



Research Article

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Confidence Pada Korban Body Shaming Di Desa Batu Rancing

Erta Dwi Junianti¹, Suryati², Hartika Utami Fitri³

1. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
E-mail: ertadwij@gmail.com 
2. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
E-mail: suryati_uin@radenfatah.ac.id
3. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
E-mail: hartika.uf@radenfatah.ac.id



Copyright © 2025 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : March 25, 2025
Accepted : May 12, 2025

Revised : April 27, 2025
Available online : June 10, 2025

How to Cite: Erta Dwi Junianti, Suryati, S. and Hartika Utami Fitri (2025) "The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self-Confidence in Victims of Body Shaming in Batu Rancing Village", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(2), pp. 1805-1824. doi: 10.31943/afkarjournal.v8i2.2214.

The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self-Confidence in Victims of Body Shaming in Batu Rancing Village

Abstract. In today's modern era, especially with the development of technology and the rise of social media, many individuals are increasingly exposed to standards of beauty or ideal body shape, which are often unrealistic. One of the negative impacts of this phenomenon is the increasing incidence of body shaming, which is the act of shaming or criticizing people based on their physical appearance, such as body shape, weight, skin color, or other physical characteristics. Body shaming can happen anytime and anywhere, it can also be in various environments, both on social media, school, friends, and family. According to research conducted by Sahrina, body shaming has a negative impact on victims which can cause victims to experience decreased physical health and insomnia. In psychological explanation, people who are victims of body shaming can trigger depression, excessive anxiety and have thoughts of committing suicide. [1] It is undeniable that this act of body shaming can make victims blame themselves and punish themselves. When someone has become a victim of this body shaming treatment, they will tend to feel ashamed. Just like someone gets comments because their body looks fat, they will try to diet to become thin.

Keywords: Cognitive Restructuring, Self-Confidence, Body Shaming.

Abstrak. Di era modern saat ini, terutama dengan perkembangan teknologi dan maraknya media sosial saat ini banyak individu semakin terpapar pada standar kecantikan atau bentuk tubuh yang ideal, yang sering kali bersifat tidak realistis. Salah satu dampak negatif dari fenomena ini adalah meningkatnya kejadian body shaming, yaitu tindakan mempermalukan atau mengkritik orang berdasarkan fisiknya, seperti bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, atau karakteristik fisik lainnya. Body shaming bisa terjadi kapan saja dan dimana saja, bisa juga di berbagai lingkungan, baik di media sosial, sekolah, teman, maupun keluarga.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh sahrina, body shaming memiliki dampak negatif pada korban yang bisa mengakibatkan korban mengalami penurunan kesehatan fisik dan insomnia. Dalam penjelasan psikologis, orang yang menjadi korban body shaming dapat memicu menderita gangguan depresi, kecemasan yang berlebihan serta memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri.[1] Tak memungkiri tindakan body shaming ini dapat membuat korban menyalahkan diri sendiri dan menghukum diri sendiri. Ketika seseorang itu telah menjadi korban dari perlakuan body shaming ini ia akan lebih cenderung merasa malu. Sama seperti halnya seseorang mendapat komentar karena tubuhnya terlihat gemuk, maka ia akan berusaha melakukan diet agar menjadi kurus.

Kata Kunci : Restrukturisasi Kognitif, Kepercayaan Diri, Penghinaan Terhadap Tubuh.

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, terutama dengan perkembangan teknologi dan maraknya media sosial saat ini banyak individu semakin terpapar pada standar kecantikan atau bentuk tubuh yang ideal, yang sering kali bersifat tidak realistis. Salah satu dampak negatif dari fenomena ini adalah meningkatnya kejadian body shaming, yaitu tindakan mempermalukan atau mengkritik orang berdasarkan fisiknya, seperti bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, atau karakteristik fisik lainnya. Body shaming bisa terjadi kapan saja dan dimana saja, bisa juga di berbagai lingkungan, baik di media sosial, sekolah, teman, maupun keluarga.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh sahrina, body shaming memiliki dampak negatif pada korban yang bisa mengakibatkan korban mengalami penurunan kesehatan fisik dan insomnia. Dalam penjelasan psikologis, orang yang menjadi korban body shaming dapat memicu menderita gangguan depresi, kecemasan yang

berlebihan serta memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri.¹ Tak memungkiri tindakan body shaming ini dapat membuat korban menyalahkan diri sendiri dan menghukum diri sendiri. Ketika seseorang itu telah menjadi korban dari perlakuan body shaming ini ia akan lebih cenderung merasa malu. Sama seperti halnya seseorang mendapat komentar karena tubuhnya terlihat gemuk, maka ia akan berusaha melakukan diet agar menjadi kurus.

Body shaming ini sering terjadi pada remaja, dimana masa remaja tersebut merupakan masa dimana mereka penuh dengan gejolak emosi, masa terombang ambing mencari jati diri. Pada masa ini remaja sudah mulai memperdulikan penampilan. Remaja akan selalu ingin terlihat menarik di depan teman sebangkunya. Hal ini akan sering kali menjadi permasalahan yang sulit di atasi. Tak dapat dipungkiri, penilaian fisik ini suatu hal yang sangat sering dilakukan ketika bertemu dengan seseorang. Penilaian yang negatif menyebabkan adanya body shaming. Body shaming merupakan perbuatan mengejek bentuk tubuh seseorang yang dinilai tidak sesuai dengan kriteria tubuh ideal menurut masyarakat sekitar.²

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman: (Q,S At-tin ayat 4)

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (QS. At-Tin ayat 4).³

Dari ayat diatas dijelaskan bahwa manusia telah diciptakan oleh Allah SWT dengan sebaik-baiknya, tak memungkiri itu kurus, gemuk, hitam maupun putih. Allah telah menekankan pentingnya akhlak dan perilaku, bukan hanya penampilan fisik. Jadi, yang terpenting adalah bagaimana kita berperilaku dan berbuat baik kepada sesama umat muslim. Korban body shaming yang pada umumnya adalah anak yang cenderung lemah, pemalu, pendiam, tertutup, memiliki hubungan sosial yang rendah, atau memiliki ciri tubuh tertentu yang dijadikan bahan ejekan dan sindiran.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman: (Q,S ali 'imran ayat 139)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

1 Sahrina, Achmad Syarifudin, Candra Darmawan, "Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Self- Esteem Korban Body Shaming: Studi Kasus" (Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains) Vol. 10 No. 1 2021. h.209.

2 Dian Yustika Sari & Yuyun Sunesti, *Body Shaming, Citra Tubuh Ideal Dan Kaum Muda Kampus: Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa Uns*, (Journal of Development and social change, 2021), Vol 4, No.2, h.

3 Tafsir web QS. At-Tin ayat 4 <https://tafsirweb.com/12853-surat-at-tin-ayat-4.html>
Diakses pada tanggal 23 oktober 2024 pukul 10.04 WIB.

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali ‘imran ayat 139).⁴

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya Allah telah mengingatkan meskipun mengalami kesedihan, mereka tidak perlu bersedih hati atau merasa lemah. Pesan dari ayat ini adalah segala sesuatu yang terjadi ialah takdir dari Allah, Ayat ini mengajarkan pentingnya keteguhan iman dan kepercayaan diri terhadap allah bahwasanya Allah senantiasa bersama hamba-Nya yang sabar. Sabar merupakan kunci untuk menghadapi body shaming, karena dengan ketenangan hati, kita bisa mengubah pandangan negatif kita unrtuk menjadi kekuatan untuk mencintai diri sendiri dan menerima keunikan diri sendiri. Perilaku body shaming yang terjadi secara terus menerus memiliki dampak negatif yang signifikan pada kepercayaan diri seseorang.

Seseorang yang memiliki gangguan Kepercayaan diri (self-cofidence) cenderung mengalami masalah dalam menyelesaikan persoalan dalam kehidupnya.⁵ Dengan adanya kepercayaan diri individu akan lebih mudah menghadapi masalah dan memiliki keyakinan positif terhadap dirinya sendiri agar dapat meraih keberhasilan hal ini merupakan modal utama bagi individu untuk mewujudkan bakat yang dimilikinya.⁶ Kepercayaan diri ini mengacu pada sikap dan keyakinan terhadap diri sendiri dan bagaimana seseorang menerima pesan-pesan sosial dari lingkungan sekitar, jika lingkungannya mengirimkan pesan-pesan negatif maka hal itu dianggap dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri seseorang.⁷

Manusia sebagai makhluk sosial tidak pernah lepas berinteraksi dengan manusia lain, dari interaksi yang terjadi terkadang secara sengaja maupun tidak sengaja individu memberikan komentar bentuk tubuh kepada individu yang lainnya, hal ini akan menjadi masalah bagi orang lain dan hal itu dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.⁸ Seharusnya seseorang mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kepercayaan dirinya karena dengan adanya kepercayaan diri yang kuat seseorang bisa menyelesaikan semua rintangan yang dihadapi sehingga mampu meminimalisir ketakutan sosial, salah satunya ketakutan menjadi korban body shaming, agar seseorang memiliki kemampuan untuk menjalin kontak dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu penting bagi seseorang untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya menggunakan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring.

4 Tafsir web QS. Ali ‘imran ayat 139 <https://tafsirweb.com/1271-surat-ali-imran-ayat-139.html>
Diakses pada tanggal 15 oktober 2024 pukul 16.07

5 Jones, T.O.M. "self-confidence in henry fielding's" 1(1) 2017, 141-62

6 Babby Hasmayni "hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja" (program studi magister psikolog, program pascasarjana). Vol 6, no 2. 2014.

7 Al-Hebaish, safa mohammad. "The correlation between general self-confidence and academic achievement in the oral presentation couse" (*theory and practice in language studies*) 2(1):60-65, 2012

8 Zatrachadi, M. Fahti, Darmawati Darmawati And Ninda Nofila Yusra. "The Effect of Online Game Addiction on Adjustment Social In Adolescents" (*Indonesia journal of Creative Counseling*) 1(1):15-19. 2021

Konseling kelompok yang akan diberikan, akan menggunakan teknik pada pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive restructuring mengetahui beberapa efektif teknik tersebut untuk mampu meningkatkan kepercayaan diri terhadap korban body shaming. Strategi kognitif restructuring merupakan pemusatan perhatian pada upaya mengidentifikasi perilaku dan mengubah pemikiran-pemikiran negatif klien yang tidak rasional. Intervensi dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri kepada korban body shaming, dapat diberikan melalui layanan konseling kelompok. Menurut Wibowo konseling kelompok merupakan upaya untuk memberikan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat mencegah dan penyembuhan, diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.⁹

Teknik cognitive restructuring ini mengubah pemikiran-pemikiran atau pernyataan diri negatif menjadi pemikiran-pemikiran yang positif dengan coping thought yaitu mengubah kebiasaan berfikir negatif karena yang lebih positif dengan membiasakan kalimat yang positif, setelah itu pindah dari pikiran negatif ke coping statement yaitu bermain peran dengan teman kelompoknya, Lalu pengenalan dan latihan penguatan positif melalui kegiatan ini, remaja dapat mempertahankan pikiran positifnya dengan konsisten melakukan latihan sekaligus memberikan apresiasi terhadap dirinya sendiri setelah berhasil melakukan latihan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, dalam meningkatkan kepercayaan diri konseling menggunakan teknik cognitive restructuring yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Michael Riedel Akwila Agow dkk, dengan judul "efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik smp 8 touluaan". Universitas Negeri Manado tahun 2023. Penelitian ini menggunakan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 8 touluaan. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa tindakan layanan bimbingan dengan teknik cognitive restructuring dapat membantu peserta didik (siswa) meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat disimpulkan, penggunaan teknik konseling cognitive restructuring dapat meningkatkan kepercayaan diri. Maka perlu adanya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restrukturasi Untuk Meningkatkan Self-Confidence Pada Korban Body Shaming Di Desa Batu Rancing".

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat self-confidence pada korban body shaming di desa batu rancing?

⁹ Wibowo, ME. "Konseling kelompok perkembangan" *semarang:UPT UNNES* Pres. 2005

2. Bagaimana efektifitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restrukturisasi untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming?

Kajian Penelitian Terdahulu yang relevan

Dalam melakukan sebuah penelitian diperlukan adanya tinjauan pustaka agar orisinalitas mampu terjaga. Penulisan melakukan tinjauan pustaka terlebih dahulu agar tidak terjadi kesamaan terhadap penelitian sebelum-sebelumnya. Dalam hal ini ini penulisan melakukan penelaahan dan pengkajian baik skripsi maupun jurnal yang memiliki relevansi terhadap penelitian yang dilakukan penulis, antara lain :

Peneliti yang dilakukan oleh Michael Riedel Akwila Agow dkk, dengan judul “efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik smp 8 touluaan”. Universitas Negeri Manado Tahun 2023. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penelitian tindakan (Action Research) melalui layanan konseling restructuring yang dilakukan dalam dua siklus pada 12 subjek penelitian, pada tindakan layanan konseling dalam siklus pertama terdapat 8 subjek yang berhasil mengubah pola pikir keliru.¹⁰ Persamaan dengan peneliti lakukan adalah keduanya sama-sama meneliti tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring terhadap peningkatan kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada tempat penelitian, peneliti sebelumnya dilakukan untuk peserta didik smp 8 touluaan, sedangkan pada peneliti ini terhadap korban body shaming di desa batu rancing.

Peneliti yang dilakukan oleh Ismatun Hasanah, dengan judul “efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring (CR) untuk menurunkan perilaku bullying pada siswa smp plus nurul hikmah pamekasan”. Fakultas psikologi, universitas 17 agustus 1945 surabaya tahun 2018. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis dengan uji statistik wilcoxon dengan nilai asymp sig = 0,046 ($p < 0,05$) dan Z -1,997 sehingga Hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk menurunkan perilaku bullying pada siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan.¹¹ Persamaan dengan peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan teknik cognitive restructuring. Perbedaan terletak pada tempat pelaksanaan penelitian.

Peneliti yang dilakukan oleh Adrian Darusman, dengan judul “efektivitas konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA minqotuk ulum gumukmas. Universitas PGRI Argoporo, jember, jawa timur, indonesia tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji efektivitas layanan bimbingan grup diperoleh dengan membandingkan attitude siswa sebelum melakukan layanan bimbingan grup menggunakan teknik restrukturisasi

¹⁰ Michael Ruedel akwila agow dkk. “efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik smp 8 touluaan”. (Universitas Negeri manado) 2023. Hal 992.

¹¹ Ismatun Hasanah “efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* (CR) untuk menurunkan perilaku bullying pada siswa smp plus nurul hikmah pamekasan” (Fakultas psikologi, universitas 17 agustus 1945 surabaya) 2018.

kognitif memberikan bahwa restrukturisasi kognitif mempunyai dampak.¹² Pesamaan dengan peneliti lakukan adalah keduanya sama-sama meneliti tentang efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring terhadap peningkatan kepercayaan diri. Perbedaan terletak pada tempat pelaksanaan penelitian.

Peneliti yang dilakukan oleh Siti Imro'atun, "Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada siswa sekolah menengah pertama". Universitas PGRI Adi buana surabaya tahun 2024. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan layanan informasi.¹³ Persamaan dengan peneliti lakukan adalah keduanya sama-sama membahas percaya diri yang akan ditingkatkan. Perbedaannya terletak pada tempat pelaksanaan penelitian.

Peneliti yang dilakukan oleh hartika utami fitri "konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa" Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan penyuluhan islam rata-rata berada pada tingkat sedang dan menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring mampu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan penyuluhan islam uin raden fatah palembang. Persamaan dengan peneliti lakukan ialah sama-sama menggunakan teknik cognitive restructuring sedangkan perbedaannya peneliti sebelumnya untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa sedangkan peneliti untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.¹⁴

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yakni teknik pengumpulan data untuk menyelesaikan suatu masalah, mencari solusi, dan teknik untuk membangun sebuah hubungan antara data dan metode dengan mengevaluasi hasil penelitian secara akurat.¹⁵ Ada tiga metode penelitian yang pada umumnya digunakan dalam suatu penelitian ilmiah. Ketiga metode penelitian itu terdiri dari metode penelitian kuantitatif, metode penelitian kualitatif, dan metode penelitian kombinasi.

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yang mana merupakan suatu penelitian yang menggunakan data-data yakni angka dan ilmu untuk menjawab hipotesis penelitian. Penelitian ini pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik dalam perencanaan, proses, membangun hipotesis, teknik, analisis data dan menarik kesimpulan

12 Adrian Darusman, "efektivitas konseling kelompok teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X SMA minqotuk ulum gumukmas. (Universitas PGRI Argoporo, jember, jawa timur, indomesia) tahun 2023.

13 Siti Imro'atun "Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama". Universitas PGRI Adi buana surabaya) tahun 2024."

14 Hartika utami fitri, Kushender, "Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa" (Journal bulletin of counseling and Psychotherapy, 2019), Vol 1, No 2, h 67-74.

15 Marinu warunu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kuantitatif, metode Penelitian Kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method)", (Jurnal Pendidikan Tambusai, 2023), Vol 7, No 1, h 2897.

penelitian. Jenis penelitian eksperimen, metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang menggunakan dan mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu.¹⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Desa Batu Rancing

Desa batu rancing merupakan desa yang terletak di kecamatan tanjung sakti pumu, kabupaten lahat, sumatera selatan, Indonesia. Batu rancing adalah sebuah desa yang berasal dari kata batu rancing, Batu rancing tersebut bermula dari seekor kerbau yang meninggalkan tanduknya disawah yang pada akhirnya menjadi batu yang runcing. Karena batu rancing sulit untuk diucapkan, warga setempat menyebutnya dengan sebutan batu rancing. Saat ini desa batu rancing dihuni oleh lebih dari 649 jiwa, dengan mayoritas penduduk berprofesi sebagai petani. Desa batu rancing ini terdiri dari 2 dusun, yakni dusun 1, dan dusun 2. Dusun 1 terletak di bagian ilir dan dusun 2 terletak di bagian ulu. Penduduk desa ini sebagian besar berasal dari suku besemah, dengan bahasa sehari-hari yang digunakan yakni bahasa besemah.

Secara geografis, desa batu rancing terletak di dataran tinggi dengan topografi yang didominasi oleh pegunungan dan daerah perbukitan, yang membuatnya memiliki pemandangan alam yang indah. serta aliran sungai yang menjadi sumber kehidupan bagi masyarakat setempat. Selain itu, letak desa yang berada cukup jauh dari pusat kota namun desa setempat memiliki akses yang cukup baik menuju ibu kota, meskipun beberapa jalan menuju pusat kota bisa terhalang longsor jika sedang musim hujan.

Sebagai desa yang terletak di dataran tinggi, desa batu rancing memiliki iklim yang sejuk dan produktif dalam sektor pertanian, khususnya pertanian kopi. Sebagian besar penduduk desa batu rancing ini menggantungkan hidup pada sektor pertanian, terutama dalam budidaya padi, umbi-umbian, dan tanaman hortikultura seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Perkebunan kopi merupakan salah satu keutamaan desa yang memiliki daya jual tinggi dan menjadi sumber pendapatan utama bagi masyarakat setempat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian di desa batu rancing dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan terhitung sejak tanggal 08 Januari sampai dengan 08 february 2025 dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Confidence Pada Korban Body Shaming Di Desa Batu Rancing”.

Penelitian yang telah dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dan memberikan treatment konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring pada remaja sebanyak 7 orang. Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dilakukan di rumah warga desa baru rancing.

¹⁶ Zaenal Arifin, “Metodologi Penelitian Pendidikan Education Research Methodology” (Jurnal Al-Hikmah,2020), h

Penelitian ini memiliki 7 responden sebagai sampel. 5 diantaranya berusia 16-17 tahun yang merupakan siswa Sekolah Menengah Atas, dan 2 lainnya berusia 14-15 tahun yang merupakan siswa Sekolah Menengah Pertama.

Gambaran tingkat self-confidence pada korban body shaming

Remaja perempuan di desa batu rancing yang peneliti ambil rentan berusia umur 14-17 tahun dimana keseluruhan remajanya berjumlah 30 orang. Peneliti mengambil seluruh populasi yakni berjumlah 30 orang, setelah itu peneliti menggunakan teknik purposive sampling dan memberikan treatment konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring.

Tabel 1
Kategori gambaran tingkat self-confidence

No	Nilai	Range	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	>85	4	13%
2	Sedang	59-85	22	74%
3	Rendah	<59	4	13%
Total			30	100%

Dari perhitungan tabel 7 ditunjukkan bahwa skor rata-rata (men) 72 dan nilai standar deviasi (SD) yaitu 13. Berdasarkan data diatas mengelompokan nilai ke dalam 3 kelompok yaitu tinggi, sedang, dan rendah (TSR) yaitu :

Tinggi : $M + 1 SD$

Sedang : $M - 1 SD$ sampai $M + 1 SD$

Rendah : $M - 1 SD$

Nilai mean dan SD sudah diketahui maka bisa membuat kreteria kategori diatas yaitu:

Tinggi = $M + 1 SD$

$$= 72 + 13$$

$$= 85$$

Maka tinggi = > 85

Sedang = $M - 1 SD$ sampai $M + 1 SD$

$$= 72 - 13 \text{ sampai } 72 + 13$$

$$= 59 \text{ sampai } 85$$

Maka sedang 59 sampai 85

Rendah = $M - 1 SD$

$$= 72 - 13$$

$$= 59$$

Maka nilai rendah = < 59

Dari data diatas, bahwa gambaran tingkat self-confidence pada korban body shaming didesa batu rancing yang berjumlah 30 orang dari 32 butir pertanyaan dengan rincian orang yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu 4 orang atau presentase 13%, 22 orang dalam keadaan sedang atau presentase 74% dan 4 orang

dalam keadaan tinggi atau presentase 13%. Kesimpulannya terdapat tingkat self-confidence yang rendah pada korban body shaming dalam kategori sedang.

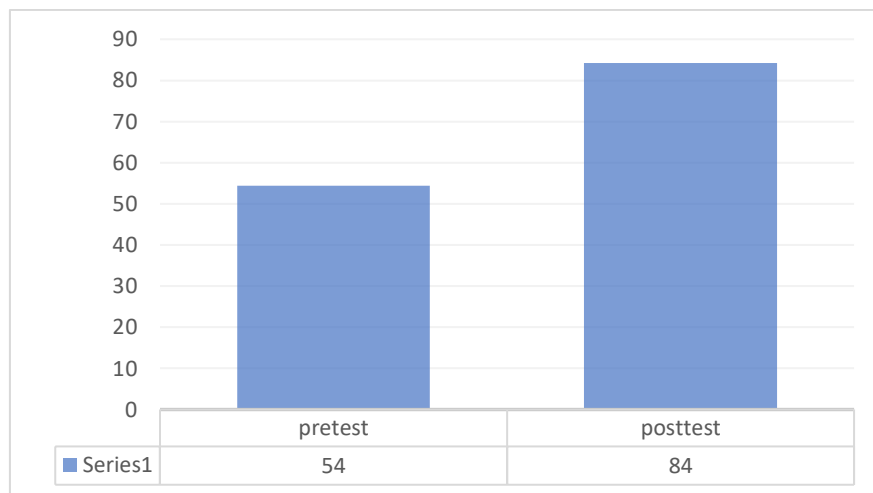
Keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming

Peneliti memperoleh data melakukan penyebaran angket kepada kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan melalui konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring tersebut. Mean (rata-rata) hasil perhitungan dari pretets kelompok sebelum diberikannya treatment maka didapat hasilnya adalah mean = 54 dan setelah diberikan treatment maka hasil men = 84 maka dapat disimpulkan bahwa dalam kelompok ini dapat mengalami peningkatan pada tingkat self-confidence pada korban body shaming,yakni bisa dilihat pada tabel 9 yakni sebagai berikut :

Tabel 2
Hasil pretest dan posttest konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming

No	Nama	Pretest	%	Kategori	Posttest	%	Kategori
1	SN	54	8%	Sedang	88	7%	Tinggi
2	RA	48	9%	Sedang	83	9%	Sedang
3	CA	60	8%	Sedang	80	7%	Sedang
4	RI	66	11%	Tinggi	80	9%	Sedang
5	OI	53	8%	Sedang	88	9%	Tinggi
6	MA	63	11%	Sedang	88	8%	Tinggi
7	NA	37	13%	Rendah	83	9%	Sedang
Mean (SD) =54(9)				Mean (SD) = 84(3)			

Dari tabel 8 dapat di lihat kelompok eksperimen mengalami peningkatan tingkat self-confidence pada korban body shaming. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring yang masuk pada kategori rendah self-confidence mengalami peningkatan setelah diberikan treatment.



Gambar 1
Hasil Pretest dan Posttest

Dari grafik diatas, kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada tingkat self-confidence setelah diberikan treatment pada korban body shaming. Penelitian ini di Uji Hipotesiskan agar dapat diketahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming. Uji hipotesis yang digunakan ialah uji wilcoxon dengan alat bantuan IBM SPSS.

Tabel 3
Hasil Uji Wilcoxon Analisis Deskriptif

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		
a. post test < pre test				
b. post test > pre test				
c. post test = pre test				

Tabel 4
Hasil Uji Wilcoxon Test Statistics

Test Statistics ^a	
	post test - pre test

Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan pada tabel uji wilcoxon diatas terdapat pada tabel 10 diketahui bahwa Asymp Sig (2-tailed) bernilai, 0.18. Nilai $0.18 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan antara hasil pritest dan hasil posttest. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.

Gambaran tingkat self-confidence pada korban body shaming

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan bahwa tingkat self-confidence pada remaja perempuan yakni terdapat pada kategori sedang. Diketahui bahwa gambaran tingkat self-confidence pada remaja berada pada kategori tinggi 4 orang sebesar 13%, pada tingkat sedang berjumlah 22 orang sebesar 74%, dan pada kategori rendah 4 orang sebesar 13%. Self-confidence adalah kondisi mental seseorang atau kondisi psikologis diri seseorang yang memberikan kekuatan pada dirinya untuk berbuat. Hal ini terjadi jika orang tersebut tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negatif, kurang percaya pada kemampuannya sendiri sehingga membuat dirinya menutup diri.¹⁷ Oleh sebab itu efek dari body shaming ini sangatlah kuat dengan kepercayaan diri individu salah satunya yakni membuat individu tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Hal ini sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh michel yang dilakukan oleh siswa SMP dimana siswa tersebut mengalami kepercayaan diri yang rendah.¹⁸ Penelitian yang dilakukan oleh anggi widiahsari yang dilakukan pada siswa SMA untuk meningkatkan kepercayaan diri.¹⁹ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian dari teknik terbukti ini dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa tersebut.

17 Hariadei ahmad, M.Pd “ Realita Jurnal realita bimbingan dan konseling (JRbk)” (2021)Vol 6, No 2, hal 1346.

18 Micheal, Ariantje “Efektifitas konseling kelompok dengan Teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa smp negeri 8 touluaan” (jurnal ilmiah wahana Pendidikan, 2023) Vol 9,(24) Hal 286-995.

19 Anggi, Imaratul, Wahid, “Meningkatkan kepercayaan diri:studi efektivitas konseling kelompok dan Teknik restructuring cognitive pada siswa sma Muhammadiyah 02 wuluhan” (journal education and counseling,2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri nazila ulfa, menyatakan bahwa perlakuan pada korban body shaming ini berpengaruh pada kesehatan mental.²⁰ Melakukan body shaming termasuk perundungan dengan menggunakan kata-kata dan berdampak besar bagi korbannya. Perlakuan body shaming dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri, seseorang akan merasa tidak aman, berusaha akan bentuk tubuh ideal dengan cara apapun, timbulnya perasaan malu karena penilaian seseorang akan fisiknya sehingga membuatnya cemas lama kelamaan hal ini akan menyebabkan timbulnya kesehatan mental.

Berdasarkan penjelasan diatas di akibatkan kepercayaan diri pada korban body shaming, tentunya memerlukan cara untuk mengatasinya, yakni peneliti melakukan penelitian dengan memanfaatkan sebuah layanan kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence atau kepercayaan diri pada korban body shaming.

Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Confidence Pada Korban Body Shaming.

Penelitian yang telah dilakukan peneliti mendapatkan gambaran tingkat self-confidence pada korban body shaming yang rata-rata (mean) berada pada kategori sedang, penelitian menemukan dilapangan pada umumnya remaja perempuan desa batu rancing belum mengetahui cara pengentian pikiran negatif. Ketika sudah diberikan treatment posttest maka tingkat self-confidence dengan teknik cognitive restructuring pada korban body shaming mengalami peningkatan. Hal ini terlihat pelaksanaan treatment konseling kelompok sudah dilaksanakan dengan diberikannya materi konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring dan materi tentang self-confidence.

Teknik cognitive restructuring adalah sebuah teknik dari terapi kognitif yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran.²¹ Reorganisasi kognitif adalah teknik terapi kognitif yang menggunakan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran kedalam pemikiran seseorang.²² Cognitive restructuring ini biasanya digunakan untuk individu yang terpolarisasi dalam pikiran mereka dan dalam beberapa kasus telah menunjukkan bahwa ketakutan dan kecemasan atau bereaksi berlebihan terhadap masalah hidup.²³ Teknik ini membantu klien untuk mengubah pikiran-pikiran negatif diganti dengan konsultasi pola pikir yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring mengalami peningkatan. Hal tersebut berdasarkan data yang telah di peroleh dengan jumlah skor

²⁰ Fitri nazilah, nurmahni, halimatus, "Program edukasi dan pendampingan untuk mengatasi pengaruh body shaming terhadap Kesehatan mental remaja di MtsN 1 banda aceh" (journal of health innovation and community service,2024) Vol 4 No 2 hal. 157-162.

²¹ Anna Rufaidah, Yeni kameli "Penerapan Teknik cognitive restructuring dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan" (jurnal bimbingan dan konseling,2020), Vol 4, No 2, Hal 216

²² Ibid, hlm 216

²³ Ibid, hlm 216

pretest (angket yang diberikan sebelum diberikan treatment) dan jumlah skor posttest (angket yang diberikan setelah diberikan treatment) mengalami perubahan yang cukup signifikan dengan nilai mean $M(SD) = 54(9)$ menjadi nilai mean dari posttest yakni $M(SD) = 84(3)$. Maka dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.

Konseling kelompok menggunakan teknik cognitive restructuring dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Konseling kelompok memiliki tujuan untuk membantu individu-individu untuk mencari jalan keluar atas permasalahan yang telah dialami. Selain itu juga konseling kelompok dapat melatih individu-individu menjadi lebih baik dan berani dalam mengungkapkan ekspresi maupun perasaan yang mereka rasakan.²⁴

Menurut Prayitno konseling kelompok ada 4 (empat) tahap yang harus dilakukan yaitu Tahap Awal, Tahap Peralihan, Tahap Inti dan Tahap Akhir. Berikut penjelasan pertemuan-pertemuan yang dilaksanakan peneliti disetiap pertemuan yang peneliti laksanakan disetiap pertemuan yakni sebagai berikut :

1. Pertemuan ke-I

a. Tahap I : Pembentukan

Tahap pembentukan ini diawali dengan kegiatan pemimpin kelompok memimpin do'a, setelah itu melakukan perkenalan yang dipimpin kelompok dan dilanjutkan dengan anggota lainnya lalu pemimpin kelompok mengajukan permainan yang bertujuan untuk mencairkan suasana dalam kelompok dimana dari permainan ini menimbulkan keakraban dan kenyamanan sesama anggota kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang konseling kelompok mengenai pengertian, tujuan, asas dan cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok mengajak peserta kelompok untuk berdiskusi kelompok tentang waktu serta tempat pelaksanaan konseling.

b. Tahap II : Peralihan

Tahap kedua dalam pertemuan ini peneliti menjelaskan kembali mengenai apa yang dibahas pada pertemuan satu. Setelah itu peneliti menanyakan tentang kesiapan proses konseling kelompok pada pertemuan kedua ini. Jawaban yang telah diberikan pada klien atau anggota kelompok menunjukkan respon yang positif dari pernyataan peneliti. Kemudian langsung masuk pada tahap kegiatan.

c. Tahap III : Kegiatan

Pemimpin kelompok menjelaskan topik pembahasan dan menjelaskan pentingnya topik pembahasan dan menjelaskan seberapa pentingnya topik bahasan untuk dibahas. Anggota kelompok melaksanakan kegiatan konseling dengan menggunakan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.

1) Pemimpin kelompok melakukan diskusi tentang pengalaman klien terkait body shaming atau komentar negatif tentang penampilan.

²⁴ Egy Novita Fitri, "Manfaat layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi siswa" (Jurnal education, jurnal Pendidikan Indonesia, 2017) Vol 2, No 2 hlm 19-24

- 2) Pemimpin kelompok melakukan pengenalan diri dan ekporasi diri lalu menjelaskan pengertian kepercayaan diri dan pemahaman dasar akan body shaming.
- 3) Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence. Tujuannya untuk membangun hubungan kepada peserta kelompok
- 4) Pemimpin kelompok meminta klien untuk latihan refleksi diri, klien diminta untuk menuliskan pemikiran negatif yang mereka miliki tentang tubuh mereka sendiri akibat body shaming. Lalu diskusi kelompok mengenai perasaan dan dampak body shaming terhadap kepercayaan diri.

d. Tahap IV : Pengakhiran

Pemimpin kelompok mengadakan penilaian dengan mengisi pertanyaan dan kesan yang telah diperoleh setelah mereka mengikuti konseling kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok memberitahu kepada kelompok bahwa kegiatan konseling akan berakhir.

e. Tahap V : Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pemimpin kelompok mengevaluasi treatment yang sudah dilakukan dan pemimpin kelompok meminta klien untuk mencatat lima pemikiran negatif yang sering muncul terkait penampilan mereka, dan menilai dampaknya terhadap perasaan dan perilaku mereka.

2. Pertemuan ke-II

a. Tahap I : Pembukaan

Pada tahap pembentukan ini diawali dengan kegiatan pemimpin kelompok memimpin do'a, lalu melakukan perkenalan yang dipimpin kelompok dan dilanjutkan dengan anggota lainnya lalu pemimpin kelompok mengajukan permainan yang bertujuan untuk mencairkan suasana dimana dari permainan ini menimbulkan keakraban dan kenyamanan sesama anggota kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang konseling kelompok mengenai pengertian, tujuan, asas dan cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok mengajak peserta kelompok untuk berdiskusi kelompok tentang waktu dan tempat melaksanakan konseling kelompok.

b. Tahap II : Peralihan

Tahap kedua dalam pertemuan ini peneliti menjelaskan kembali tentang apa yang dibahas pada pertemuan satu. Setelah itu peneliti menanyakan tentang kesiapan proses konseling kelompok pada pertemuan kedua ini. Jawaban yang telah diberikan pada klien atau anggota kelompok menunjukkan respon yang positif dari pernyataan peneliti. Kemudian langsung masuk pada tahap kegiatan.

c. Tahap III : Kegiatan

Pemimpin kelompok menjelaskan topik pembahasan dan menjelaskan pentingnya topik pada pembahasan dan menjelaskan pentingnya topik pembahasan untuk dibahas. Setiap anggota melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.

- 1) Pemimpin kelompok melakukan review tentang pengalaman klien setelah mencatat pemikiran negatif mereka (tugas rumah)

- 2) Pemimpin kelompok menjelaskan distorsi kognitif yang umum dalam pemikiran terkait body shaming, seperti pemikiran hitam-putih, dan pembesaran kelemahan fisik. dan menjelaskan distorsi kognitif memperburuk pandangan terhadap diri.
- 3) Pemimpin kelompok meminta klien untuk membaca pemikiran negatif yang mereka catat dan mengidentifikasi jenis distorsi kognitif yang terjadi. Kemudian melakukan diskusi kelompok untuk saling berbagi pengalaman dan cara melihat pemikiran dengan lebih realistis.

d. Tahap IV : Pengakhiran

Pemimpin kelompok melakukan penilaian dengan mengisi pertanyaan dan kesan yang telah didapat setelah mengikuti konseling kelompok. Tahap ini pemimpin kelompok memberitahu kepada kelompok bahwasanya kegiatan konseling akan segera berakhir.

e. Tahap V : Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pemimpin kelompok mengevaluasi treatment yang telah dilakukan dan pemimpin kelompok memberi tugas kepada anggota yakni memilih salah satu pemikiran negatif yang berhubungan dengan body shaming dan memahami distorsi kognitif yang terjadi pada pemikirannya tersebut.

3. Pertemuan ke-III

a. Tahap I : Pembentukan

Pada tahap pembentukan diawali dengan kegiatan yang dipimpin pemimpin kelompok untuk berdo'a, setelah itu melaksanakan perkenalan lagi yang dipimpin kelompok dan akan dilanjutkan dengan anggota yang lainnya lalu pemimpin kelompok mengajukan permainan dimana hal ini bertujuan untuk mencairkan suatu suasana dimana dari permainan ini akan menimbulkan keakraban dan kenyamanan kepada setiap individu. Pemimpin kelompok akan menjelaskan lagi mengenai konseling kelompok mengenai pengertian, tujuan, asas dan cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok mengajak peserta untuk berdiskusi kelompok tentang waktu dan tempat melaksanakan konseling kelompok.

b. Tahap II : Peralihan

Tahap kedua dalam pertemuan ini peneliti menjelaskan kembali mengenai apa yang dibahas pada pertemuan satu. Setelah itu peneliti menanyakan tentang kesiapan proses konseling kelompok pada pertemuan kedua ini. Jawaban yang telah diberikan pada klien atau anggota kelompok menunjukkan respon yang positif dari pernyataan peneliti. Kemudian langsung masuk pada tahap kegiatan.

c. Tahap III : Kegiatan

Pemimpin kelompok menjelaskan topik pembahasan dan menjelaskan pentingnya topik bahasan dan menjelaskan pentingnya topik bahasan untuk dibahas. Anggota kelompok melakukan kegiatan konseling dengan menggunakan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.

- 1) Pemimpin kelompok melakukan review kembali tentang distorsi kognitif yang ditemukan pada pertemuan sebelumnya dan dampak terhadap kepercayaan diri.

- 2) Pemimpin kelompok mengajarkan teknik untuk melihat situasi atau aspek diri sendiri dari perspektif yang lebih positif dan realistis. Untuk meningkatkan pemahaman tentang kelebihan dan kekurangan pribadi yang tidak hanya bergantung pada penampilan fisik.
- 3) Pemimpin kelompok meminta klien untuk menulis ulang pemikiran negatif mereka terkait penampilan fisik dengan cara yang lebih positif. Lalu melakukan diskusi kelompok kembali tentang pemikiran alternatif dan bagaimana perasaan mereka setelah mengganti pemikiran tersebut.

d. Tahap IV : Pengakhiran

Pemimpin akan melakukan penilaian kepada kelompok dengan mengisi pertanyaan dan kesan yang telah diperoleh setelah mengikuti konseling kelompok. Tahap ini pemimpin akan memberitahukan kepada kelompok bahwa kegiatan akan berakhir.

e. Tahap V : Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pemimpin kelompok mengevaluasi treatment yang telah dilakukan dan pemimpin memberikan tugas kepada anggota kelompok yakni klien diminta untuk mencatat satu pemikiran negatif yang muncul tentang tubuh mereka setiap harinya dan mengganti pemikirannya dengan alternatif yang lebih positif.

4. Pertemuan ke-IV

a. Tahap I : Pembentukan

Tahap pembentukan akan diawali dengan kegiatan pemimpin untuk memimpin do'a, lalu pemimpin kelompok mengadakan permainan yang bertujuan untuk mencairkan suasana dimana dari permainan tersebut akan menimbulkan keakraban dan kenyamanan satu sama lain. Pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai konseling kelompok yakni pengertian, tujuan, asas dan cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok mengajak peserta kelompok untuk berdiskusi kelompok tentang waktu dan tempat melaksanakan konseling kelompok.

b. Tahap II : Peralihan

Tahap kedua dalam pertemuan ini peneliti menjelaskan kembali mengenai apa yang dibahas pada pertemuan satu. Setelah itu peneliti menanyakan tentang kesiapan proses konseling kelompok pada pertemuan kedua ini. Jawaban yang telah diberikan pada klien atau anggota kelompok menunjukkan respon yang positif dari pernyataan peneliti. Kemudian langsung masuk pada tahap kegiatan.

c. Tahap III : Kegiatan

Pemimpin kelompok menjelaskan topik pembahasan dan menjelaskan pentingnya pada topik pembahasan dan menjelaskan pentingnya topik pembahasan untuk dibahas. Anggota kelompok melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.

- 1) Pemimpin kelompok melakukan review pengalaman klien dalam mengganti pemikiran negatif mereka ke pemikiran yang positif, serta dampaknya kepada kepercayaan diri mereka.

- 2) Pemimpin kelompok mengajarkan pentingnya penerimaan diri dan bagaimana menghargai tubuh diri sendiri dan kualitas diri yang jauh lebih penting dari penampilan fisik. Serta memberikan strategi untuk menjaga kepercayaan diri dalam menghadapi komentar atau situasi yang dapat memicu body shaming.
- 3) Pemimpin kelompok meminta klien untuk menulis daftar kekuatan, kualitas positif, dan pencapaian yang mereka miliki, baik dengan penampilan maupun kepribadian. Lalu melakukan diskusi kelompok mengenai cara menjaga pola pikir positif dan melawan komentar body shaming di kemudian hari.

d. Tahap IV : Pengakhiran

Pemimpin kelompok melakukan penilaian kepada setiap individu dengan mengisi pertanyaan dan kesan yang telah diperoleh setelah mengikuti konseling kelompok. Tahap ini pemimpin kelompok memberitahu kepada kelompok bahwa kegiatan ini berakhir.

e. Tahap V : Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pemimpin kelompok mengevaluasi treatment yang telah dilakukan dan pemimpin kelompok memberikan tugas terakhir kepada anggota kelompok untuk membuat catatan harian yang mencatat setiap pemikiran positif tentang diri mereka dan pencapaian kecil yang diraih untuk memperkuat kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming di desa batu rancing” penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket selama proses penelitian, penelitian dilaksanakan agar mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming hasil analisa data yang telah didapatkan dari penelitian ini maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, Hasil penelitian tingkat self-confidence pada korban body shaming di desa batu rancing berada pada kategori sedang. Hal ini berarti tingkat self-confidence pada remaja perempuan di desa batu rancing memiliki self-confidence yang tidak tinggi namun tidak juga rendah. Hasil yang diperoleh dari penyebaran kuesioner yang terdiri dari 32 butir pernyataan kepada 30 remaja perempuan sebagai responden yakni terdapat 4 orang pada kategori tinggi dengan presentase 13%, kemudian 22 orang pada kategori sedang dengan presentase 74%, dan 4 orang pada kategori rendah dengan presentase 13%.

Kedua, Hasil penelitian bagaimana teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming dengan hasil Z skor $t_{hitung} > t_{tabel}$ $2.371 > 2.371$. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti memiliki perbedaan hasil pretest dan posttest. Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwasanya konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk meningkatkan self-confidence pada korban body shaming.

SARAN

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan oleh peneliti maka penulis memberikan saran.

1. Untuk individu yang sering atau pernah mengalami body shaming teknik cognitive restructuring ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan berbagai macam hambatan atau menyelesaikan permasalahan dan insecure pada korban body shaming.
2. Untuk peneliti selanjutnya teknik cognitive restructuring ini bukan satu-satunya teknik yang bisa digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sehingga dalam menangani masalah tersebut bisa menggunakan alternatif teknik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Darusman, “efektivitas konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X SMA minqotuk ulum gumukmas. (Universitas PGRI Argoporo, jember, jawa timur, indomesia) tahun 2023.
- Al-Hebaish, safa mohammad. “The correlation between general self-confidence and academic achievement in the oral presentation couse” (theory and practice in language studies) 2(1):60-65, 2012
- Anggi, Imaratul, Wahid, “Meningkatkan kepercayaan diri:studi efektivitas konseling kelompok dan Teknik restructuring cognitive pada siswa sma Muhammadiyah oz wuluhan” (journal education and counseling,2024).
- Anna Rufaidah, Yeni kameli “Penerapan Teknik cognitive restructuring dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan” (jurnal bimbingan dan konseling,2020), Vol 4, No 2, Hal 216
- Babby Hasmayni “hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja” (program studi magister prikolog, program pascasarjana). Vol 6, no 2. 2014.
- Dian Yustika Sari & Yuyun Sunesti, Body Shaming, Citra Tubuh Ideal Dan Kaum Muda Kampus: Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa Uns, (Journal of Development and social change,2021), Vol 4, No.2, h.
- Egy Novita Fitri, “Manfaat layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi siswa” (Jurnal education,jurnal Pendidikan Indonesia,2017) Vol 2, No 2 hlm 19-24
- Fitri nazilah, nurmahni, halimatus, “Program edukasi dan pendampingan untuk mengatasi pengaruh body shaming terhadap Kesehatan mental remaja di MtsN 1 banda aceh” (journal of health innovation and community service,2024) Vol 4 No 2 hal. 157-162.
- Hartika utami fitri,Kushender, “Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resilensi akademik mahasiswa” (Journal bulletin of counseling and Psychotherapy,2019), Vol 1, No 2, h 67-74.
- Hariadei ahmad, M.Pd “ Realita Jurnal realita bimbingan dan konseling (JRbk)” (2021)Vol 6, No 2, hal 1346.
- Ismatun Hasanah “efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring (CR) untuk menurunkan prilaku bullying pada siswa smp plus

- nurul hikmah pamekasan” (Fakultas psikologi, universitas 17 agustus 1945 surabaya) 2018.
- Jones, T.O.M. “self-confidence in henry fielding’s” 1(1) 2017, 141-62
- Marinu warunu, “Pendekatan Penelitian Pendidikan:Metode Penelitian Kuantitatif, metode Penelitian Kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method)”, (Jurnal Pendidikan Tambusai,2023), Vol 7, No 1, h 2897.
- Michael Ruedel akwila agow dkk. “efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik smp 8 touluaan”. (Universitas Negeri manado) 2023. Hal 992.
- Micheal, Ariantje “Efektifitas konseling kelompok dengan Teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa smp negeri 8 touluaan” (jurnal ilmiah wahana Pendidikan, 2023) Vol 9,(24) Hal 286-995.
- Sahrina, Achmad Syarifudin, Candra Darmawan, “Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Self- Esteem Korban Body Shaming: Studi Kasus” (Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains) Vol. 10 No. 1 2021. h.209.
- Siti Imro’atun “Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama”. Universitas PGRI Adi buana surabaya) tahun 2024.”
- Tafsir web QS. At-Tin ayat 4 <https://tafsirweb.com/12853-surat-at-tin-ayat-4.html> Diakses pada tanggal 23 okrober 2024 pukul 10.04 WIB.
- Tafsir web QS. Ali ‘imran ayat 139 <https://tafsirweb.com/1271-surat-ali-imran-ayat-139.html> Diakses pada tanggal 15 oktober 2024 pukul 16.07
- Wibowo, ME. “Konseling kelompok perkembangan” semarang:UPT UNNES Pres. 2005
- Zatrahadi, M. Fahti, Darmawati Darmawati And Ninda Nofila Yusra. “The Effect of Online Game Addiction on Adjustment Social In Adolescents” (Indonesia journal of Creative Counseling) 1(1):15-19. 2021
- Zaenal Arifin, “Metodologi Penelitian Pendidikan Education Research Methodology” (Jurnal Al-Hikmah,2020), h