama untuk membawa surat rekomendasi ke sekolah dan telah melakukan pembentukan kelompok kepada kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2, selanjutnya guru wali kelas memperkenalkan peneliti kepada siswa, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu guru wali kelas mempersiapkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku di sekolah.

Kemudian, Pemberian perlakuan berupa teknik *reframing*. Adapun tahap-tahap yang dilakukan yaitu tahap rasionalisasi, tahap identifikasi persepsi, tahap menguraikan peran fitur-fitur persepsi terpilih, tahap identifikasi persepsi alternatif dan tahap modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Selanjutnya, berlatih mengganti persepsi negatif ke persepsi positif pada situasi berbeda dan kegiatan terakhir yaitu evaluasi.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan teknik *reframing* untuk mengurangi *body image* negatif pada siswa SMAN 4 Bantaeng”, Pengujian hipotesis dilakukan melalui eksperimen denganancangan *non-equivalent control group design* dan teknik analisis data dengan teknik statistik *independent sample t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

H₀: Tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *reframing* dan yang tidak diberikan perlakuan terhadap *body image* negatif pada siswa

H₁: Ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *reframing* dan yang tidak diberikan perlakuan terhadap *body image* negatif pada siswa

4.2. Pembahasan Penelitian

1. Gambaran Body Image pada Siswa XI IPA 1 dan XI IPA 2 di SMAN 4 Bantaeng

Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *body image* negatif siswa sebelum diberikan teknik *reframing* berada pada kategori tinggi sehingga setelah diberikan teknik *reframing*, *body image* negatif berkurang. *Body image* negatif dapat disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor internal dari siswa itu sendiri. Jika *body image* negatif siswa tinggi, maka siswa akan mengalami tidak menerima kondisi tubuhnya dan tidak percaya diri seperti membanding-bandingkan penampilan fisik mereka sehingga mereka akan menyebabkan atau munculnya pemikiran-pemikiran negatif seperti ingin mengubah keadaan tubuh yang dimiliki dan menghindari aktivitas-aktivitas sosial.

Menurut Mulia, (2019) “Penerapan Teknik Refreming Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMKN 1 Luwu” bahwa tingkat kemampuan berpikir positif siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Rendahnya kemampuan berpikir positif siswa ditandai dengan perilaku siswa yang bersikap pesimis terhadap kompetisi, belum mempunyai kepercayaan diri untuk berpendapat, adanya siswa yang memiliki perasaan rendah diri, dan adanya siswa yang mempunyai perasaan tidak mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa, mudah hilang semangat dalam bersaing, mudah terhasut dari siswa lain serta kurang mengakui keberhasilan siswa lain.

Pada akhir penelitian ini atau sesudah pemberian perlakuan teknik *reframing* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *body image* negatif siswa antara sebelum dan sesudah. Perilaku siswa sebelum diterapkan teknik *reframing* siswa mengalami tidak percaya diri dan merasa minder dengan temannya sehingga perih ini menyebabkan depresi bahkan nekat untuk bunuh diri. Perilaku siswa sesudah pemberian perlakuan atau teknik *reframing* siswa merasa percaya diri dan menjadi terbuka sehingga berkurangnya pemikiran negatif siswa terhadap penilaian tubuhnya terhadap dirinya sendiri. Sehingga dapat diasumsikan bahwa ada pengaruh nyata dan positif dari penerapan *reframing*.

2. Gambaran Penerapan Teknik Reframing pada Siswa XI IPA 1 dan XI IPA 2 di SMAN 4 Bantaeng

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan *body image* negatif siswa yang signifikan antara siswa yang diberikan perlakuan teknik *reframing*

dibandingkan siswa yang tidak diberikan perlakuan teknik *reframing*.

Berdasarkan perolehan peneliti bahwa tingkat *body image* negatif siswa setelah diberikan perlakuan teknik *reframing* mengalami penurunan dimana terdapat selisih antara nilai rata-rata pada *pretest* dan *posttest* yang signifikan. Hasil analisis data secara keseluruhan menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *body image* negatif siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan teknik *reframing* tidak terbukti, sebaliknya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan *body image* negatif siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terbukti. Untuk mengurangi *body image* negatif siswa maka peneliti menggunakan salah satu Teknik kognitif behavioral yaitu teknik *reframing* dari pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT).

Teknik *reframing* merupakan turunan dari pendekatan perilaku kognitif. Menurut (Nursalim, 2019) *reframing* yang disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi siswa atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Hal ini bertujuan untuk membuat individu melihat masalahnya dari sudut pandang yang lebih positif.

Prosedur pelaksanaan teknik *reframing* pada tahap pelaksanaan (Nursalim, 2014) menyatakan ada enam tahapan dalam Teknik *reframing* seperti rasionalisasi, identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah, menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif. Pada tahap pertama rasionalisasi. Tujuan kegiatan ini agar siswa mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai teknik *reframing* dan untuk menyakinkan siswa bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Pada tahap yang kedua yaitu identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi problem. Peneliti memberi rangsangan pikiran kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang membuatnya merasa tertekan dengan cara memberikan selembar kertas pada siswa untuk menuliskan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan pada dirinya sehingga menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat siswa memiliki kemampuan berpikir positif rendah. Selanjutnya, peneliti memberikan kesempatan pada siswa untuk memaparkan apa yang telah dituliskan. Kemudian peneliti mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan

perasaan siswa yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu siswa mengungkapkan persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan perasaan siswa yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan.

Pada tahap ketiga menguraikan peran fitur-fitur persepsi terpilih, peneliti kembali memberikan lembar kerja dimana siswa diminta untuk menguraikan persepsi atau pikiran-pikiran negatif yang telah teridentifikasi sebelumnya. Siswa diminta untuk menuliskan perilaku yang muncul akibat pikiran-pikiran negatif yang telah ia tuliskan sebelumnya. Pada tahap keempat yaitu identifikasi persepsi alternatif, terlebih dahulu peneliti menjelaskan tentang ciri-ciri atau kriteria seseorang yang memiliki kemampuan berpikir positif, menjelaskan bahwa pikiran negatif akan melahirkan perilaku yang negatif pula. Setelah itu peneliti kemudian meminta siswa untuk membacakan persepsi negatif yang telah ia tuliskan sebelumnya. Selanjutnya peneliti mengarahkan untuk mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan tekanan, setelah itu peneliti selanjutnya memberikan alternatif-alternatif pikiran yang baik dan seharusnya dilakukan kemudian meminta agar siswa memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru sebagai pengganti persepsi sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu siswa memiliki gambaran persepsi alternatif pikiran yang baik dan yang seharusnya dilakukan sebagai pengganti persepsi sebelumnya.

Pada tahap kelima yaitu modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Peneliti mengajak siswa untuk berlatih memodifikasi persepsi negatif yang menimbulkan tekanan dengan persepsi baru yang telah dipilih sebelumnya. Persepsi alternatif atau sudut pandang baru tersebut kemudian dituliskan ke dalam lembar kerja yang telah dibagikan sebelumnya. Setelah itu peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengubah persepsi yang membuatnya tertekan ke persepsi baru yang mereka pilih.

Kemudian dalam penerapan teknik *reframing* ini, peneliti mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik *reframing*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *reframing*. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *reframing* terjadi penurunan *body image* negatif siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 8 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *reframing*. Pada pertemuan pertama,

kedua dan ketiga, keempat dan kelima secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Perilaku-perilaku yang ditampakkkan oleh siswa yang teramati dari lima kali tahapan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *reframing*.

3. Pengaruh Penerapan Teknik Reframing dalam Mengurangi Body Image Negatif pada Siswa XI IPA 1 dan XI IPA 2 di SMAN 4 Bantaeng Melalui teknik *reframing* efektif dalam mengurangi body image negatif siswa. Menurut Fajrin dan Christiana, (2020) tentang “Teknik *reframing* untuk mengurangi *body image* negatif di sekolah dasar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara teknik *reframing* dengan *body image* negatif pada sekolah dasar.

Probabilitas hipotesis nihil (Ho) ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian pelakuan teknik *reframing*, tingkat *body image* negatif siswa sesudah diberikan perlakuan teknik *reframing* lebih tinggi sehingga *body image* negatif menurun setelah diberikan perlakuan. Keberhasilan perlakuan teknik *reframing* dalam mengurangi *body image* negatif siswa ini dapat menjadi alasan untuk digunakan sebagai salah satu alternatif untuk di aplikasikan dalam pembelajaran.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan teknik *reframing* untuk mengurangi *body image* negatif siswa SMAN 4 Bantaeng, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan *body image* negatif pada siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat kemampuan *body image* negatif pada siswa kelompok eksperimen mengalami penurunan dalam kategori tinggi setelah diberikan *treatment*, sedangkan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tetap.
2. Pelaksanaan teknik *reframing* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahap yaitu rasional, identifikasi persepsi, mengurangi peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi masalah serta pekerjaan rumah. Selama pelaksanaan teknik *reframing* partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *reframing* berpengaruh dalam mengurangi *body image* negatif pada Siswa XI IPA 1 dan XI IPA 2 SMAN 4 Bantaeng. Hal ini tersebut terlihat dari lebih tingginya penurunan kemampuan *body image* negatif pada

kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan/*treatment* dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan/*treatment* berupa teknik *reframing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, Aaron T. 2022. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press.
- Dewi, L. 2022. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Body Image Negatif Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Belopa. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Elizabeth. 2018. Psikologi *Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Falda, R. 2022. Penerapan Teknik *Thought Stopping* Untuk Menurunkan Body Image Siswa Di SMAN 24 Bone. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Fajrin, N. M., & Christiana, E. 2020. *Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal di Sekolah Dasar*. Jakarta: Penerbit
- Fattayatunur, F., Nurhasanah, N., & Bakar, A. 2018. Efektivitas Penerapan Konseling Gestalt Melalui Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Internet Addiction Pada Siswa Di SMP (Suatu Penelitian di SMPN 1 Banda Aceh). *JIMBK: Marwoko, G.* (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*. Volume 26, Issue 1, h.60-75.
- Gimon, N. K., Malonda, N. S., & Punuh, M. I. 2020. Gambaran Stres Dan Body Image Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Journal KESMAS*. Volume 9, Issue 6, h.23-25
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Khiyarusoleh, U. 2018. Konsep Dasar Perkembangan Kognitif Pada Anak Menurut Jean Piaget: Array. *DLALEKTIKA Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 5 (1)
- Nursalim. 2019. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Pemata.
- Mulia, M. 2022. Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMKN 1 Luwu. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Susanti, Y., Pamela, E. M., & Haryanti, D. 2018. Gambaran Perkembangan Mental Emosional Pada Remaja. In *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference*. Volume 1, Issue 1, h.38-44).

ISSN XXXX-XXXX (online)

PINISI

JOURNAL OF

Vol. X, No. X, 20XX



the authors. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY) International License. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).