

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR  
THERAPY* TERHADAP TINGKAT *BODY  
SHAME* PADA PESERTA DIDIK KELAS  
VIII MTS MUHAMMADIYAH  
SUKARAME BANDAR  
LAMPUNG TAHUN  
AJARAN  
2020/2021**

**SKRIPSI**

**NURYAKIN  
NPM. 1711080071**



**Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1442H/2021**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR  
THERAPY* TERHADAP TINGKAT *BODY  
SHAME* PADA PESERTA DIDIK KELAS  
VIII MTS MUHAMMADIYAH  
SUKARAME BANDAR  
LAMPUNG TAHUN  
AJARAN  
2020/2021**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan Memenuhi syarat syarat  
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam  
bidang ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh :**

**NURYAKIN  
NPM. 1711080071**

**Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd.**

**Pembimbing II : Rahma Diani, M.Pd.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1442 H / 2021 M**

## ABSTRAK

*Body Shame* adalah salah satu masalah klasik yang sudah ada dari dulu dan terjadi dimana saja, tak terkecuali di dalam ruang lingkup pendidikan, baik di sekolah negeri maupun swasta, baik di sekolah bernuansa agama maupun sekolah sekuler. Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia menyebut bahwa *body Shame* adalah salah satu isu teratas di Indonesia. *Body Shame* dalam proses belajar mengajar di dunia pendidikan merupakan suatu hal yang sangat mempengaruhi peserta didik dan mampu menghambat proses pendidikan peserta didik. Dalam mengoptimalkan kemampuan peserta didik pada proses belajar terdapat beberapa peserta didik yang memiliki perilaku *body Shame* pada kelas VIII U4 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menerapkan dan mengembangkan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam Menurunkan Tingkat *body Shame* Peserta Didik Kelas VIII U4 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Hipotesis tindakan yang diajukan adalah” penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dapat menurunkan Tingkat *Body Shame* peserta didik kelas VIII U4 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021

Adapun hasil yang dapat diketahui dari pernyataan jumlah z hitung yaitu sebesar  $-2.803 >$  dari Z tabel  $0,005$  dan jumlah signifikan  $0,005 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima . Jika dilihat dari hasil yang dibandingkan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dapat menurunkan Tingkat *Body Shame* peserta didik kelas VIII U4 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, mengalami perubahan setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy*.

Kata Kunci: *Body Shame*,Konseling Kelompok,*Cognitive Behavior Therapy*.

## ABSTRACT

*Body Shame is a classic problem that has existed for a long time and occurs anywhere, including in the sphere of education, both in public and private schools, both in religious schools and secular schools. The Indonesian National Commission for Child Protection said that body Shame is one of the top issues in Indonesia. Body Shame in the teaching and learning process in the world of education is something that greatly affects students and is able to hinder the educational process of students. In optimizing the ability of students in the learning process there are several students who have body Shame behavior in class VIII U4 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.*

*The purpose of this study was to implement and develop Group Counseling Services with Cognitive Behavior Therapy Techniques in Reducing the Level of Body Shame for Class VIII Students of U4 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. The action hypothesis proposed is "the application of the Cognitive Behavior Therapy technique can reduce the Body Shame Level of Grade VIII U4 students at MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung in the 2020/2021 academic year.*

*The results can be seen from the statement that the number of z counts is  $-2,803 >$  from the Z table 0.005 and the significant amount is  $0.005 < 0.05$ . This indicates that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. When viewed from the results compared using the Cognitive Behavior Therapy technique, it can reduce the Body Shame Level of students of class VIII U4 MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, experiencing changes after being given group counseling treatment with the Cognitive Behavior Therapy technique.*

**Keywords:** *Body Shame, Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy.*



KEMENTRIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

*Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721) 703289*

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nuryakin,  
NPM : 1711080071  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy terhadap tingkat Body shame pada peserta didik kelas VIII Mts muhammadiyah sukarame Bandar Lampung Tahun ajaran 2020 / 2021*" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 25 Juli 2021  
Penulis,



**NURYAKIN**  
NPM 1711080071



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP  
TINGKAT *BODY SHAME* PADA PESERTA  
DIDIK KELAS VIII MTS MUHAMMADIYAH  
SUKARAME BANDAR LAMPUNG TAHUN  
AJARAN 2020 / 2021**

Nama : Nuryakin  
NPM : 1711080071  
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyabkan dan dipertahankan dalam Sidang  
Munaqosah Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Mahiarani, M.Pd.  
NIP. 197205151997032004

Pembimbing II

Rahma Diani, M.Pd.  
NIP. 198904172015032008

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd.  
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratminto Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP TINGKAT BODY SHAME PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MTS MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2020 / 2021" disusun Oleh: Nuryakin NPM : 1711080071 Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : 6 Agustus 2021

Tim Munaqosah

Ketua : Dr. Rumadani Sagala, M.Ag. (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Pembahas Utama : Andi Thahir, M.A., Ed.D (.....)

Pembahas Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....)

Pembahas Pendamping II : Rahma Diani, M.Pd. (.....)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirya Diana, M.Pd  
NIP.196408281988032002

## MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا  
مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا  
أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ  
الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh Jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh Jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim.

(Q.S. Al-Hujurat:11).



## **PERSEMBAHAN**

Dengan melafadzkan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk mengenyam dan menyelesaikan pendidikan di Perguruan Tinggi, UIN Raden Intan Lampung. skripsi ini saya persembahkan pada:

1. Kedua Orangtuaku, Samsudin dan Siti Badriah
2. Kakak dan Adik-Adik Saya
3. Seluruh keluarga besar serta sahabat dan teman teman.
4. Keluarga Besar Sahabat Fotocopy.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nuryakin, lahir di salah satu kabupaten di provinsi Lampung Yaitu Kabupaten Lampung Utara, pada 20 November 1997, Anak Ketiga dari Bapak Samsudin dan Ibu siti Badriah, dengan memiliki 7 Bersaudara. Mengawali pendidikan di SD Ciamis di Lampung Utara ia melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri 3 Lampung Utara dan melanjutkan pendidikan dengan mengambil jurusan Agama di Madrasah Aliyah Negeri 2 Lampung Utara. Lulus dari MAN 02 Lampung Utara, ia memutuskan untuk mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di UIN Raden Intan Lampung.

Nuryakin sendiri merupakan sosok yang ingin terus mendapatkan pengalaman yang bermanfaat, selama menjadi mahasiswa, ia mengikuti organisasi intra maupun ekstra kampus Raden Intan Lampung. UKM BAPINDA adalah salah satu organisasi intra yang ia ikuti serta menjadi ketua divisi akademik dan profesi ikatan mahasiswa BK Indonesia Daerah Lampung (IMABKIN) yang dinilainya dapat menambah pengalaman dengan harapan pengalaman yang baru sangat sedikit tersebut akan berguna bagi diri sendiri maupun orang lain.

## KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur kehadirat Allah SWT, atas segala kenikmatan dan karunia-Nya yang selalu diberikan kepada hamba-hamba-Nya. Dengan petunjuk-Nyalah sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, Skripsi ini juga bertujuan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Islam di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan dengan suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW dan keluarga, sahabat serta orang-orang terdahulu yang mengikuti Sunnah-sunnah-Nya.

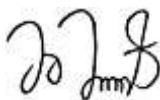
Setelah bersyukur kepada Allah SWT dan Bershalawat kepada Rasulullah Muhammad SAW atas selesainya skripsi ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Laila Maharani, M.Pd. selaku pembimbing skripsi I yang telah banyak membantu penulis dalam menjalani kuliah dan menyelesaikan skripsi.
4. Rahma Diani, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi II yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis serta memberikan sarana dan prasarana untuk menyelesaikan skripsi ini dengan cepat dan benar.
5. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Haidir, M.Pd. selaku kepala sekolah MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang telah mengizinkan penulis untuk mengadakan penelitian di sekolah ini.

7. Yunita Ferawathy, S.Pd.I selaku guru Bimbingan dan Konseling di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang berkenan membantu dalam penelitian.
8. Teman-teman mahasiswa angkatan 2017 khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang ada saja.
9. Sahabat-sahabat tercinta selama aku kuliah yaitu, Riyan Adi Saputra, Sulaili, S.Pd. Kardi, S.Pd, Devi, S.Pd yang selalu membantu dalam menyelesaikan skripsi dan memberikan motivasi serta dorongan spiritual kepada penulis serta teman-temanku.
10. Keluarga Besar Guru dan Staf MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.
11. Keluarga besar IMABKIN Daerah Lampung, pengalaman yang luar biasa selama menjadi anggota IMABKIN Daerah Lampung.
12. Keluarga Besar Sahabat Fotocopy Yang Luar biasa.
13. Kepada Wanda Maharani, S.E., Heri Ardani S.Pd, Novela Azalia, S.Pd. yang telah memberikan motivasi dan arahan selama kuliah.
14. Keluarga Besar UKM BAPINDA
15. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis selama ini.

Semoga semua kebaikan dibalas oleh Allah Swt, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat Aamiin...

Bandar Lampung, 01 Februari 2021  
Penulis,



**Nuryakin**

NPM. 1711080071

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>COVER DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTARK</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	13
H. Sistematika Penulisan .....	17

### **BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

A. <b>Teori Yang digunakan</b> .....	19
1. <b>Konseling Kelompok</b> .....	19
a. <b>Pengertian Konseling Kelompok</b> .....	19
b. <b>Tujuan Konseling Kelompok</b> .....	20
c. <b>Fungsi Konseling Kelompok</b> .....	21
d. <b>Asas-Asas Konseling Kelompok</b> .....	22
e. <b>Tahapan dalam Konseling Kelompok</b> .....	23

2.	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	26
a.	Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	26
b.	Sejarah <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	27
c.	Distorsi Kognitif.....	28
d.	Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	29
e.	Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	30
f.	Tahapan-Tahapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	34
g.	Teknik <i>Restructuring Cognitive</i> .....	38
3.	<i>Body Shame</i> .....	40
a.	Definisi <i>Body Shame</i> .....	40
b.	Aspek Perasaan Malu.....	43
c.	Efek <i>Body Shame</i> .....	44
d.	Faktor Penyebab <i>Body Shame</i> .....	45
e.	Bentuk-Bentuk <i>Body Shame</i> .....	47
f.	Kerangka Berfikir.....	47
B.	Pengajuan Hipotesis.....	49

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Waktu dan tempat Penelitian.....	51
B.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan data.....	54
D.	Definisi Operasional Variabel.....	55
E.	Instrumen Penelitian.....	58
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	58
G.	Uji Prasarat Analisis.....	61
H.	Uji Hipotesis.....	62

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Deskripsi data.....	64
B.	Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis.....	67

### **BAB V PENUTUP**

A.	Simpulan.....	76
B.	Rekomendasi.....	76

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	78
-----------------------------	----

## DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 1 Permasalahan Atau Data Body Shame Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung .....	10
Tabel 2 Rencana Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	53
Tabel 3 Jumlah Populasi Penelitian .....	54
Tabel 4 Definisi Operasional.....	56
Tabel 5 Kisi-Kisi Skala <i>Body Shame</i> .....	58
Tabel 6 Hasil Validasi Angket <i>Pre-Test</i> .....	59
Tabel 7 <i>Pretest</i> .....	64
Tabel 8 <i>Posttest</i> .....	65

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1 Kerangka Berfikir .....	48
Gambar 2 Rumus One Groups Pretest-Posttest Design .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

Kisi-Kisi Observasi .....	83
Kisi-Kisi Wawancara Guru Bk.....	84
Kisi-Kisi Wawancara Peserta Didik .....	85
Dokumentasi .....	86
Surat Balasan Penelitian .....	90
Proses Pemberian Surat Penelitian .....	91
RPL .....	92
Angket <i>pretest</i> .....	117
Angket <i>posttest</i> .....	120
Peta Masalah .....	123
Catatan Masalah .....	124
Lembar Kerja Smart .....	125
Jadwal Pertemuan Konseling .....	126
Modul <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	128



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Penegasan Judul

Penegasan judul dilakukan untuk menegaskan judul dan mencegah adanya kesalahpahaman dan penafsiran tentang judul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Peserta didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021. Dengan Demikian peneliti memberikan penegasan-penegasan pada istilah yang terdapat pada judul peneliti, penegasan- penegasan tersebut yaitu, sebagai berikut:

### 1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan, konseling kelompok dapat juga digunakan dalam rangka penyembuhan.<sup>1</sup> Adapun pengertian lain dari konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok yang dipimpin oleh seorang konselor dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan peserta didik dan membantu pemecahan masalah Anggota kelompok.

### 2. *Cognitive Behavior Therapy*

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki kaitan yang erat dengan proses penilaian dan interpretasi seseorang terhadap situasi yang dihadapi sehingga mampu memunculkan respon terhadap situasi tersebut. Proses kognitif memiliki peranan yang signifikan terhadap cara manusia dalam berpikir, merasakan, dan bertindak hal ini berdasarkan dari *Teori Cognitive*.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Taty Fauzi, *Pelayanan Konseling Kelompok*, (Jakarta:Trismart, 2018) hal, 37-38

<sup>2</sup>Herbert, J., & Forman, E. (2019). *Acceptance and Mindfulness and Applying the New Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) digunakan format ABC untuk memahami hubungan antara keberlangsungan dari tindakan yang terjadi. “A” merupakan peristiwa aktivasi, “B” merupakan keyakinan mengenai peristiwa, “C” merupakan konsekuensi dari peristiwa. Format ABC ini digunakan untuk mengidentifikasi mengenai pikiran otomatis terhadap peristiwa. Pikiran otomatis yang dimiliki mampu membuat seseorang mengalami kesalahan dalam berpikir karena pikiran otomatis muncul secara cepat yang berasal dari keyakinan yang buruk.

### 3. *Body Shame*

*Body shame* merupakan penilaian seseorang mengenai tubuhnya yang menimbulkan rasa malu karena penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan tubuhnya.<sup>3</sup>

Perilaku *Body Shame* merupakan suatu hal yang dianggap biasa akan tetapi perilaku *Body Shame* sangat berbahaya dan sangat menghambat proses belajar mengajar oleh sebab itu perilaku *body shame* ini perlu dicegah dan diturunkan dan membantu peserta didik memperoleh kesamaan dalam belajar mengajar. Gilbert & Miles Menyatakan Rasa malu adalah kumpulan dari komponen afeksi, kognisi, dan tindakan pada setiap individu memiliki perbedaan. Perasaan malu tidak dapat terpisah antara ketiga komponen tersebut karena respon dari kejadian mempengaruhi kognisi, afeksi, dan tindakan individu. Sehingga untuk melihat manifestasi dari perasaan malu, dapat dilihat dari perilaku yang muncul.

---

<sup>3</sup> Dea Tiara Sandinia Amri, 'Kecenderungan Perilaku Body Shaming Dalam Serial Netflix "Insatiable"', *Jurnal Audiens*, 1.1 (2020) <<https://doi.org/10.18196/ja.11012>>.

## B. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh setiap manusia dengan adanya pendidikan maka akan meningkatkan kompetensi individu kompetensi yang dimiliki individu terlihat dari kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan tugas atau suatu pekerjaan. Pendidikan dilaksanakan dengan dua cara yaitu, pendidikan formal yang dilaksanakan di sekolah atau berupa lembaga-lembaga pendidikan. Sedangkan pendidikan non formal dilaksanakan diluar sekolah.

Sekolah adalah suatu lembaga yang harus memberikan rasa aman dan nyaman kepada peserta didiknya demi suasana belajar yang kondusif, menurut Ketua Harian Komisi Nasional Indonesia untuk UNESCO, Arief Rachman, mengatakan sekolah yang bagus adalah sekolah yang suasana belajarnya menyenangkan untuk anak. Namun ada fenomena-fenomena tertentu di sekolah yang tidak diharapkan namun muncul ke permukaan dan hal tersebut berdampak pada semua pihak, termasuk ke peserta didik yang merasa tidak nyaman dalam suasana pembelajaran. Salah satu fenomena yang menyita perhatian di dunia pendidikan zaman sekarang adalah kekerasan di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru terhadap siswa, maupun oleh siswa terhadap siswa lainnya.<sup>4</sup>

Pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari sekolah, bagian yang melaksanakan bimbingan konseling ada tiga pola pengorganisasian. Pertama, kepala sekolah secara penuh bertanggung jawab dan berperan langsung dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Kedua, kepala sekolah berperan sebagai penanggung jawab bimbingan dan konseling sedangkan pelaksanaannya dilimpahkan kepada koordinator bimbingan dan konseling. Ketiga, pelaksanaan bimbingan dan konseling dilaksanakan secara otonom suatu badan atau lembaga bimbingan dan konseling sekolah tersebut. Bimbingan dan konseling sendiri jika dilihat arti dan tujuan secara mendalam, maka jelas urgensinya sangat besar bagi usaha pemantapan arah

---

<sup>4</sup> Hanlie Muliani, Robert Pereira, *Why Children Bully?* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), h.4.

hidup generasi muda dalam berbagai bidang yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap mental dalam masyarakat.<sup>5</sup>

Di dalam sekolah sendiri, kekerasan yang biasanya terjadi adalah kekuatan antara pelaku *bullying* dan korban, bisa bersifat nyata maupun perasaan.<sup>6</sup> Contoh yang bersifat nyata adalah ukuran badan dan gender. Contoh yang bersifat perasaan adalah perasaan lebih superior dan kepandaian berbicara. Biasanya anak yang menjadi korban *bullying* adalah anak yang dianggap temannya lemah, pemalu, pendiam, atau memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal. *Body shame* sendiri merupakan masalah universal. Perilaku *Body Shame* yang dilakukan secara intens mampu mempengaruhi *Body Image* (citra diri). Dapat berpengaruh pada kondisi mental dan memunculkan efek-efek tertentu antara lain merasa cemas, malu, tidak percaya diri, marah, harga diri rendah, benci terhadap penampilan diri, diet ketat, gangguan makan dan gangguan mental.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah,2015), h. 1.

<sup>6</sup> Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From School Bullying*,(Jakarta:PT Grasindo,2018), h. 15.

<sup>7</sup> Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From School Bullying*,(Jakarta:PT Grasindo,2018), h. 15.

Dalam islam, Allah SWT berfirman dalam Q.S Al Hujurat Ayat 11.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرُوْا قَوْمًا مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا  
نِسَاءً مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا  
بِالْاَلْقَابِ ۗ بِئْسَ الْاَسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمَانِ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ

الظَّالِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.*(Q.S. Al-Hujurat:11).

Dari ayat diatas menjelaskan bahwasanya islam melarang perilaku menjelekan orang lain karena orang yang menjele- jelekan orang lain termasuk orang yang zalim. Adapun dalam potongan ayat berbunyi sekelompok orang, bahkan untuk memanggil seseorang dengan gelar ataupun nama yang mengandung unsur ejekan *Body shame*, atau *bullying*. sangat dilarang, serta dianjurkan untuk segera melaksanakan taubat.

Dalam ayat lain Allah Swt Melarang melakukan Perbuatan menyakiti perasaan atau fisik orang lain sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT. Dalam Al,Qur'an Surah Al, Ahzab:58 sebagai berikut:

وَالَّذِيْنَ يُؤْذُوْنَ الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغِيْرَ مَا اَكْتَسَبُوْا فَقَدِ اِحْتَمَلُوْا

بُهْتٰنًا وَاِثْمًا مُّبِيْنًا ﴿٥٨﴾

Artinya: *dan orang-orang yang menyakiti orang-orang yang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, Maka Sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata.*(Q.S. Al-Ahzab:58).

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya hukum bagi orang – orang yang menyakiti hati orang lain terutama mukmin dan mukminat adalah termasuk perbuatan dosa. Hal ini membuktikan bahwa agama islam melarang adanya Perbuatan *body Shame* kepada orang lain dan dapat melukai orang yang bersangkutan.

Dalam ayat Lain Allah Swt, Telah Meniptakan Manusia dalam keadaan berbeda-beda satu dengan yang laianya sebagaimana Firman Allah Swt. Dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujrat ayat 13.

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا  
 إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya: *Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.* (Q.S Al-Hujarat 13).

Dalam sebuah hadits rasulullah SAW. menjelaskan sebagai berikut:

نُ عَائِشَةَ قَالَتْ : قُلْتُ لِلنَّبِيِّ حَسْبُكَ مِنْ صَفِيَّةَ كَذَا وَ كَذَا وَ قَالَ بَعْضُ الرُّوَاهُ :  
 تَعْنِي قَصِيرَةٌ , فَقَالَ : لَقَدْ قُلْتَ كَلِمَةً لَوْ مَزَجْتُ بِمَاءِ الْبَحْرِ لَمَزَجْتُهُ

Artinya: “Dari ‘Aisyah beliau berkata: Aku pernah berkata kepada Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam : “Cukup bagimu dari Shafiyah “INI DAN ITU”. Sebagian rawi berkata :”Aisyah mengatakan Shafiyah pendek”. Maka Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam berkata: ”Sungguh engkau telah mengucapkan suatu kalimat, yang seandainya kalimat tersebut dicampur dengan air laut niscaya akan



*merubahnya (karena sangat kotor dan bau sehingga bisa merubah air laut).”* (HR. Abu Dawud no 4875, At-Thirmidzi 2502 dan Ahmad 6/189).

Dalam Hadits lain rasulullah SAW menjelaskan:

قَالَتْ : وَحَكَيْتُ لَهُ إِنْسَانًا فَقَالَ : مَا أُحِبُّ أَنْي حَكَيْتُ إِنْسَانًا وَ إِنَّ لِي كَذَا

Artinya: “*Aku meniru-niru (kekurangan/cacat) seseorang pada Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam ”. Maka Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam pun berkata :”Saya tidak suka meniru-niru (kekurangan/cacat) seseorang (walaupun) saya mendapatkan sekian dan sekian”* (HR. Abu Dawud, Shahih)

Dalam Hadits lain rasulullah SAW menjelaskan:

لَا يَأْخُذَنَّ أَحَدُكُمْ مَتَاعَ أَخِيهِ لِأَعْبَا وَلَا جَادًّا

Artinya: “*Tidak boleh seorang dari kalian mengambil barang saudaranya, baik bercanda maupun serius.”*( HR. Abu Daud no. 5003 dan Tirmidzi no. 2160.).

Dalam hadits diatas menjelaskan bahwasanya rasulullah tidak melarang umatnya untuk bercanda berlebihan dan selama sesuai dengan syariat dan tuntunan nya, akan tetapi bercanda yang berlebihan atau bahkan bercanda yang menjadikan seseorang atau orang lain menjadi objek candaan seperti menghina fisik seperti kamu ko gendut, kurus sekali kaya triplek. Candaan seperti ini yang dilarang dalam islam bahkan pelakunya berdosa. Menurut UU No.20 tahun 2003, pendidikan menengah diselenggarakan untuk mengembangkan sikap dan kemampuan serta memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat serta mempersiapkan yang memenuhi persyaratan untuk mengikuti pendidikan tinggi.<sup>8</sup>

Dunia pendidikan seharusnya menjadi tempat yang jauh dari kekerasan dan menjadi tempat nyaman untuk anak- anak belajar seperti yang tercantum dalam pasal 54 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak bahwa: “Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan

---

<sup>8</sup> Undang Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Menengah

yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman- temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya”.<sup>9</sup>

*Body shame* tidak terjadi hanya di suatu daerah atau hanya terjadi di kota kota besar saja. di Lampung sendiri kerap kali kasus *Body Shame* ini terjadi, seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, informasi tertentu akan mudah dapat kita ketahui, tak terkecuali fenomena *Body Shame*.

Fenomena *Body Shame* telah lama menjadi bagian dari dinamika sekolah. *Body Shame* antar siswa yang semakin marak terjadi di sekolah telah menunjukkan tingkat yang memprihatinkan. Tingkat emosional siswa yang masih labil, memungkinkan perilaku *body shame* ini sering terjadi di kalangan para siswa. Salah satu bentuk emosi yang diidentifikasi oleh Daniel Goleman adalah amarah. Amarah di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis. Bullying juga terjadi karena adanya kesenjangan kelas yang sangat kentara. Menurut Bourdieu, bahwa selera gaya hidup serta konsepsi yang dimiliki setiap kelas mengenai dirinya, terutama dalam masalah peran sosial yang dimainkannya.<sup>10</sup>

Perbedaan kelas ini yang bisa memicu terjadinya *Body shame* antar siswa, karena adanya perbedaan kepentingan serta gaya hidup yang berbeda pula. MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung sendiri adalah salah satu sekolah Menengah Pertama yang berbasis agama di Bandar Lampung, demi mendapatkan informasi yang lebih dalam, peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu guru bimbingan dan konseling yang mengajar di kelas VIII, Ibu Yunita Ferawathy, S.Pd. hasil wawancara pada studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa *body Shame* adalah masalah klasik yang dari dulu sudah ada dan bisa terjadi dimana saja dan kapan saja, tidak menutup kemungkinan juga terjadi di MTS

---

<sup>9</sup> Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak Pasal 54

<sup>10</sup> Nanang Martono, Kekerasan Simbolik di Sekolah (Jakarta:Rajawali Press,2012),h. 34

Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tempatnya mengajar.<sup>11</sup>

Setelah peneliti mewawancarai Bu Yunita Ferawathy S.Pd. peneliti melakukan wawancara pada salah satu peserta didik MTS Muhammadiyah Bandar Lampung yang duduk di kelas VIII, hasil wawancara tersebut diketahui bahwa *Body Shame*, adalah masalah yang kerap terjadi, bahkan dirinya mengaku pernah menjadi korban *Body Shame* kawan-kawannya hanya karena hal sepele, dan peserta didik tersebut mengatakan ada beberapa kasus *body Shame* yang baru terjadi disana, yang melibatkan empat orang peserta didik, dimana tiga peserta didik laki laki tersebut melakukan *Body Shame* seorang peserta didik lain yang merupakan teman satu kelasnya<sup>12</sup>

Dari hasil Pra Penelitian observasi di sekolah MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung didapatkan data Awal mengenai Masalah *Body Shame*. Masalah *Body Shame* ini dapat dilihat dari berbagai indikator tentang *body Shame* yang dikembangkan oleh Vargas terdapat tiga indikator yaitu:<sup>13</sup>

1. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain, Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain.
2. Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka Mengatakan bahwa orang lain terlihat memiliki kulit lebih gelap sehingga perlu untuk memakai produk pencerah wajah.
3. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung memaparkan dalam wawancaranya bahwa peserta didik yang mengalami *body shame* terdapat pada kelas VIII U4. Berdasarkan data dari hasil wawancara dan rekomendasi oleh guru BK Yunita Ferawathy.

<sup>11</sup> Yunita, Wawancara dengan Guru BK MTS muhammadiyah Bandar Lampung, MTS Muhammadiyah Bandar Lampung, 27 Juni 2020.

<sup>12</sup> FR, Wawancara dengan Peserta didik MTS Muhammadiyah sukarame Bandar Lampung, MTS Muhammadiyah sukarame Bandar Lampung, 14 Maret 2020

<sup>13</sup> Lisyia - Chairani, 'Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis', *Buletin Psikologi*, 26.1 (2018), 12-27 <<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>>.

S.Pd. dengan persetujuan kepala sekolah MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung memfokuskan kepada 10 peserta didik yang memiliki indikator Perilaku *Body Shame* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel I**  
**Permasalahan Atau Data *Body Shame* Peserta Didik**  
**Kelas VIII Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung**

No	Indikator	Sub. Indikator	Siswa	Ket
1.	Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain	1. Menganggap tubuh diri sendiri tidak proporsional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• AI</li> <li>• AF</li> <li>• AR</li> </ul>	4
		2. Ragu dengan penampilan fisik diri sendiri		
		3. Menganggap rendah penampilan fisik diri sendiri		
2.	Mengkritik penampilan orang lain	1. Memandang rendah penampilan fisik orang lain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AS</li> <li>• DA</li> <li>• DR</li> <li>• MI</li> </ul>	4
		2. Memberikan nama panggilan yang tidak baik (fisik).		
3.	Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka.	1. Menilai rendah fisik orang lain sebelum iya bertanya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PA</li> <li>• HS</li> </ul>	2

**Sumber:** Hasil wawancara dengan Peserta didik Kelas VIII U4 MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tanggal 27 Juli 2020.<sup>14</sup>

Untuk mengetahui lebih lanjut apa yang menjadi latar belakang terjadinya *Body Shame* di sekolah dan Apakah Pengaruh Layanan Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap tingkat *body shame* maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang “Pengaruh Layanan Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap tingkat *body shame* pada peserta didik kelas VIII U4 MTs muhammadiyah sukarame bandar lampung Tahun ajaran 2020 / 2021.

### C. Identifikasi dan Batasan Masalah

#### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a) Terdapat peserta didik yang mempunyai perilaku *Body Shame* di MTS Muhammadiyah sukarame Bandar lampung
- b) Pengetahuan peserta didik mengenai *Body Shame* di MTS Muhammadiyah sukarame Bandar lampung masih rendah
- c) Semakin beragamnya bentuk *Body Shame* yang berkembang tak terkecuali di MTS Muhammadiyah sukarame Bandar lampung.

#### 2. Batasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, Peneliti membatasi masalah penelitian pada:

- a) Tingkat *Body Shame* yang Tinggi menjadi Masalah belajar dan menjadi hambatan Bagi Peserta didik, Guru Mata pelajaran.
- b) Penanganan guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi Perilaku *Body Shame* yang terjadi pada Peserta didik masih rendah.

---

<sup>14</sup> Wawancara Dengan Pesesrta Didiki Kelas VIII U4 Mts Muhammadiyah Sukarame

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Berpengaruh Terhadap Tingkat *Body Shame* pada peserta didik kelas VIII U4 di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap tingkat *Body Shame* Pada Peserta didik Kelas VIII U4 Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

#### **F. Manfaat Penelelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait Pengaruh Layanan Konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive behavior therapy* Terhadap tingkat *body shame* pada peserta didik.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Sekolah**

Untuk dijadikan pedoman dalam menanggulangi masalah *body Shame* yang dilakukan antar siswa yang terjadi di sekolah.

###### **b. Bagi masyarakat**

Untuk dapat membantu masyarakat dalam mengantisipasi kemungkinan terjadinya *body Shame* yang dilakukan antara siswa.

###### **c. Bagi orang tua**

Sebagai acuan bagi orangtua bagaimana cara menghindari anaknya agar tidak mengalami atau melakukan *Body Shame*.

###### **d. Bagi peserta didik, Sebagai pengetahuan agar siswa tidak melakukan atau mengalami *Body Shame* yang dilakukan di sekolah.**

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Setelah peneliti melakukan telaah terhadap beberapa penelitian, ada beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan.

### a. Rinanda Regita Cahyani

Rinanda Regita Cahyani yang berjudul *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame* menyatakan:<sup>15</sup>

Tingkat *body shame* pada seluruh subyek penelitian setelah diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* yang berjumlah tujuh orang berada pada kategori di bawah rata-rata. Sedangkan pada kelompok kontrol, empat orang subyek berada pada kategori dibawah rata-rata dan enam orang subyek berada pada kategori diatas rata-rata sehingga *Beauty Class* tidak mampu menurunkan tingkat *body shame* pada subyek di kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis One-way ANOVA diketahui bahwa nilai F 4.487 dengan signifikasi yaitu 0.010 ( $p < 0.05$ ) artinya terdapat pengaruh signifikan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap penurunan *body shame*. Penurunan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai mean pre- test 58.7143 sebesar dan pada mean post-test sebesar 43.8571. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak adanya perubahan yang terjadi yang dapat dilihat dari nilai mean pretest sebesar 64.3000 dan pada mean post-test sebesar 64.3000.

### b. Rahmat Hidayat yang berjudul Hubungan Perlakuan *Body Shaming* Dengan Citra Diri mahasiswa:<sup>16</sup>

Hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri pada mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru menggunakan uji statistik “Chi Square” didapatkan hasil bahwa nilai  $p (0,036) < \alpha (0,05)$ , artinya hasil penelitian ini adalah ada hubungan

---

<sup>15</sup> M Iqbal Wahyu;Hendry Cahyono Yuuhaa and other, ‘*Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk menurunkan Tingkat Body Shame* (2018) <https://doi.org/10.20961/ge.vil.19180>.

<sup>16</sup> Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, and Rina Herniyanti, ‘Hubungan Perlakuan *Body Shaming* Dengan Citra Diri Mahasiswa’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7.1 (2019), 79 <<https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>>.

perlakuan *body shaming* dengan citra diri pada mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru dengan nilai OR 0,343 didapatkan bahwa responden yang mendapat perlakuan *body shaming* buruk memiliki citra diri negatif 0,343 kali dibandingkan dengan responden yang mengalami perlakuan *body shaming* yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang perlakuan *body shaming* merupakan pengalaman emosi yang dialami individu ketika individu tersebut merasa bahwa yang dilakukannya tidak sesuai dengan yang diharapkan diri sendiri maupun lingkungan dan individu tersebut menganggap bahwa orang lain lain mengetahui keadaan itu.

Perlakuan *body shaming* ini berkembang dan berfungsi bukan hanya sebagai emosi melainkan berupa penilaian diri yang dapat muncul karena ada ketidakpuasan atas apa yang dimiliki dalam individu. Simpulan Mahasiswa STIKes Payung Negeri yang menjadi responden yang ditentukan dari kriteria peneliti, menunjukkan bahwa sebagian besar yang mendapat perlakuan *body shaming* citra dirinya negatif mereka menganggap serius seseorang yang mengejek mereka gendut ataupun kurus sehingga mempengaruhi citra diri yang negatif menjadikan rasa tidak percaya diri, merasa malu, tidak mau makan.

- c. Fathul Lubabin Nuqul yang berjudul "*Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame*".<sup>17</sup>

Uji One-way ANOVA digunakan untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan *body shame*. Selain itu, dengan menggunakan uji One-way ANOVA dapat dilihat adanya perubahan atau tidaknya *body shame* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Berikut hasil analisis One-way ANOVA.<sup>18</sup>

Mengetahui *efektivitas Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan *body shame* dapat dilihat pada kolom sig. Pada

---

<sup>17</sup> Fathul Lubabin Nuqul and others, '*Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan Body Shame*, '11 Desember 2019 (2020), 91-100 <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art3>.



hasil uji hipotesis diperoleh nilai F 4.487 dengan signifikansi sebesar 0.010 ( $p < 0.05$ ), hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima sedangkan hipotesis nol ditolak. Sehingga dapat diketahui bahwa *Cognitive Behavior Therapy efektif* untuk menurunkan *body shame*.

Diketahui perbedaan antara kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan berupa *Beauty Class* dan kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy*. Diketahui bahwa terdapat penurunan mean pada kelompok eksperimen yang ditunjukkan pada nilai rerata prates sebesar 58.7143 dan nilai rerata pascates sebesar 43.8571. Pemberian perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh terhadap subjek berupa penurunan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan *body shame* yang ditunjukkan nilai rerata prates sebesar 64.3000 dan nilai rerata pascates sebesar 64.3000. Pemberian perlakuan berupa *Beauty Class* pada kelompok kontrol tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap subjek<sup>19</sup>

*Cognitive Behavior Therapy* lebih efektif untuk menurunkan *body shame* dibandingkan *Beauty Class*. Sehingga *Cognitive Behavior Therapy* mampu digunakan sebagai penanganan *body shame*. Sedangkan *Beauty Class* kurang efektif untuk digunakan sebagai penanganan *body shame*. Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima yakni *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk menurunkan tingkat *body shame*.

- d. Susi Fitri, Aip Badrudjaman, Nurul Fazriah yang berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Body Image-Cognitive Behavioral Therapy* (BI-CBT) Terhadap Siswi SMK yang Memiliki Citra Tubuh Negatif."<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Fathul Lubabin Nuqul and others, 'Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame', 11.December 2019 (2020), 91–100 <<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art3>>.

<sup>20</sup> Nurul Fazriah, Susi Fitri, and Aip Badrudjaman, 'P.ngaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Body Image Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Siswi Smk Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif', *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*,

Hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* pada kelompok treatment menunjukkan nilai dari *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0.028. Nilai probabilitas tersebut lebih kecil dari pada nilai signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa secara signifikan terdapat peningkatan *body image* pada saat posttest dalam kelompok treatment. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai dari *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0.066. Nilai probabilitas tersebut lebih besar dari pada nilai signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *body image* siswa pada saat pretest dan posttest dalam kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok BI-CBT terhadap *body image* negatif siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Babelan.

- e. Tita Rosita<sup>1</sup>, yang berjudul, *Body Shame* pada Siswa.<sup>21</sup>

Hasil analisis tingkat *body shame* seluruh siswa kelas X SMAN 5 Cimahi menunjukan bahwa 208 siswa atau 61% merupakan aspek dengan persentase tertinggi yaitu mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya. Hal ini tidak jauh berbeda dengan deskripsi profil tingkat *body shame* berdasarkan jenis kelamin yaitu aspek mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya. memiliki persentase yang tinggi pada siswa laki-laki 64 % dan siswa perempuan 58 %.

- f. Tri Fajariani Fauzia, yang berjudul, memahami pengalaman *body shaming* pada remaja Perempuan Pengalaman *body shaming*. informan seperti mendapat ujaran *body shaming* di tempat ramai dan mendapat *body shaming* yang disertai kekerasan fisik.<sup>22</sup> Bahkan *body shaming* dari teman laki-laki

---

6.2 (2017), 197–213 <<https://doi.org/10.21009/insight.062.08>>.h.1

<sup>21</sup> Tita Rosita, Rima Irmayanti, and Heris Hendriana, 'Body Shame Pada Siswa', *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3.2 (2019), 76–82 <[https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/569%0AVol](https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/569%0AVol)>.

<sup>22</sup> Tri Fajariani Fauzia, 2019, *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada*

atau dari kekasih memberi tekanan lebih pada informan, dengan komentar berupa tubuh tidak menarik dan wajah tidak cantik. *Body shaming* memunculkan *body shame* yang menurunkan kepercayaan diri, menjadi sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal. seperti dalam memilih pakaian, sensitif mengenai tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, hingga menutup dan membatasi diri. Informan melakukan perubahan seputar gaya hidup.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam tugas akhir ini, disusun sebagai berikut:

### BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi Penegasan Judul, adanya penegasan judul agar tidak terjadi kesalahpahaman tentang judul dalam mendeskripsikan permasalahan yang diangkat dalam Skripsi ini. selanjutnya latar belakang masalah yang menjelaskan bagaimana permasalahan tersebut ada dan bagaimana guru bimbingan konseling yang ada di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung dalam menghadapi peserta didik yang memiliki Perilaku *Body Shame* dan bagaimana menurunkan tingkat *Body Shame*. Selanjutnya Identifikasi dan Batasan Masalah permasalahan, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian penelitian terdahulu yang relevan serta sistematika penulisan.

### BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Bab ini berisi landasan teori digunakan dan pengajuan hipotesis

### BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan Waktu dan tempat penelitian, Pendekatan dan jenis penelitian, Populasi, sampel, dan teknik Pengumpulan data. Selanjutnya Definisi Operasional Variabel, Instrumen Penelitian, Uji Validitas dan Reliabilitas data, Uji Prasyarat Analisis serta Uji Hipotesis.

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini berisi Deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis.

#### **BAB V PENUTUP**

Pada bab ini berisikan beberapa Simpulan dan Rekomendas

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Teori Yang digunakan

##### 1. Konseling Kelompok.

###### 1) Pengertian Konseling Kelompok

Dalam konseling banyak sekali jenis dan cara yang dilakukan konselor untuk mengatasi suatu permasalahan yang terjadi pada konseli sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh konselinya. Seperti Konseling Individu, konseling Kelompok, Rehabilitas dan lain sebagainya. Menurut Nurihsan Konseling Kelompok adalah merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan. Konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar, serta melibatkan fungsi-fungsi terapi, seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung<sup>23</sup>.

Ohlsen mendefinisikan konseling kelompok sebagai hubungan antara konselor dengan satu atau lebih konseli dengan penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini konseli belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan atau pemikiran-pemikiran yang mengganguya dan menjadi masalah baginya. Mereka mengembangkan keberanian serta rasa percaya pada diri sendiri, mengamalkan yang mereka pelajari di dalam kehidupan sehari-hari.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Ahmad Hartono, 'Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5.1 (2017), 62–66.

<sup>24</sup> Taty Fauzi, "*Pelayanan Konseling Kelompok*", (Jakarta:Tirasmart, 2018) hal.37-38

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

## 2) Tujuan Konseling Kelompok

Dalam setiap proses konseling baik individu maupun kelompok tentunya memiliki tujuan yang berbeda. Adapun tujuan dari konseling kelompok sebagai berikut.

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno ada 2 tujuan, tujuan umum dan tujuan khusus dalam layanan konseling kelompok, yaitu :

1. Tujuan umum yaitu: berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara. Dan juga bermaksud mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok Prayitno.
2. Tujuan khusus menurut Prayitno, Konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu kegiatan layanan. Melalui kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh 2 tujuan sekaligus:

Terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi , wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi, dan terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling

kelompok.<sup>25</sup>

### 3) Fungsi Konseling Kelompok

Dalam menjalankan layanan, konseling kelompok memiliki fungsi kuratif dan layanan preventif serta bersifat preservatif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Adapun layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu terkonseptual. Sedangkan fungsinya yang bersifat preservatif digambarkan ketika konselor membantu seseorang untuk membentuk dan memperbaiki pribadinya (khususnya individu yang belum atau tidak menyadari bahwa ia memiliki masalah).

Fungsi layanan konseling kelompok meliputi 2 layanan:

- a) Konseling Individual: hubungan balik untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan untuk saat ini dan seterusnya.
- b) Konseling kelompok: upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya.

Secara umum pelayanan bimbingan konseling mengemban ilmu fungsi utama yaitu:

- a) Fungsi Pemahaman: dimaksudkan agar konseli memahami diri pribadi orang lain diluar dirinya seperti, Orang tua, guru, teman.
- b) Fungsi Preventif Atau Pencegahan: dimaksudkan agar konseli terhindar dari berbagai masalah yang mungkin dapat menimbulkan kesulitan.
- c) Fungsi Pemutusan: Fungsi bimbingan dan konseling

---

<sup>25</sup> Novi Ferlinita Sari dkk, “Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan *Self Regulation* Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru”, hlm.4

- yang dapat mengatasi berbagai permasalahan
- d) Fungsi pemeliharaan: menghasilkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki
  - e) Advokasi: pembelaan atas hak kepentingan konseli yang tidak terfasilitasi.<sup>26</sup>

#### 4) Asas-Asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok diatur dalam sejumlah asas yang harus ditaati bersama sebagaimana halnya dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling dengan mengedepankan asas-asas sebagai berikut:

1. Asas Kerahasiaan: Menjadi kunci pembuka hubungan dalam konseling yang menyimpan persoalan-persoalan pribadi yang tidak dapat dan tidak boleh dibawa keluar kegiatan konseling. Seluruh pembicaraan adalah konsumsi anggota tidak untuk diketahui orang diluar dan ia menjadi rahasia kelompok.
2. Asas Kesukarelaan: Keikutsertaan dan seluruh dorongan yang mengarahkan individu masuk dalam kelompok adalah atas dasar sukarela tidak ada paksaan.
3. Asas Keterbukaan: Keterbukaan menjadi kata kunci untuk membina komunikasi, tidak ada rasa curiga dan khawatir permasalahan yang diungkapkan pada konseli diketahui oleh para anggota.
4. Asas Kegiatan: Proses konseling akan bermakna apabila semua anggota (konseli) yang dibimbing aktif untuk mencapai tujuan. Pemimpin kelompok dapat memunculkan suasana nyaman agar anggota kelompok (konseli) mampu mengikuti kegiatan untuk menemukan solusi pemecahan masalah.
5. Asas Kenormatifan: Pelaksanaan konseling didasari atas norma-norma yang berlaku standar.
6. Asas Kekinian: Masalah yang dibicarakan adalah masa kini, bukan masa lampau.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Taty Fauzi, "*Pelayanan Konseling Kelompok*", (Jakarta:Tirasmart, 2018) hlm.58

<sup>27</sup> Taty Fauzi, "*Pelayanan Konseling Kelompok*", (Jakarta:Tirasmart, 2018)



## 5) Tahapan dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Menurut Corey konseling kelompok ada enam tahapan diantaranya adalah sebagai berikut:

### a) Pra Konseling

Tahap pra konseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah pra konseli yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Pada tahap ini lah sangat penting sekali konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan dengan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan konseli untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

### b) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. konselor kembali menegaskan tujuan yang dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok. selain itu, konseli diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah konseli menjelaskan tentang dirinya dan

tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya konseli hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

**c) Tahap Transisi**

Tahap ini disebut tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dengan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

**d) Tahap Kerja**

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah anggota yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan definisinya, adanya perilaku *modeling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Peran konselor dalam hal ini adalah berupaya keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya.

**e) Tahap Akhir**

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan mendapatkan dari kelompok. umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum selesai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan. Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus dilakukan pada pencapaian tujuan yang diinginkan dalam kelompok. kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sama anggotanya. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat segera diakhiri.

**f) Pasca konseling**

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok karena inilah inti dari konseling kelompok, yaitu untuk mencapai tujuan bersama.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Taty Fauzi. Op.Cit. Hlm.81

## 2. *Cognitive Behavior Therapy*

### a. *Pengertian Cognitive Behavior Therapy*

Alford & Beck mengemukakan definisi kognisi adalah fungsi yang melibatkan kesimpulan mengenai pengalaman dan terjadinya peristiwa pada masa depan serta bagaimana tindakan untuk mengontrol pada peristiwa tersebut.<sup>29</sup>

Menurut Beck level kognisi manusia terdiri dari skema, intermediate dan pemrosesan informasi *beliefs*, serta pikiran otomatis.<sup>30</sup>

Keyakinan dan asumsi dasar yang mampu menciptakan makna disebut dengan skema. Sedangkan intermediate beliefs dan pemrosesan informasi mencakup gangguan terhadap aturan, asumsi, dan perilaku. Pikiran otomatis adalah pemikiran yang timbul berdasarkan pendapat dirinya tanpa mempertimbangkan fakta sebenarnya.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki kaitan yang erat dengan proses penilaian dan interpretasi seseorang terhadap situasi yang dihadapi sehingga mampu memunculkan respon terhadap situasi tersebut. Proses kognitif memiliki peranan yang signifikan terhadap cara manusia dalam berpikir, merasakan, dan bertindak hal ini berdasarkan dari *Teori Cognitive*.

*Behavior* yang meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR)<sup>31</sup>. Pada pendekatan ini diyakini bahwa penyebab terjadinya gangguan adalah proses kognitif yang terdistorsi sehingga mengakibatkan munculnya tindakan maladaptif. Pada pendekatan *Cognitive Behavior*

<sup>29</sup> Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hlm. 572

<sup>30</sup> Herbert, J., & Forman, E. (2011). *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behaviour Therapy Understanding and Applying the New Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>31</sup> Putranto, A. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media. hlm.7

*Therapy* (CBT) digunakan format ABC untuk memahami hubungan antara keberlangsungan dari tindakan yang terjadi. “A” merupakan peristiwa aktivasi, “B” merupakan keyakinan mengenai peristiwa, “C” merupakan konsekuensi dari peristiwa. Format ABC ini digunakan untuk mengidentifikasi mengenai pikiran otomatis terhadap peristiwa. Pikiran otomatis yang dimiliki mampu membuat seseorang mengalami kesalahan dalam berpikir karena pikiran otomatis muncul secara cepat yang berasal dari keyakinan yang buruk.

**b. Sejarah *Cognitive Behavior Therapy***

Terapi kognitif pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Aaron Beck. Proses yang dilakukan oleh Beck dalam mengembangkan teori yaitu dengan mengembangkan cara untuk mengukur observasi lalu mengembangkan teori dari hasil observasi, kemudian merancang intervensi yang sesuai dengan teori, dan yang terakhir melakukan evaluasi mengenai kesesuaian dan ketidaksesuaian jika terdapat ketidaksesuaian maka akan dilakukan perbaikan. Hal ini dimaksudkan untuk melakukan mengembangkan dan efektivitas terapi kognitif untuk menangani kasus.

Pada tahun 1977, jurnal *Cognitive Therapy and Research* pertama kali didirikan dan pada tahun 1979 buku dari Beck yang berjudul *Cognitive Therapy for Depression* untuk pertama kalinya<sup>32</sup>. Buku *Cognitive Therapy for Depression* merupakan salah satu buku karya Beck yang terkenal. Setelah tahun tersebut, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* populer di beberapa negara termasuk di Amerika.

---

<sup>32</sup> Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.hlm.150

### c. Distorsi Kognitif

Sebelum melakukan sesi terapi, diperlukan analisis terhadap masalah yang dimiliki oleh klien. Pada dasarnya, tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah meluruskan pikiran yang terdistorsi dengan mengubah pikiran negatif yang dimiliki. Distorsi kognitif adalah gangguan pada proses dalam memahami yang disebabkan oleh kesulitan untuk berpikir secara logis.

Distorsi kognitif menurut Putranto ada tujuh yaitu :

1. Kecenderungan membuat kesimpulan tanpa mengevaluasi keadaan sebenarnya dan berpikir seburuk-buruknya
2. Melakukan seleksi dengan membatasi hal-hal tertentu dalam membuat keputusan
3. Melakukan generalisasi terhadap kejadian yang dialami.
4. Personalisasi yaitu menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang terjadi diluar dirinya
5. Penilaian masalah secara subjektif karena terlalu membesarkan atau mengecilkan masalah yang dialami
6. Kesalahan dalam memberikan label untuk menentukan identitas diri berdasarkan kesalahan yang dilakukan
7. Pola pemikiran yang menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk “semua atau tidak sama sekali”

Menurut Dobson Terdapat pendapat lain mengenai jenis-jenis distorsi kognitif selain dari Putranto. jenis- jenis distorsi kognitif yaitu:<sup>33</sup>

1. *All-or Nothing Thinking*: sempitnya dalam mengklasifikasikan sesuatu sehingga hanya melihat hanya dari dua situasi saja

---

<sup>33</sup> Herbert, J., & Forman, E. (2011). *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behaviour Therapy Understanding and Applying the New Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.

2. *Catastrophization*: hanya melihat kemungkinan terburuk sehingga cenderung mengabaikan kemungkinan terbaik yang dapat diambil pada masa depan
  3. *Fortune*: memprediksi kejadian pada masa depan dengan fakta yang terbatas
  4. *Mind-reading* : pemikiran seseorang yang seolah-olah mengetahui perasaan dari orang lain
  5. *Disqualifying the positive*: mengabaikan tindakan positif yang telah dilakukan dan cenderung hanya memikirkan hal negatif.
  6. *Magnification/minimization*: membesar-besarkan kesalahan dan mengabaikan informasi positif
  7. *Selective abstraction*: lebih memilih fokus pada satu informasi dan mengabaikan informasi yang lain
  8. *Overgeneralization*: memandang semua hal sama saja dengan hanya menggunakan satu sudut pandang saja
  9. *Misattribution* : kesalahan dalam pengambilan keputusan yang didasarkan pada kejadian tertentu
  10. *Personalization*: penilaian terhadap diri sendiri sebagai faktor penyebab dari kegagalan walaupun hal tersebut disebabkan oleh orang lain
  11. *Emotional reasoning*: perasaan sebagai dasar dari melihat kejadian sehingga ketika merasa buruk maka hal tersebut pasti merupakan hal yang buruk
  12. *Labeling*: lebih memilih untuk mengabaikan gambaran dari tingkah laku atau aspek dari sesuatu sehingga cenderung menyamakan pandangan pada hal yang berbeda
- d. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

Pada dasarnya, tujuan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah menentang distorsi kognitif yang salah dengan melakukan evaluasi terhadap pemrosesan informasi yang salah. Pada dasarnya terapi kognitif ini

dilakukan untuk menghilangkan bias-bias sistematis dalam cara berpikir selain itu juga mengarahkan terkait dengan pemikiran yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah..<sup>34</sup>

Tujuan lain dari terapi ini agar klien mampu menangani permasalahan dengan kemampuannya sendiri. Pada *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* klien juga diajari untuk melakukan beberapa hal yaitu :

1. Melakukan monitor pemikiran otomatisnya
2. Mengenali hubungan mengenai afek, kognisi, dan perilaku
3. Melakukan perlawanan pada pikiran otomatis dengan memeriksa dan menguji pikiran otomatisnya
4. Menerapkan kognisi yang realistis untuk menggantikan kognisi yang bias
5. Belajar untuk melakukan identifikasi dan mengubah keyakinan yang sesuai dengan posisinya saat ini untuk mendistorsi pengalaman.

**e. *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Tingkat *Body Shame***

Setiap teknik memiliki kelebihan dan kekurangan begitupun teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam menurunkan *Body shame* merupakan tendensi yang berasal dari pengalaman memalukan karena tidak mampu sesuai dengan norma yang terdapat dalam masyarakat mengenai ukuran tubuh maupun berat badan. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* memiliki peranan untuk mengurangi efek negatif dari *body shame*. Hal ini berdasarkan tujuan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang mampu untuk mengubah distorsi kognitif agar lebih rasional. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* digunakan untuk mengubah pola pikir

---

<sup>34</sup> Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hlm. 576



seseorang agar mampu untuk menyesuaikan perilakunya menjadi adaptif dengan mengubah pemikiran individu terhadap tubuh agar individu tersebut menerima dan memahami tubuhnya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Siregar & Siregar penggunaan *cognitive restruction* mampu untuk mengubah pola pikir dan mengurangi tindakan maladaptif. Penggunaan *cognitive restruction* pada perempuan yang mengalami *body shame* untuk memberikan gambaran secara luas mengenai makna dari kecantikan. Memahami kecantikan dari beberapa sudut pandang agar perempuan mampu untuk bangga terhadap dirinya sendiri.<sup>35</sup>

*Cognitive Behavior Therapy (CBT)* juga dapat dilakukan untuk mengembangkan kekuatan meliputi meningkatkan harga diri, mengalahkan *perfeksionisme*, mengembangkan kekuatan emosi, dan meningkatkan kemampuan asertif<sup>36</sup>

Individu yang merupakan korban dari tindakan *body shaming* memiliki kecenderungan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya, terpuruk dengan tuntutan untuk menjadi cantik serta terkadang mengikuti tuntutan tersebut agar cantik. Selain itu, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman mengenai dirinya mengevaluasi pemikiran negatif yang tidak sesuai dengan realitas. Berdasarkan penelitian Prins & Ollendick, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* efektif digunakan untuk menangani gangguan kecemasan pada anak. Pada penelitian ini digambarkan, intervensi yang diberikan tidak hanya melakukan restrukturisasi kognitif namun juga menggunakan strategi tidak melakukan penghindaran.

---

<sup>35</sup> Siregar, E., & Siregar, R. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, 9 (1), 17-24.

<sup>36</sup> Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: Indeks

Sehingga, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* mampu diterapkan untuk mengatasi efek negatif dari *body shame* agar mengurangi kecemasan pada korban *body shame*. Tidak hanya mengubah mindset namun juga perlu untuk mengubah perilaku yang timbul.<sup>37</sup> Seseorang yang mengalami *body shame* cenderung merasa tidak nyaman dan terganggu secara emosional. Bagi individu yang mengalami *body shame*, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* membantu untuk mengembangkan ketangguhan. Keterampilan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang dapat diterapkan yaitu menentang pikiran negatif, berpikir dengan sudut pandang yang luas, berbicara positif terhadap diri sendiri, dan berfokus untuk mencari solusi dari permasalahan. Sehingga ketika mendapat kritikan, individu tersebut dapat menghadapi dan berusaha untuk mengatasi situasi tersebut dan menerima kondisi tubuh merupakan salah satu cara untuk mengurangi perasaan malu akibat dari kritikan dari orang lain maupun diri sendiri.

Terapi kognitif efektif untuk meningkatkan harga diri pasien, berdasarkan hasil penelitian dari Mubin.<sup>38</sup> Terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi kognitif. Pemikiran negatif individu mampu membuat harga diri individu tersebut rendah. Faktor kognitif memberikan peranan yang signifikan pada harga diri yang dimiliki individu, sehingga diperlukan pendekatan kognitif untuk meningkatkan harga diri individu dengan mengubah pikiran negatif ke pemikiran positif.

---

<sup>37</sup> Prins, P., & Ollendick, T. (2003). Cognitive Change and Enhanced Coping: Missing Mediation Links in Cognitive Behavior Therapy With Anxiety- Disordered Children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(2), 87-105.

<sup>38</sup> Mubin, M. (2009). Penerapan Terapi Spesialis Keperawatan Jiwa: Terapi Kognitif pada Harga Diri yang Rendah di RW 09,11,13 Kelurahan Bubulak Bogor. *Fikkas*, 2 (2), 28-35.

*Cognitive Behavior Therapy* memiliki pengaruh terhadap *body image* yang dimiliki oleh siswi kelas X dengan nilai signifikansi 0.012 . *Cognitive Behavior Therapy efektif* untuk meningkatkan citra tubuh yang positif pada remaja putri. Sehingga melalui pemberian perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* mampu menjadikan individu lebih positif dalam memberikan evaluasi pada tubuh diri sendiri dengan memandang tubuh diri sendiri secara positif.

Permasalahan mengenai ketidakpuasan pada tubuh juga dapat diberikan penanganan dengan *Cognitive Behavior Therapy*. Berdasarkan hasil penelitian dari Butters dan Cash. bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan citra tubuh, menurunkan pemikiran mengenai tubuh yang negatif, dan meningkatkan harga diri sosial. Sehingga menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* mampu membangun individu dari dalam sehingga lebih menerima keadaan tubuhnya dan mampu berinteraksi lebih percaya diri dengan penampilannya di hadapan orang lain.

Mengatasi *Body Dismorphic Disorder (BDD)* dapat menggunakan intervensi *Cognitive Behavior Therapy*. Sejalan dengan penelitian dari Wilhelm, Otto, Lohr, Decker Sbach bahwa *Cognitive Behavior Therapy* menurunkan gejala dari *Body Dismorphic Disorder (BDD)* dan depresi. *Body Dismorphic Disorder (BDD)* memberikan dampak yaitu menjadikan perasaan dan pemikiran individu menjadi negatif. Sehingga *Cognitive Behavior Therapy* mampu digunakan untuk mengurangi penolakan yang timbul pada tubuh individu yang mengidap *Body Dismorphic Disorder (BDD)* dengan membuat individu berpikir positif pada tubuhnya. Ketika pikiran telah positif maka emosi yang dimiliki individu akan menjadi positif karena berdasarkan teori *Cognitive Behavior Therapy* kognisi mempengaruhi perasaan dan

perilaku individu.

**f. Tahapan-Tahapan Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy***

1. Tahap Pengkajian

Pengkajian dimulai dengan :

- a) Memberikan kesempatan pada Konseli mengungkapkan pikiran tentang pengalamannya dan konselor mendengarkan secara aktif.
- b) Gunakan rating scales (10-100) –baik secara spesifik maupun umum— gunanya untuk memonitor kemajuan dan hasilnya diberitahukan kepada klien. Diagram dan materi-materi tertulis akan sangat berguna, terutama pada klien dengan gaya hidup yang tidak menentu.
- c) Rumuskan gejala penyebab dan pemulihannya yang juga perlu diberitahukan kepada klien serta susun keseluruhan terapi sebagai informasi baru yang patut dipertimbangkan oleh klien

2. Tahap Kontrak/Perjanjian

- a) Diawali dengan terapis menyatakan dengan jelas apa tujuan terapi termasuk rasa aman klien serta metoda kolaboratif untuk mencari penyebab distress.
- b) Selama terapi gunakan *Socratic questioning*, hal ini akan memperjelas gambaran pemahaman pasien terhadap situasi yang dihadapinya serta bagaimana kopingnya terhadap masalah tersebut, selama proses penggalian tersebut terapis membimbing dengan pertanyaan-pertanyaan.
- c) Berikan rasa empati terhadap klien yang mempunyai perspektif unik dan perasaan distress serta tujukkan fleksibilitas setiap saat

- d) Gunakan model *vulnerability-stress model*, dengan memberikan penjelasan yang bermanfaat agar dapat mengembangkan kerjasama dengan pasien, selain itu juga pasien dapat mengerti bahwa kerentanan adalah suatu konsep yang dinamis yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti gaya hidup, mekanisme koping, atau penyakit fisik. Kemudian, terapis menekankan kepada pasien bahwa masalah yang dihadapi oleh pasien tidak seluruhnya mempunyai jawaban.
- e) Lakukan seluruh interaksi ini dengan penuh kehangatan, ketulusan, humor dan empati yang akan sangat berharga pada seluruh sesi dari terapi ini.

### 3. Tahap Pemberian Psikoedukasi ABC model

Model ABC mulanya dikembangkan oleh Ellis and Harper, yang dapat digunakan untuk memberikan pasien suatu cara mengorganisasi pengalamannya yang membingungkan. *Psikoedukasi* ini diberikan secara perlahan-lahan dan cermat/teliti kepada pasien dengan menggunakan berbagai langkah serta menggunakan *Socratic questioning* untuk menjelaskan hubungan antara distress emosi yang dialami pasien dengan beliefs yang dipegangnya.

Meliputi beberapa langkah:

- a. Didasarkan pada skala 0 to 10, pasien merating intensitas dari distressnya
- b. Konsekuensi (C) dikaji dan dipisahkan kedalam emosional dan perilaku Cs.
- c. Pasien menjelaskan dengan caranya kejadian apa yang mengaktivasi (As) seperti yang terlihat pada penyebab C; dan terapis meyakinkan bahwa fakta-fakta kejadian tersebut tidak “terkontaminasi” oleh penilaian

- dan interpretasi sendiri.
- d. Terapis memberikan umpan balik kepada pasien untuk memahami hubungan antara A-C.
  - e. Terapis mengkaji belief, penilaian, images, serta komunikasikan kepada pasien secara personal pemahaman A-C model; Berikan contoh sederhana dapat memfasilitasi dalam pemahaman pasien
  - f. Belief pasien (B), yang secara aktual akan menyebabkan C, kemudian didiskusikan; biasanya akan terjadi rasionalisasi dari pasien, seperti B “tidak akan ada orang yang menyukai saya jika saya mengatakan kepada mereka tentang suara-suara yang saya dengar” dapat diubah menjadi “Saya tidak menuntut orang lain untuk menyukai saya”. Perubahan ini akan menyebabkan perubahan keadaan pada C, seperti rasa sedih dan isolasi berkurang.

Dengan kata lain:

- Ajarkan Formula Dasar : A B C
- Gambarkan rumus di bawah ini kepada klien

A	B	C
---	---	---

- i. A: Satu situasi dimana yang menyebabkan suatu kejadian yang tidak menyenangkan, pencetusnya bisa dari lingkungan atau suatu stimulus apapun yang mengawali seluruh proses reaksi (Contohnya: Nina melihat dirinya di cermin)
- ii. B: Kognisi, *beliefs* dan sikap (Contohnya: Nina berpikir bahwa
- iii. dirinya gemuk)
- iv. C: Baik emosi atau perilaku seseorang. C merupakan konsekuensi dari A. Dimana

- mereka merefleksikan dalam perasaan dan pikirannya (Contohnya: Nina menjadi depresi) Ilustrasi klinis ABC model Aktivasi Kejadian (A) Beliefs (B) Konsekuensi (C) Suara-suara Suara itu membuat saya gila”
- v. “Saya tidak akan pernah menemukan kebenaran” “Dokter tidak akan mengatakan kepada saya yang sebenarnya” “Saya tidak akan pernah lagi normal” “Suara-suara itu mengatur hidup saya” Emosi, Sedih, Depresi, Perasaan sendirian, Putus asa, Perilaku, Isolasi.

#### 4. Tahap Setting Tujuan

Tujuan terapi yang realistic didiskusikan di awal terapi dengan pasien menggunakan penekanan pada consequences (C) untuk memberikan motivasi pada pasien untuk berubah. Terapis harus meyakinkan bahwa tujuan yang dibuat harus dapat diukur, realistis, dan dapat dicapai. Tujuan dapat direvisi selama atau pada akhir terapi tergantung dari respon pasien.

#### 5. Tahap Normalisasi

Normalisasi adalah membantu pengalaman psikotik pasien yang decatastrophizing (merusak) dengan memberikan pendidikan kesehatan yang berkenaan dengan fakta bahwa banyak orang lain yang mempunyai pengalaman yang tidak biasanya dalam situasi yang berbeda (kejadian stressful, hiperventilasi, penyiksaan, kelaparan, kehausan, jatuh tertidur, dsb) akan menurunkan kecemasan dan perasaan terisolasi. Menempatkan pengalaman psikotik pada suatu rentang kontinum dimulai dari pengalaman normal, keadaan ini akan mengakibatkan pasien merasa sedikit aneh and terstigmatisasi, sehingga konsekuensinya

kemungkinan proses penyembuhan agak sedikit jauh.

6. Tahap Analisa Kritis Kolaboratif

Pada tahap ini, hubungan terapeutik harus dikembangkan guna membina hubungan rasa percaya. Terapis menggunakan teknik Socratic questioning dengan cermat untuk membantu pasien mengapresiasi kemungkinan pengambilan deduksi dan kesimpulan yang tidak logis:

7. Tahap Pengembangan Penjelasan Alternatif dan Koping

Tahap ini penting untuk mendorong pasien mengembangkan alternatif terhadap asumsi yang maladaptive, lebih ditekankan pada cara mencari penjelasan serta strategi koping yang saat ini telah dipikirkan oleh pasien itu sendiri. Berbahaya jika mencoba memaksakan penjelasan alternatif yang telah dibuat oleh terapis kepada pasien, tetapi jika pasien tidak dapat mengemukakan mencari atau menjelaskan alternative pilihan, maka ide-ide baru tersebut dibuat bersama antara pasien dan terapis.

**g. Teknik *cognitive restructuring*.**

1. Pengertian *cognitive restructuring*.

Para ahli yang mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian dari teknik *cognitive restructuring* atau teknik *restrukturisasi kognitif* yaitu menurut Ellis, *cognitive restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Agustin Merdekawati Indramastuti, "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo". (Skripsi Program Sarjana Ilmu Bimbingan Dan Konseling Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2017), h. 16.



Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa *cognitive restructuring* yaitu proses belajar yang memusatkan perhatian pada upaya mengganti pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif. Penjelasan-penjelasan di atas dapat dimaknai bahwa *cognitive restructuring* adalah sebuah metode dalam teori kognitif dengan cara memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif yang menjadi kebiasaan ke dalam pikiran positif sebagai suatu strategi mencapai keberhasilan.

Jelas bahwa teknik *Cognitive restructuring* adalah salah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif-perilaku konseling, konseling yang berfokus pada peran itu serta pikiran dan perilaku dari individu. *Cognitive restructuring* adalah proses belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran yang rasional dan positif.

Lahey dan Rego menyatakan bahwa *cognitive restructuring* adalah strategi inti dalam terapi kognitif perilaku. Lahey mengungkapkan bahwa *cognitive restructuring* merupakan sebuah metode yang paling penting dalam teori perilaku kognitif yang berdasarkan pada asumsi bahwa kognisi yang salah seperti keyakinan, harapan, dan cara berpikir individu yang maladaptif adalah penyebab perilaku abnormal.

## 2. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Meichenbaum mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu :

a. Konseli perlu menjadi sadar akan pikiran-

pikirannya. Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien.

- b. Konseli perlu mengubah proses pikirannya. Konselor membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru.
- c. Konseli perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.<sup>40</sup>

### 3. *Body Shame*

#### a. *Definisi Body Shame*

*Body shame* merupakan penilaian seseorang mengenai tubuhnya yang menimbulkan rasa malu karena penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan tubuhnya.<sup>41</sup>

Pengalaman memalukan seseorang dapat difokuskan dari dalam diri yang meliputi perasaan malu, tingkah laku, *perceived personality traits*, ataupun keadaan pikiran.<sup>42</sup> Perasaan malu dapat dikategorikan pada perasaan cemas maupun takut terhadap pemikiran negatif orang lain terhadap dirinya. Selain itu

---

<sup>40</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 256-257.

<sup>41</sup> Dea Tiara Sandinia Amri, 'Kecenderungan Perilaku Body Shaming Dalam Serial Netflix "Insatiable"', *Jurnal Audiens*, 1.1 (2020) <<https://doi.org/10.18196/ja.11012>>.

<sup>42</sup> Mimmie Willebrand, 'Book Review', *Cognitive Behaviour Therapy*, 32.4 (2003), 215-16 <<https://doi.org/10.1080/16506070310012350>>.

pengabaian yang dilakukan terhadap perkataan orang lain ataupun melakukan perubahan sebagai wujud dari kepatuhan atas tuntutan pada dirinya merupakan salah satu contoh dari *perceived personality traits*. Tingkah laku juga dapat dilihat melalui tindakan yang dilakukan pada masa lalu contohnya seperti melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Keadaan pikiran seseorang dinilai memiliki peranan yang signifikan untuk mengetahui bagaimana cara orang tersebut mengolah informasi. Perasaan malu timbul dari penilaian diri yang disebabkan oleh perasaan cemas terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya dan cara pandang orang lain terhadap dirinya.<sup>43</sup> Objek penilaian salah satunya adalah keadaan tubuh dan wajah karena keadaan yang biasa dilihat oleh orang lain. Pemikiran mengenai bentuk tubuh dan wajah yang ideal memberikan pengaruh pada tindakan menilai bentuk tubuh diri sendiri maupun orang lain sehingga memberikan perasaan malu karena ketidakmampuan untuk sesuai dengan kriteria ideal.

Gilbert & Miles Menyatakan Rasa malu adalah kumpulan dari komponen afeksi, kognisi, dan tindakan pada setiap individu memiliki perbedaan. Perasaan malu tidak dapat terpisah antara ketiga komponen tersebut karena respon dari kejadian mempengaruhi kognisi, afeksi, dan tindakan individu. Sehingga untuk melihat manifestasi dari perasaan malu, dapat dilihat dari perilaku yang muncul.

Schooler menyatakan *Body shame* merupakan evaluasi negatif pada tubuh dan emosinya serta adanya keinginan untuk menyembunyikan dirinya ataupun bentuk tubuhnya. Evaluasi negatif yang timbul dari anggapan memiliki tubuh yang kurang ideal sehingga munculnya perasaan ingin menyembunyikan tubuhnya.

---

<sup>43</sup> Margaret A Crouch and others, 'NEWSLETTER | The American Philosophical Association Feminism and Philosophy Feminism and Philosophy', 13.2 (2014).

Selain itu juga kritikan yang menyakitkan pada dirinya dan evaluasi negatif mengenai fisik membuat seseorang merasa lemah.

Menurut Durate dan Gouvenia evaluasi negatif yang ada dalam diri seseorang mengenai bentuk tubuhnya, tidak hanya didapatkan dari dalam dirinya melainkan juga berdasarkan evaluasi dari orang lain. Body shame ditimbulkan dari evaluasi diri yang negatif mencakup pemikiran mengenai kekurangan ataupun tidak cukup baik daripada orang serta pandangan orang lain mengenai dirinya dengan sudut pandang negatif, melakukan kritikan, dan tidak melakukan ataupun serangan secara individual.<sup>44</sup>

Menurut Vargas terdapat tiga ciri-ciri dari tindakan *body shaming* yaitu:<sup>45</sup>

1. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain. Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain.
2. Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka. Mengatakan bahwa orang lain terlihat memiliki kulit lebih gelap sehingga perlu untuk memakai produk pencerah wajah.
3. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.

*Body shame* merupakan evaluasi negatif mengenai keadaan fisik yang timbul dari tindakan mengkritik penampilan oleh diri sendiri maupun orang lain. *Body shame* timbul dari perasaan cemas dan takut karena memiliki kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar tubuh ideal di lingkungannya. Manifestasi dari *body*

---

<sup>44</sup> Ana Lúcia Andrade da Silva and others, 'A Qualidade Do Atendimento Ao Parto Na Rede Pública Hospitalar Em Uma Capital Brasileira: A Satisfação Das Gestantes', *Cadernos de Saude Publica*, 33.12 (2017), 1–14 <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00175116>>.

<sup>45</sup> Chairani.

*shame* adalah kecenderungan untuk menyembunyikan atau merubah kondisi tubuh yang dianggap negatif oleh orang lain maupun dirinya sendiri.

#### **b. Aspek Perasaan Malu**

Body shame merupakan perasaan malu yang khusus pada kondisi tubuh individu. Menurut Gilbert & Miles Aspek dari perasaan malu meliputi:<sup>46</sup>

##### 1) Komponen kognitif sosial atau eksternal

Hal ini mengacu pada pemikiran dari orang lain yang menilai sebagai seseorang yang rendah maupun kurang baik. Orang lain melihat dengan rendah sehingga mengakibatkan memandang diri secara rendah.

##### 2) Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam

Pada komponen mengacu pada pandangan terhadap diri sendiri yang buruk yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri. Hal ini juga didasarkan pada kritikan dan menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sehingga hal itu yang mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri.

##### 3) Komponen Emosi

Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan dari pemikiran negatif atas dirinya dan ketidakmampuan mengikuti standar yang ada dari lingkungan.

##### 4) Komponen Perilaku

Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindari dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam.

---

<sup>46</sup> Nuqul and others.

### 5) Komponen Psikologis

Perasaan malu akan mengakibatkan seseorang merasa tertekan karena munculnya tuntutan untuk mampu sesuai dengan standar yang ada. Selain itu juga mampu mengakibatkan gangguan makan karena adanya keinginan untuk memiliki tubuh ideal.

#### c. Efek *Body Shame*

*Body shame* memiliki kaitan yang erat dengan pola makan. Kecenderungan seseorang untuk melakukan perubahan pada tubuhnya akan cenderung melakukan diet untuk menurunkan berat badan ataupun mengkonsumsi makanan yang banyak untuk menaikkan berat badan. Terdapat hubungan positif antara *body shame* dan perilaku makan dengan nilai  $p > 0,001$ .<sup>47</sup> Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *body shame* maka cenderung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku makan. Hal ini juga diperkuat dari kajian meta analisis.

Menurut Chairani bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *body shame* dan gangguan makan dengan besaran koefisien rerata korelasi ( $r$ ) sebesar 0.547.<sup>48</sup> Menurut Noser *Body shame* dan *body surveillance* mempengaruhi alasan penilaian perempuan terhadap diri yang melalui penampilan mereka cenderung berada pada tingkat self-esteem yang relatif rendah.<sup>49</sup>

Sehingga semakin seseorang terlalu mengawasi

---

<sup>47</sup> Jelena Mustapic, Darko Marcinko, and Petra Vargek, 'Eating Behaviours in Adolescent Girls: The Role of Body Shame and Body Dissatisfaction', *Eating and Weight Disorders*, 20.3 (2015), 329–35 <<https://doi.org/10.1007/s40519-015-0183-2>>.

<sup>48</sup> Lisyia - Chairani, 'Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis', *Buletin Psikologi*, 26.1 (2018), 12–27 <<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>>

<sup>49</sup> Amy Noser and Virgil Zeigler-Hill, 'Self-Esteem Instability and the Desire for Fame', *Self and Identity*, 13.6 (2014), 701–13 <<https://doi.org/10.1080/15298868.2014.927394>>.

penampilan dirinya dapat menurunkan harga dirinya. Selain itu, semakin orang merasa malu dengan kondisi tubuhnya maka individu tersebut akan memiliki harga diri yang rendah.

Selain memberikan efek pada pola makan, *body shame* memiliki pengaruh terhadap kesehatan seseorang. Terdapat hubungan positif antara *body shame* dengan infeksi maupun gejala dan infeksi dari suatu penyakit disebabkan karena respon dan penilaian tubuh yang rendah. Ketika seseorang sedang mengalami *body shame* maka terdapat kecenderungan rentan terhadap penyakit karena kurang adanya perhatian terhadap kondisi kesehatan.<sup>50</sup>

#### d. Faktor Penyebab *Body Shame*

Dari kegagalan yang dialami, membuat seseorang berusaha untuk melindungi dirinya dari ketidakmampuan untuk tampil sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya. Perasaan malu disebabkan oleh tindakan *afektif-defensif* dari kegagalan sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya disebabkan oleh ancaman, pengalaman buruk, dan penolakan sosial. Ancaman maupun penolakan sosial yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan malu yang disebabkan oleh faktor eksternal sedangkan pengalaman buruk cenderung disebabkan oleh faktor internal.

Standar kecantikan yang ada merupakan salah satu penyebab terjadinya *body shaming*. Membandingkan antara standar kecantikan dan keadaan fisik mengakibatkan timbulnya perasaan rendah diri. Adanya standar kecantikan membuat seseorang yang tidak mampu mencapai standar kecantikan akan merasa

---

<sup>50</sup> Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, and Rina Herniyanti, 'Hubungan Perlakuan *Body Shaming* Dengan *Citra Diri Mahasiswa*', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2019 <<https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>>.

rendah diri sehingga perempuan yang tidak mampu mencapai standar tersebut, akan mendapatkan body shaming.<sup>51</sup>

*Body shame* cenderung lebih sering dialami oleh perempuan. Salah satu penyebab perempuan rentan terkena *body shame* adalah masyarakat lebih kritis terhadap penampilan perempuan daripada laki-laki. Hal ini diperkuat dengan pendapat Northrop bahwa perempuan cenderung dianggap memiliki tubuh yang kurang ideal oleh orang lain karena terkadang perempuan menjadi objek dari perasaan negatif orang lain sehingga hal ini mampu meningkatkan kecenderungan perasaan malu pada perempuan. Terdapat faktor penyebab dari *body shame* yaitu pandangan negatif. Pemikiran mengenai evaluasi negatif dari orang lain yang menimbulkan perasaan malu terhadap keadaan tubuhnya. Pandangan negatif seseorang terkait dengan penampilan disebabkan karena adanya anggapan bahwa penampilan fisik seseorang yang diamati, dievaluasi dan dinilai oleh orang lain dan dirinya sendiri secara terus-menerus.<sup>52</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *body shame* adalah pandangan negatif, ancaman atau penolakan sosial, adanya standart kecantikan, dan obyektifikasi. Pandangan negatif berasal dari kritik oleh diri sendiri maupun orang lain. Ancaman atau penolakan sosial yang berasal dari lingkungan sosial karena ketidakmampuan untuk mengikuti standar kecantikan yang ada. Selain itu, perempuan rentan terkena *body shame* karena sebagai obyek penilaian dalam masyarakat.

---

<sup>51</sup> Brigitta Anggraeni and others, 'Perancangan Kampanye " Sizter ' s Project " Sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming Program Studi Desain Komunikasi Visual , Fakultas Seni Dan Desain Universitas Kristen Petra Surabaya Email : Brigittaputri96@gmail.Com Abstrak Pendahuluan Kampanye', 1-9.

<sup>52</sup> Ayu Solistiawati, 'Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri ( Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul )', 2013.



### e. Bentuk-Bentuk *Body Shame*

Bentuk-bentuk *body shame* sendiri antara lain yaitu:<sup>53</sup>

1. *Fat Shaming* Ini adalah jenis yang paling populer dari *body shaming*. *Fat shaming* adalah komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*.
2. *Skinny / Thin Shaming* Ini adalah kebalikan dari *fat shaming* tetapi memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan kepada perempuan, seperti dengan mempermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus.
3. Rambut Tubuh/Tubuh berbulu Yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.
4. Warna Kulit Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

### f. Kerangka *Berfikir*

Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara Variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan ini merupakan pernyataan dari sugiyono.<sup>54</sup> Kerangka Penelitian ini adalah Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap tingkat *Body Shame* peserta didik karena layanan konseling kelompok dapat melatih dan mengembangkan

---

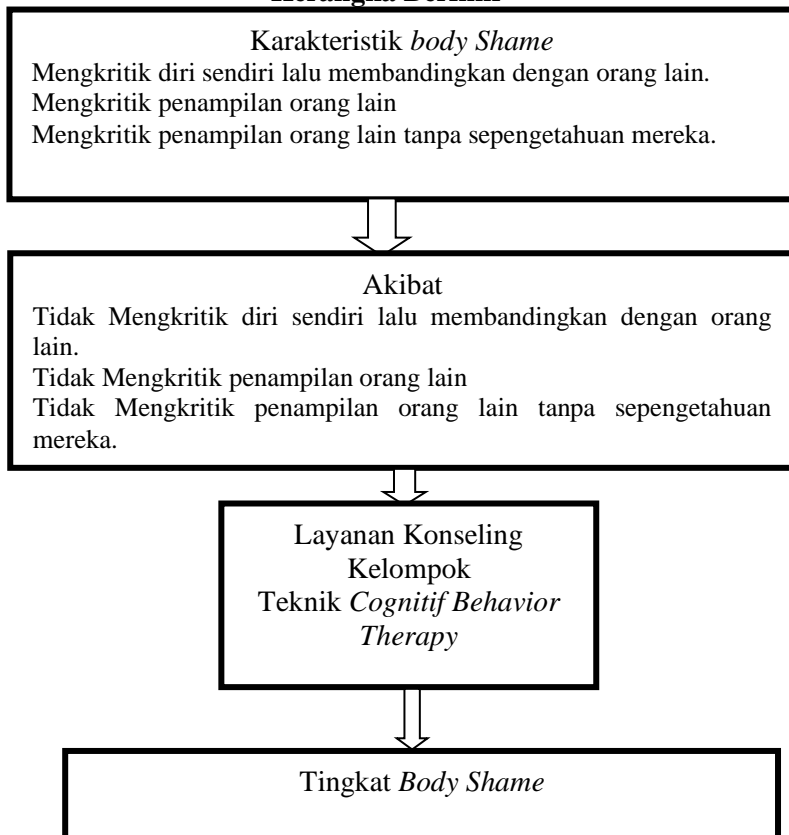
<sup>53</sup> Lintang Ratri Rahmiaji Tri Fajariani Fauzia, 'Memahami Pengalaman', *Body Shaming*, 2019, 4–5.

<sup>54</sup> Sgiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)* (Bandung Alfabeta, 2014), h.95

kemampuan sosial dari anggota kelompok seperti keterampilan Komunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, tanggung jawab, toleransi, melakukan musyawarah dalam mengambil keputusan, memiliki sikap demokratis dan memiliki kemandirian yang tangguh.

Penelitian ini Memiliki dua Variabel yaitu Variabel bebas/Independen dan Variabel terikat/Dependen. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengaruh konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Adapun Variabel Terikat yaitu *Body Shame*. Adapun Kerangka pikir Pada Penelitian ini Yaitu.

**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**



## B. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, Yang Kebenarannya Harus diuji *Empiris*.<sup>55</sup> Dengan demikian hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis Nol ( $H_0$ ). Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua Variabel atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-Kelompok yang dibedakan. Sementara dimaksud hipotesis nol ( $H_0$ ). Adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.<sup>56</sup>

( $H_0$ ) = Tidak Terdapat Pengaruh Konseling Kelompok dan *Cognitif Behavior Therapy* dalam menurunkan tingkat *Body Shaming* Peserta didik.

( $H_a$ ) = Terdapat Pengaruh Konseling Kelompok dan teknik *Cognitif Behavior Therapy* peserta didik.

( $H_0$ ):  $\mu_1 = \mu_0$

( $H_a$ ):  $\mu_1 \neq \mu_0$

Dimana:

( $H_0$ ) = Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior*

*Therapy* Tidak berpengaruh untuk menurunkan tingkat *Body Shaming* pada peserta didik kelas VIII U4 Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

( $H_a$ ) = Layanan konseling Kelompok dan teknik *Cognitive Behavior*

*Therapy* berpengaruh untuk menurunkan tingkat *Body Shaming* pada peserta didik kelas VIII Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

$\mu_1$  = Tingkat *Body Shaming* Sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy*.

---

<sup>55</sup> Abdurrahman Fatoni, *Metodelogi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rinenka Cipta, 2011), h.20.

<sup>56</sup> *Ibid*,h.22

$\mu_0$  = Tingkat *Body Shaming* Peserta didik setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy*.

Untuk Pengujian hipotesis, Selanjutnya nilai  $t$  ( $t$  hitung). Dibandingkan dengan nilai  $-t$  dari tabel distribusi ( $t$  tabel). Cara penentuan nilai  $t$  tabel didasarkan pada taraf signifikan tertentu (Misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $dk = n - 1$ . Kriteria Pengujian hipotesis untuk diuji Yaitu: Tolak ( $H_0$ ), jika  $t$  hitung  $> t$  tabel Terima ( $H_a$ ), Jika  $t$  hitung  $< t$  tabel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman Fatoni, *Metodelogi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rinenka Cipta, 2011),
- Ahmad Hartono, 'Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5.1 (2017), 62–66.
- Al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka, 2011, Al-Hidayah, Kementerian Agama RI,
- Amy Noser and Virgil Zeigler-Hill, 'Self-Esteem Instability and the Desire for Fame', *Self and Identity*, 13.6 (2014), 701–13 <<https://doi.org/10.1080/15298868.2014.927394>>.
- Ana Lúcia Andrade da Silva and others, 'A Qualidade Do Atendimento Ao Parto Na Rede Pública Hospitalar Em Uma Capital Brasileira: A Satisfação Das Gestantes', *Cadernos de Saude Publica*, 33.12 (2017), 1–14 <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00175116>>..
- Anwar Sutoyo, 2017, *Pemahaman Individu (observasi, checklist, interviu, kuesioner, sosiometri)*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu Solistiawati, 2013. '*Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri ( Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul )*',
- Brigitta Anggraeni and others, 'Perancangan Kampanye “ Sizter ’ s Project ” Sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming Program Studi Desain Komunikasi Visual , Fakultas Seni Dan Desain Universitas Kristen Petra Surabaya Email : Brigittaputri96@gmail.Com Abstrak Pendahuluan Kampanye', 1–9.
- Dea Tiara Sandinia Amri, '*Kecenderungan Perilaku Body Shaming Dalam Serial Netflix “Insatiable”*', *Jurnal Audiens*, 1.1 (2020) <<https://doi.org/10.18196/ja.11012>>.
- Fathul Lubabin Nuqul and others, '*Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame*', 11.December 2019 (2020), 91–100

- <<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art3>>.F R, Wawancara dengan Peserta didik MTS Muhamadiyah sukarama Bandar Lampung, MTS Muhamadiyah sukarama Bandar Lampung, 14 Maret 2020
- Hanlie Muliani, 2014 Robert Pereira, *Why Children Bully?* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,.)
- Herbert, J., & Forman, E. (2011). *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behaviour Therapy Understanding and Applying the New Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Jelena Mustapic, Darko Marcinko, and Petra Vargek, 'Eating Behaviours in Adolescent Girls: The Role of Body Shame and Body Dissatisfaction', *Eating and Weight Disorders*, 20.3 (2015), 329–35 <<https://doi.org/10.1007/s40519-015-0183-2>>.
- Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lisya - Chairani, 'Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analysis', *Buletin Psikologi*, 26.1 (2018), 12–27 <<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>>.
- Margaret A Crouch and others, 'NEWSLETTER | The American Philosophical Association Feminism and Philosophy Feminism and Philosophy', 13.2 (2014).
- Mimmie Willebrand, 'Book Review', *Cognitive Behaviour Therapy*, 32.4 (2003), 215–16 <<https://doi.org/10.1080/16506070310012350>>.
- Mubin, M. (2009). *Penerapan Terapi Spesialis Keperawatan Jiwa: Terapi Kognitif pada Harga Diri yang Rendah di RW 09,11,13 Kelurahan Bubulak Bogor*. Fikkes, 2 (2), 28-35.
- Nanang Martono, *Kekerasan Simbolik di Sekolah* (Jakarta:Rajawali Press,2012).
- Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From School Bullying*,(Jakarta:PT Grasindo,2018),
- Nurul Fazriah, Susi Fitri, and Aip Badrudjaman, 'P.ngaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Body Image Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Siswi Smk Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif', *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6.2 (2017), 197–213 <<https://doi.org/10.21009/insight.062.08>>.h.1

- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prins, P., & Ollendick, T. (2003). Cognitive Change and Enhanced Coping: Missing Mediation Links in Cognitive Behavior Therapy With Anxiety-Disordered Children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(2), 87-105.
- Putranto, A. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media.
- Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, and Rina Herniyanti, 'Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7.1 (2019), 79 <<https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>>.
- Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, and Rina Herniyanti, 'Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2019 <<https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>>.
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2015),.
- Sgiyono, 2014. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)* (Bandung Alfabeta).
- Siregar, E., & Siregar, R. (2013). *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*. *Jurnal Psikologi*, 9 (1), 17-24.
- Sumi Lestari, 'Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder', *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2019 <<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>>.
- Susilo Rahardjo, 2016, *Pemahaman Individu Non Tes*, Jakarta, Prenadamedia Group
- Taty Fauzi, "Pelayanan Konseling Kelompok", (Jakarta:Tirasmart, 2018)
- Taty Fauzi, "Pelayanan Konseling Kelompok", (Jakarta:Tirasmart, 2018) hal.37-38
- Tita Rosita, Rima Irmayanti, and Heris Hendriana, 'Body Shame Pada Siswa', *Journal of Innovative*

- Counseling: Theory, Practice & Research, 3.2 (2019), 76–82  
<[https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/569%0AVol](https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/569%0AVol)>.
- Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Menengah  
Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak  
Pasal 54
- Wawancara Dengan Peserta Didik Kelas VIIID Mts Muhammadiyah  
Sukarame Bandar Lampung.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy*.  
Jakarta: Indeks
- William T. O'Donohue, & Jane e Fisher, 2017, *Cognitive Behavior  
Therapy Prinsip-Prinsip Utama Untuk Praktik*, Yogyakarta,  
Pustaka Pelajar.
- Yunita, Wawancara dengan Guru BK MTS muhamadiyah Bandar  
lampung, MTS Muhammadiyah Bandar lampung, 14 Maret 2020.