

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE  
RESTRUCTURING* TERHADAP TINGKAT BODY SHAME  
PADA REMAJA DI SMP AL-AZHAR 3 KEDATON  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
DWI RIZKI HENDRAWAN  
NPM. 1841040306**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1446 H / 2024 M**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE  
RESTRUCTURING* TERHADAP TINGKAT BODY SHAME  
PADA REMAJA DI SMP AL-AZHAR 3 KEDATON  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
DWI RIZKI HENDRAWAN  
NPM. 1841040306**



**Pembimbing I : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd  
Pembimbing II : Noffiyanti, MA**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1446 H / 2024 M**

## ABSTRAK

Manusia akan melewati beberapa tahap perkembangan, dimulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, sampai masa tua. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia. Kepercayaan diri yang dimiliki remaja bisa membuat remaja yakin akan kemampuan dirinya. Remaja akan dipengaruhi kuat atau lemahnya pribadi, citra diri, dan rasa percaya diri. Remaja yang sedang mengalami masa perkembangan fisik sering kali membuat mereka merasa resah dan tidak nyaman, ini disebabkan karena pada masa remaja terjadi perkembangan fisik yang cepat dan perkembangan fisik yang cepat tersebut tidak diimbangi dengan perubahan kejiwaannya. Perkembangan fisik ini yang menimbulkan perilaku *body shame* pada remaja. Adapun penelitian ini bertujuan mengkaji proses pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang didapatkan 4 siswa dan 2 guru BK sebagai sampel. Adapun teknik analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

Berdasarkan hasil analisis dan temuan penelitian dari teori Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Tingkat *Body Shame* Remaja di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung dalam penelitian ini dikatakan cukup berhasil. Konseling yang dilaksanakan sesuai dengan apa yang diharapkan. Dilihat dari adanya perubahan pada pola pikir dengan memonitor pikiran-pikiran remaja melalui *thought record*. Dimulai dengan pengumpulan informasi, membantu konseli sadar, mengubah pikiran irasional menjadi rasional melalui pikiran, keyakinan dan asumsi positif, diulangi untuk memperkuat dan mengevaluasi hasil pikiran-pikiran konseli.

**Kata kunci:** *Body Shame*, Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Restructuring*

## ABSTRACT

Humans will go through several stages of development, starting from childhood, adolescence, adulthood, to old age. Adolescence is a phase in the range of human development. The self-confidence that teenagers have can make them confident in their abilities. Adolescents will be influenced by personal strength or weakness, self-image and self-confidence. Teenagers who are experiencing a period of physical development often make them feel restless and uncomfortable, this is because during adolescence there is rapid physical development and this rapid physical development is not matched by changes in their psychology.

This physical development is what gives rise to body shame behavior in teenagers. This research aims to examine the process of implementing group counseling using cognitive restructuring techniques on the level of body shame among teenagers at Al-Azhar 3 Middle School, Kedaton, Bandar Lampung.

This research is qualitative research with a descriptive approach. Data collection techniques use observation, interviews and documentation. The sampling technique used purposive sampling technique which obtained 4 students and 2 guidance and counseling teachers as samples. The data analysis techniques use data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

Based on the results of the analysis and research findings from the theory of Group Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques at the Body Shame Level for Adolescents at SMP Al-Azhar 3 Kedaton, Bandar Lampung City, this research is said to be quite successful. The counseling carried out was in accordance with what was expected. Judging from changes in thought patterns by monitoring teenagers' thoughts through thought records. Starting with gathering information, helping the counselee become aware, changing irrational thoughts to rational ones through positive thoughts, beliefs and assumptions, repeated to strengthen and evaluate the results of the counselee's thoughts.

**Keywords:** Body Shame, Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Rizki Hendrawan  
NPM : 1841040306  
Jurusan Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung” adalah benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi maupun ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dialin waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis. Demikian surat pernyataan keaslian skripsi ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Mei 2024



Dwi Rizki Hendrawan  
NPM. 1841040306

**PERSETUJUAN**

**Judul : KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP  
TINGKAT BODY SHAME PADA REMAJA DI SMP  
AL-AZHAR 3 KEDATON BANDAR LAMPUNG**

**Nama : Dwi Rizki Hendrawan**

**Npm : 1841040306**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam**

**MENYETUJUI**

Telah Dimunaqasyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang  
Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**  
**NIP.196915091994032002**

**Noffiyanti, MA**  
**NIP.199111182019032020**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**  
**NIP.196915091994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jl. Letnan Kolonel H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung. Telp (0721)780887 35131

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung”**. Disusun Oleh **Dwi Rizki Hendrawan, NPM 1841040306**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Islam**, Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqosah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : **16 / 07/ 2024** pukul **13.00 s.d 14.30 WIB**

**TIM MUNAQOSAH**

**Ketua Sidang : Dr. Hj. Suslina, S.Ag.,M.Ag**

(.....)

**Sekretaris : Sri Wahyuni, M.Sos.I**

(.....)

**Penguji I : Dr. Mubasit, S.Ag.,MM**

(.....)

**Penguji II : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**

(.....)

**Penguji III : Noffiyanti, M.A**

(.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Islam



**Dr. Mubasit, S.Ag.,MM**

NPM 11011995031001

## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ  
نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ  
الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.”

(Q.S Al-Hujurat [49] :11)

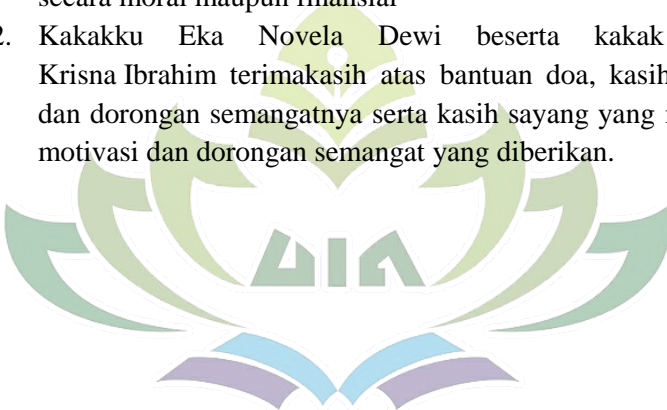


## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirabbi'lalamin,*

Segala puji bagi Allah SWT, terucap doa dan rasa syukur senantiasa tidak ada kata yang lebih pantas untuk Rabb semesta alam yang senantiasa memberikan rahmat, karunia, dan hidayahnya sehingga skripsi peneliti ini Allah izinkan selesai pada waktunya. Shalawat serta salam kepada nabi Muhammad SAW, skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Hendri Sumarno dan Ibu Winda yang senantiasa mendoakan, mencurahkan kasih sayang, perhatian, motivasi, nasihat serta dukungan baik secara moral maupun finansial
2. Kakakku Eka Novela Dewi beserta kakak iparku Krisna Ibrahim terimakasih atas bantuan doa, kasih sayang, dan dorongan semangatnya serta kasih sayang yang membuat motivasi dan dorongan semangat yang diberikan.



## RIWAYAT HIDUP

Dwi Rizki Hendrawan, dilahirkan di Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 16 Oktober 2000. Merupakan anak ke-2 dari 2 bersaudara yang mana anak dari pasangan Ibu Winda dan Bapak Hendri Sumarno.

Pendidikan formal yang telah dilalui dimulai dari Sekolah Dasar Negeri 2 Wayhalim Permai 2006-2012, Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Hikmah Kedaton Bandar Lampung 2012-2015, Sekolah Menengah Kejuruan 2 Mei Bandar Lampung 2015-2018.

Setelah lulus pada tahun yang sama peneliti melanjutkan pendidikan di salah Satu Perguruan Tinggi Negeri yang ada di Lampung yaitu Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI). Peneliti juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kampus menjadi anggota Organisasi DFC (Dakwah Futsal Club') dan diluar menjadi ketua karang taruna kelurahan Kedaton periode 2018-2022



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayan”

*Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh*

*Alhamdulillah*robbil'alamin, puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, skripsi dengan judul “**Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung**” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa saya haturkan kepada Rasullullah SAW beserta keluarganya, dan para sahabat-sahabatnya. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya kelak di yaumul qiyamah amin.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai halangan dan rintangan. Namun itu semua itu hendaknya disyukuri sebab dari hal-hal tersebut penulis mendapatkan banyak pengalaman dan pelajaran. Dukungan motivasi dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung beserta jajaran.
2. Dr. Hj. Sri Ilham Nasution S.Sos, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Pembimbing I yang senantiasa membimbing dan mengarahkan dengan penuh kesabaran demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
3. Umi Aisyah M.Pd selaku Sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intang Lampung yang telah banyak memberikan informasi kepada mahasiswanya.
4. Noffiyanti, MA selaku Pembimbing II terimakasih atas meluangkan waktunya dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Seluruh Pegawai Akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
6. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (Khusus jurusan Bimbingan dan Konseling Islam) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala dan Staf Perpustakaan Pusat dan Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah menyediakan informasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
8. Keluarga Bapak, Ibu, dan kakak yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis.
9. Kelapa sekolah, guru dan siswa, SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

Semoga kita semua mendapatkan rahmat dan karunia Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu atas kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua orang yang membacanya.

Bandar Lampung, Mei 2024

Penulis

Dwi Rizki Hendrawan  
NPM. 1841040306

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
RIWAYAT HIDUP .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRIN.....	xvi

### BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Fokus dan Subfokus Penelitian .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	12
H. Metode Penelitian.....	17
I. Sistematika Penulisan.....	25

### BAB II KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DAN TINGKAT BODY SHAME

A. Konseling Kelompok.....	27
1. Konsep Konseling Kelompok.....	27
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	29
3. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	30
4. Tahapan Dalam Konseling Kelompok .....	31
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	33
1. Konsep Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	33
2. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	35
3. Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	35
4. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	37



5. Indikator Keberhasilan .....	39
C. <i>Body Shame</i> .....	40
1. Konsep <i>Body Shame</i> Remaja.....	40
2. Aspek Perasaan Malu .....	43
3. Efek <i>Body Shame</i> Remaja .....	44
4. Faktor Penyebab <i>Body Shame</i> Remaja .....	45
5. Bentuk-Bentuk <i>Body Shame</i> Remaja .....	48

**BAB III GAMBARAN UMUM SMP AL-AZHAR 3  
KEDATON BANDAR LAMPUNG**

A. Gambaran Umum SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung .....	49
B. Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Tingkat <i>Body Shame</i> .....	53

**BAB IV ANALISIS KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP  
TINGKAT *BODY SHAME* PADA REMAJA SMP AL-  
AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG**

A. Analisis Penelitian Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung .....	75
B. Temuan Penelitian Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung .....	82

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	85
B. Rekomendasi .....	86

**DAFTAR RUJUKAN  
LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Thought Record</i> (Rekaman Pikiran) .....	38
---	----



## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Profil Smp Al-Azhar 3 Bandar Lampung .....	53
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Pedoman Observasi

Lampiran 3 Hasil *Thought Record* (Rekaman Pikiran)

Lampiran 4 Hasil Cek Turnitin

Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 6 Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul serta mengantisipasi kesalahpahaman, maka peneliti perlu menjelaskan arti yang terdapat pada judul skripsi ini. Judul skripsi ini yaitu: “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung”

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, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung.<sup>1</sup>

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan manfaat dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu dalam pribadi, sosial, belajar, dan karir seperti konseling perorangan, setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang di rasakan.<sup>2</sup>

Berdasarkan definisi diatas yang dimaksud dengan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Dan merupakan upaya

---

<sup>1</sup> Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Reflika Aditama, 2010), Ibid, 24.

<sup>2</sup> Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003), 9.



konselor dalam membantu memecahkan masalah pribadi yang di alami oleh masing-masing anggota kelompok melalui dinamika kelompok agar tercapainya perkembangan secara optimal.

*Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi, yaitu pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self-defeating behaviors yaitu perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri, pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.<sup>3</sup>

Terapi kognitif melalui Cognitive Restructuring pikiran meliputi usaha memberikan bantuan kepada peserta didik agar dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitikberatkan pada hal pribadi yang negatif. Peserta didik diajak untuk menalar, memahami dan menghayati serta memonitor gagasan dan asumsi mereka terhadap suatu masalah secara positif.<sup>4</sup>

Berdasarkan definisi diatas teknik cognitive restructuring dalam penelitian ini adalah 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 distrorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran yang rasional, menjadi positif.

*Body shame* merupakan penilaian seseorang mengenai tubuhnya yang menimbulkan rasa malu karena penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan tubuhnya. Perilaku *body shame* merupakan suatu hal yang dianggap biasa akan tetapi perilaku *body shame* sangat berbahaya dan sangat menghambat proses belajar mengajar, oleh

---

<sup>3</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), 255

<sup>4</sup> Umi Hidayatin, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan*, (jurnal Cendikia, Vol. 11, No. 1 April 2017. Surakarta Indonesia), 46, <https://doi.org/10.30957/cendikia.v11i1.25>

<sup>7</sup> Rika Agustina. 2016. *Pengaruh game online terhadap perilaku agresif remaja di samarinda*. *Jurnal ilmu komunikasi*, 290-304, <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.531>

sebab itu perilaku *body shame* ini perlu dicegah dan diturunkan serta membantu peserta didik memperoleh kesamaan dalam belajar mengajar.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahawa *body shame* remaja merupakan tahap dimana seorang remaja berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua, dan pada tahap tersebut seringkali terjadi dampak buruk pada kepada seseorang yang menimbulkan rasa malu akan fisik yang dimiliki serta kurangnya rasa percaya diri akan potensi diri karna merasa dirinya lebih rendah atas perkataan orang lain.

Menurut Papalia dan Olds sebagaimana dikutip dalam karyanya Yudrik Jahja, “masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan atau awal dua puluhan yang ditandai dengan perkembangan secara fisik, kognitif, kepribadian dan sosial”.<sup>6</sup> Selanjutnya menurut Mabey dan Sorensen sebagaimana dikutip dalam karya Katryn dan David menjelaskan bahwa remaja adalah tahapan yang bergerak dari sebagian suatu kelompok keluarga menuju bagian dari suatu kelompok teman sebaya dan hingga akhirnya mampu berdiri sendiri sebagai seorang dewasa.<sup>7</sup> Berdasarkan pengertian diatas dapat diartikan bahwa masa remaja adalah masa yang dimulai pada umur 12 tahun yang diakhiri pada umur akhir belasan, yang ditandai dengan berbagai macam perkembangan dan fokus pada remaja adalah perubahan sosial yang bergerak dari keluarga menuju lingkungan teman sebaya. Dalam penelitian ini remaja yang akan diteliti yaitu remaja yang menempuh pendidikan kelas 8 (delapan) di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung.

---

<sup>5</sup> Dea Tiara Sandinia Amri, *Kecenderungan Perilaku Body Shaming Dalam Serial Netflix “Insatiabele”*, Jurnal Audiens, 1.1 (2020) <https://doi.org/10.18196/Ja.11012>.

<sup>6</sup> Jahja Yudrik. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana. 2011). 202

<sup>7</sup> Kathryn Gerdard dan David Geldard, *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda Edisi Ke-Tiga* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011). 5

SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung adalah sebuah sekolah swasta yang alamatnya di Jl. Sultan Agung Gg Mawar, Kota Bandar Lampung yang berdiri sejak tahun 1989 dan pada saat ini SMP masih menggunakan kurikulum 2013 dengan memiliki akreditasi A. sekolah ini menjadi tempat penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti.

Berdasarkan penegasan definisi istilah-istilah tersebut, makayang dimaksud dalam judul “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung” merupakan suatu penelitian yang dimaksudkan untuk mengkaji fenomena atau peristiwa-peristiwa maupun gejala-gejala sosial terkait pada konseling kelompok dengan menggunakan *teknik restructuring* dan *body shame* remaja di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Manusia akan melewati beberapa tahap perkembangan, dimulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, sampai masa tua. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia. Usia masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16-17 tahun, dan masa remaja berakhir antara usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun. Dalam rentang usia tersebut remaja juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masanya agar masa perkembangannya berjalan dengan lancar. William Key dalam Yudrik Jahja, mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu diantaranya adalah: Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok, Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya, Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai,

prinsip-prinsip atau falsafah hidup, Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.<sup>8</sup>

Dilihat dari tugas perkembangan yang dikemukakan oleh William Key diatas, pada masa remaja diharapkan mampu mencapai dan memiliki tingkah laku sosial secara bertanggung jawab. Tingkah laku tersebut akan nampak pada remaja pada saat penyesuaian diri. Kepercayaan diri yang dimiliki remaja bisa membuat remaja yakin akan kemampuan dirinya. Remaja akan dipengaruhi kuat atau lemahnya pribadi, citra diri, dan rasa percaya diri. Remaja yang sedang mengalami masa perkembangan fisik sering kali membuat mereka merasa resah dan tidak nyaman, ini disebabkan karena pada masa remaja terjadi perkembangan fisik yang cepat dan perkembangan fisik yang cepat tersebut tidak diimbangi dengan perubahan kejiwaannya (mental emosional) sehingga membuat remaja kebingungan dan cemas. Perkembangan fisik adalah suatu perubahan fisik yang terjadi pada seseorang dan juga merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja.

Menurut Hurlock, pertumbuhan fisik remaja meliputi perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri seks primer, dan perkembangan ciri-ciri seks sekunder.<sup>9</sup> Perkembangan fisik merupakan perubahan yang terjadi pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Perubahan pada tubuh dapat dilihat dari bertambahnya tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh kanak-kanak itu mulai berkembang menjadi tubuh remaja dan akan menjadi tubuh orang dewasa yang dapat dilihat dari kematangan.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana Premadia Group, 2011), 238.

<sup>9</sup> Catur Baimi Setyaningsih, *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Images) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP N 6 Yogyakarta* (Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta) 1 (21 Mei 2015). <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i1.1845>

<sup>10</sup> Yudrik Jahja, *Ibid*, 231.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا  
 نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا  
 بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ  
 الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.” (Q.S Al-Hujurat [49] :11)

Menurut Michael dan Linda dalam Cash dan Pruzinsky, remaja mulai memiliki *body shame* saat memasuki remaja awal atau tahap pubertas karena pada masa tersebut remaja mengalami peningkatan massa tubuh, *body shame* yang lebih negatif, dan tingkat dorongan yang lebih tinggi untuk kurus dan berdiet. Selama periode sekolah menengah (usia 11-14 tahun) memasuki masa transisi pubertas dengan pertimbangan berat dan bentuk tubuh. Pada tahap remaja awal, perkembangan fisik yang membuat berubahnya bentuk tubuh dan kematangan seksual menjadi penyebab banyaknya remaja memberi perhatian lebih pada bentuk tubuhnya. Pada remaja awal tersebut, remaja mulai mementingkan penampilan luarnya saja agar sesuai dengan gambaran diri yang diinginkan. Remaja yang mengubah penampilan mereka mengikuti trend yang ada, berpenampilan seperti artis idolanya, menggunakan makeup sebelum usianya dengan alasan agar wajahnya tidak pucat, membuat remaja melakukan hal tersebut agar dapat menghadapi lingkungan sosialnya. Penilaian remaja atas bentuk tubuh yang dimiliki saat ini disebut dengan *body shame*. *Body shame* sebagai gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan



mempersiapkan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Ketika individu memiliki *body shame* yang positif maka akan menggambarkan adanya kepuasan pada penampilan fisik, dan sebaliknya jika individu memiliki *body shame* yang negatif maka akan menggambarkan ketidakpuasan pada penampilan fisiknya.<sup>11</sup>

Di Indonesia standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan. Tubuh yang ideal para perempuan digambarkan dengan tubuh yang cenderung kurus, berlekuk kuat, dan sehat. Standar ideal tersebut kemudian membentuk citra tubuh pada masyarakat, khususnya pada remaja. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung meningkatkan citra diri yang negatif pula. Adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh.<sup>12</sup>

*Body shame* yang negatif menunjukkan seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk tubuh dan ukuran tubuh mereka, membandingkan tubuh mereka dengan yang lain dan merasa malu serta cemas tentang tubuh mereka sehingga tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, peka terhadap kritik orang lain, responsive terhadap pujian dan pesimis. Remaja yang tidak bahagia dengan tubuhnya dapat mempengaruhi bagaimana ia berpikir dan merasakan tentang dirinya. Remaja yang memiliki keyakinan yang tidak realistis, mampu melakukan perilaku yang dianggap berbahaya tanpa kemungkinan mengalami bahaya ini, sehingga kebanyakan remaja menjadi stres karena sulit menerima dirinya sendiri. Pandangan positif terhadap tubuh adalah kunci utama yang dapat membangun kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada remaja

---

<sup>11</sup> Thomas Cash, Thomas Pruzinsky, *Body shame: a handbook of theory, research, and clinical practice* (New York: The Guilford Press, 2002), 75.

<sup>12</sup> Sakinah, *Ini Bukan Lelucon, Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak Dan Citra Mengatasinya*, Jurnal Emik Vol 1 No. 1 (Oktober 2022), 54, <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>

perempuan. Remaja yang memiliki *body shame* negatif akan membuat mereka mengalami banyak masalah tubuhnya, contohnya merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki, gangguan makan, melakukan diet yang terlalu ketat, depresi, dan lain-lain.<sup>13</sup>

Hasil dari *body shame* mengacu pada kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, termasuk keyakinan tentang dirinya. *Body shame* mengacu pada kepentingan kognitif, perilaku, dan emosional tubuh untuk penilaian diri. Faktor *body shame* berkaitan dengan peristiwa kehidupan saat ini yang terdiri dari persepsi yang akan dihilangkan atau dijaga pengaruhnya pada pengalaman *body shame*, termasuk dialog internal, emosi *body shame*, dan tindakan yang dilakukan orang lain.<sup>14</sup>

*Body shame* yang dianggap buruk oleh remaja perempuan menimbulkan rasa tidak percaya diri baik itu pada penampilan di depan umum maupun kemampuan terhadap dirinya sendiri. Kenyataan yang ada di SMP Al – Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung dimana terdapat peserta didik kelas VIII yang memiliki *body shame* negatif dan berusaha untuk memenuhi tuntutan dunia remaja yang ideal saat ini. Terdapat 4 peserta didik yang memiliki persepsi negatif akan *body shame*. Ini dibuktikan dengan observasi, wawancara dan angket yang hasilnya peserta didik merasa kurang puas akan citra tubuh yang dimiliki, istilah *body shame* yang ditunjukkan mereka merasa rendah diri, kurang percaya diri, malu bahkan menganggap hidupnya sangat buruk karena sering di ejek oleh teman-temannya mengenai bentuk dan kondisi tubuh yang mereka miliki.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling, Bapak, Yulian Wilyanus di sekolah menyatakan bahwa: “Proses layanan bimbingan dan konseling sudah dilaksanakan tetapi belum dilakukan secara intensif. Ketika peserta didik mengalami suatu masalah saya akan memanggil anak tersebut keruang BK. Masalah yang dialami peserta didik yaitu kurangnya rasa percaya diri, selalu rendah diri dan terlarut

---

<sup>13</sup> Catur Baimi Setyaningsih, *Ibid*, 2.

<sup>14</sup> Thomas Cash, Thomas Pruzinsky, *Ibid*, 38.

dalam rasa malu. Dan masalah-masalah ini perlu ditindak lanjuti. Dan ketika proses belajar mengajar guru sering menemukan peserta didik tidak mau untuk diminta maju kedepan kelas dengan alasan malu tidak percaya diri. Kebanyakan dari peserta didik memang terlihat berbeda atau minder jika mereka memiliki badan atau tubuh yang menurut mereka tidak seperti remaja yang lain. Dan penampilan peserta didik terlihat tidak sesuai jika diluar sekolah. Masalah ini muncul mungkin karena tidak adanya jam bimbingan dan konseling di dalam kelas. Sehingga saya hanya menerima laporan dari guru bidang studi saja”<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian hasil wawancara tersebut bahwa layanan konseling kelompok masih belum berjalan secara maksimal. Peserta didik yang mempunyai permasalahan lalu dipanggil keruang bimbingan dan konseling untuk diberikan bantuan. Guru BK tidak bisa memantau aktivitas peserta didik secara langsung di dalam kelas, dikarenakan tidak adanya alokasi jam untuk guru bimbingan dan konseling. Untuk itu, guru BK hanya menerima laporan dari guru mata pelajaran saja. Mengingat guru BK mempunyai tugas yang sangat penting yaitu membantu dan mengembangkan potensi bakat dan minat peserta didik, maka peran guru BK adalah memenuhi kebutuhan yang memang peserta didik membutuhkan penanganan.

Dari masalah *body shame* tersebut perlu adanya penanganan untuk mencegah masalah bertambah, maka dengan memberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada peserta didik dalam meningkatkan *body shame* yang negatif menjadi positif, sehingga peserta didik memiliki keinginan untuk lebih meningkatkan *body shame* mereka. Teknik ini sangat cocok diterapkan dalam mengatasi *body shame* negatif karena dengan teknik *cognitive restructuring* dapat mengubah pola pikir dan perilaku seseorang dari yang negatif ke positif.

---

<sup>15</sup> Guru BK, Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung, pada tanggal 22 Juli 2022

## C. Fokus dan Subfokus Masalah

### 1. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan penulis diatas agar penulisan skripsi ini tidak menyimpang dan mengambang dari tujuan yang telah direncanakan sebelumnya, maka penulis menetapkan dan memfokuskan penelitian pada konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan *body shame*. Dengan penelitian yaitu Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung”

### 2. Subfokus masalah

Berdasarkan fokus masalah yang telah dijelaskan diatas adapun subfokus dalam penelitian ini adlaah sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan konseling kelompok *cognitive restructuring* di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung
- b. Perilaku *body shame* yang dirasakan oleh siswa di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung
- c. Kolerasi antara pelaksanaan konseling *cognitive restructuring* dan *body shame* yang dirasakan oleh siswa di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalahnya ialah sebagai berikut: “Bagaimana Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung”

## E. Tujuan Penelitian

Adapun berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji “Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive*

*Restructuring Terhadap Tingkat Body Shame Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung*”.

## F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya ilmu Pendidikan dan wawasan penelitian dibidang bimbingan dan konseling.
- b. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran yang akan menambah ilmu dan wawasan dibidang bimbingan dan konseling, guna meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling menggunakan teknik *cognitive restructuring* pada tingkat *body shame* remaja.

#### b. Bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam upaya untuk menurunkan tingkat *body shame* remaja yang dapat menghambat proses berjalannya belajar.

#### c. Bagi peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan tingkat *body shame* yang buruk sehingga mengganggu proses belajar.

#### d. Bagi peneliti

Mengetahui sejauh mana peran konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada tingkat *body shame* remaja di Smp Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

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

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Erlangga dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self- Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung” diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat *body shame* peserta didik setelah dilaksanakan teknik self-management dengan diperoleh (df) 8 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  0,05 = 2,306, maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $4,670 \geq 2,306$ ) atau nilai sign (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.005 ( $0,002 \leq 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ( $46,8 \leq 52,0$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dapat mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

Dalam penelitian ini membahas tentang konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* pada tingkat *body shame* yang dapat dijadikan relevansi yaitu konseling kelompok dan *Cognitive Restructuring* pada tingkat *body shame*. Persamaan terletak pada hasil yang digunakan untuk mengurangi tindak *body shame*, Erlangga menggunakan teknik *self-management* sedangkan penulis menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Erlangga subjeknya yaitu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah remaja SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung.<sup>16</sup>

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Ririn Sundari dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik

---

<sup>16</sup> Erlangga, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” (Skripsi Bimbingan dan Konseling Program Sarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

Extinction Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun” diketahui bahwa hasil analisis data pretest pada peserta didik setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik extinction dengan menggunakan uji t paired sampel test. Diperoleh maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dari hasil data tersebut perilaku prokrastinasi akademik di sekolah SMP Negeri 13 Bandar Lampung dapat diturunkan melalui layanan konseling behavioral dengan teknik extinction. Artinya layanan konseling behavioral dengan teknik extinction efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini membahas tentang konseling behavioral dengan teknik extinction untuk mengurangi prokrastinasi akademik, yang dapat dijadikan relevansi yaitu prokrastinasi akademik. Persamaan terletak pada objek yang di teliti (Remaja SMP). Perbedaan terletak pada layanan dan teknik yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Dalam penelitian Ririn Sundari menggunakan konseling behavioral dengan teknik extinction sedangkan penulis menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Ririn Sundari subjeknya yaitu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Bandar Lampung, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah remaja SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung.<sup>17</sup>

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalnya, dengan jurnal yang berjudul “Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik” dapat diketahui bahwa tujuan penelitian ini untuk : (1) mengidentifikasi keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi tindak *body shame* pada siswa, dan (2) membandingkan konseling kelompok teknik *self-instruction* atau *cognitive restructuring* yang lebih efektif

---

<sup>17</sup> Ririn Sundari, “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Extinction Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun 2017/2018” (Skripsi Bimbingan dan Konseling Program Sarjana UIN Raden Intan Lampung, 2017).



untuk mengurangi tindak *body shame* pada siswa. Desain pre-test post test control group design, diterapkan pada 21 siswa. Hasil penelitian menunjukkan: (1) konseling kelompok teknik *self-instruction* dan *cognitive restructuring* efektif mengurangi tindak *body shame* pada siswa, (2) konseling kelompok teknik *self-instruction* lebih efektif dibandingkan teknik *cognitive restructuring*.

Dalam penelitian ini membahas tentang Konseling Kelompok dengan teknik *selfinstruction* dan *cognitive restructuring*. Yang dapat dijadikan relevansi yaitu Konseling Kelompok dan teknik *Cognitive Restructuring*. Persamaan terletak pada kasus yang di ambil yaitu *body shame*. Perbedaan terletak pada metode penelitian, Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalnya menggunakan Pretest – Posttest Control Group Design, sedangkan metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah Nonequivalent Control Group Design. Perbedaan juga terletak pada subjek, dalam penelitian Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalnya subjeknya yaitu peserta didik SMP Negeri 24 Palembang, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah adalah remaja SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung. Selain itu dalam penelitian Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya menggunakan dua teknik yaitu teknik *self-instruction* dan *cognitive restructuring*. Sedangkan dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *cognitive restructuring*.<sup>18</sup>

Ke-empat, penelitian yang dilakukan oleh Chintia Diana Cristi, dengan jurnal yang berjudul “Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* (CR) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Akademik Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto” dengan hasil analisis data diketahui bahwa jumlah pengamatan yang relevan,  $N=7$  (jumlah tanda positif dan tanda negatif) dan jumlah terkecil  $r = 0$

---

<sup>18</sup> Rikas Saputra, Edy Purwanto, Dan Awalya, “Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”. (Jurnal BK Volume 6 Nomor 1 Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2017). <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.837>

(jumlah tanda negatif). Sesuai dengan tabel probabilitas binomial untuk ketentuan  $N = 7$  dan  $r = 0$ , maka diperoleh  $p_{tabel} = 0,008$ . Jika dalam ketetapan  $\alpha$  dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $p_{tabel} > \alpha$ , dimana  $0,008 < 0,05$ . Sesuai dengan statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya, ada peningkatan yang signifikan pada skor efikasi diri antara sebelum dan setelah pemberian strategi *cognitive restructuring*. Dengan demikian penggunaan strategi *cognitive restructuring* dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas X-TSM 1 SMKN 1 Mojokerto.

Dalam penelitian ini membahas teknik yang dapat dijadikan relevansi yaitu teknik *cognitive restructuring*. Persamaan terletak pada teknik yang di gunakan yaitu teknik *cognitive restructuring*. Perbedaan terletak pada jenis penelitian dan permasalahan. Jika dalam penelitian Chintia Diana Cristi jenis penelitiannya menggunakan rancangan preekperimental berupa one grup pretest-posttest design dengan permasalahannya tentang efikasi diri sedangkan dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen berupa non-equivalent pretest-posttest design dengan permasalahannya tentang *body shame*.<sup>19</sup>

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Mastur, DYP. Sugiharto, Sukiman, dengan jurnal yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus” menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Faktanya pada uji hipotesis menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri memperoleh nilai signifikansi atau nilai

---

<sup>19</sup> Chintia Diana Cristi, “Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring (CR) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Akademik Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto” (Jurnal BK UNESA Volume 4 Nomor 1, Universitas Negeri Surabaya, 2013).

probabilitas  $< 0,05$ . Dengan demikian hipotesa nol ( $H_0$ ) yang berbunyi rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah eksperimen adalah identik/sama ditolak. Artinya rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan atau mengalami peningkatan.

Dalam penelitian ini membahas tentang teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dijadikan relevansi yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Persamaan terletak pada teknik konseling kelompok. Perbedaan terletak pada metode penelitian yang digunakan, dalam penelitian Mastur dkk, menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan sedangkan penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan juga terletak pada permasalahan dan subjeknya, dalam penelitian Mastur dkk permasalahannya adalah kepercayaan diri dan subjeknya yaitu peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus, sedangkan dalam penelitian ini permasalahannya adalah *body shame* dan subjeknya adalah remaja SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung.<sup>20</sup>

Berdasarkan kesimpulan dari berbagai penelitian diatas maka disimpulkan bahwa persamaan yang didapat adalah banyaknya kasus pada tingkat remaja di beberapa SMP dikota Bandar Lampung khususnya masalah *body shame* pada tingkat remaja. Sedangkan perbedaan pada kajian terdahulu yang telah di uraikan diatas adalah terletak pada teknik yang digunakan serta metode penelitian. Dan dari beberapa kajian terdahulu di atas yang sudah memiliki persamaan dan perbedaan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah mengetahui Peran Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Tingkat *Body Shame* Remaja.

---

<sup>20</sup> Mastur, DYP. Sugiharto, Sukiman, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus" (Jurnal Bimbingan Konseling Volume 1 Nomor 2 Prodi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, 2012). <https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966>

## H. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>21</sup> Metode penelitian, yaitu seperangkat metode yang bersifat sistematis dan terorganisasi untuk menginvestigasi sebuah topik atau judul penelitian serta untuk memecahkan masalah yang dirumuskan dalam penelitian tersebut.<sup>22</sup>

### 1. Jenis Dan Sifat Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, penelitian kualitatif adalah penelitian yang didasarkan pada pengumpulan, analisis, dan interpretasi data berbentuk narasi serta visual (bukan angka) untuk memperoleh pemahaman mendalam dari fenomena tertentu yang diminati. Data kualitatif bersifat subyektif karena peneliti mengutamakan interpretasi individu terhadap fenomena yang ada dengan melakukan observasi partisipan, wawancara mendalam, dan sebagainya.<sup>26</sup> Data yang digunakan disini dengan Tindakan yang berkenaan dengan Peran Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Tingkat *Body Shame* Remaja Di SMP AL-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung.

#### b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu memberi gambaran secermat mungkin mengenai suatu individu, keadaan, gejala atau kelompok tertentu.<sup>23</sup> Menurut Irawan Suehartono Penelitian yang bersifat deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan karakteristik suatu

---

<sup>21</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2016), 2.

<sup>22</sup> Sutanto Leo, Kiat Jitu Menulis Skripsi, Tesis Dan Desertasi, (Jakarta: Erlangaa, 2015), 95.

<sup>23</sup> Koentjotoningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 2017), 30.

masyarakat suatu kelompok orang tertentu.<sup>24</sup> Penelitian yang bersifat menggambarkan ini juga mengungkap data-data dan juga menganalisis untuk memperoleh kejelasan dan kebenaran tentang Tindakan, aksi ataupun pelaku *Body Shame* Remaja di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung.

## 2. Sumber Data

Sumber data penelitian merupakan subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh<sup>25</sup>. Dalam penelitian ini terdapat dua sumber, yaitu primer dan data sekunder:

### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber asli (tanpa melalui perantara). Sumber penelitian primer diperoleh oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian. Data primer dapat berupa opini subyek (orang) secara individu atau kelompok, hasil observasi terhadap suatu benda (fisik), kejadian atau kegiatan, dan hasil pengujian. Penentuan sumber data primer dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan dalam hal ini yaitu orang-orang yang memiliki kriteria dan dianggap paling tahu tentang objek penelitian. Pemilihan informan dalam penelitian ini didasarkan pada orang-orang yang dianggap mampu untuk memberikan informasi secara lengkap dan berkaitan dengan penelitian sehingga data yang diperoleh diakui kebenarannya.

Adapun kriteria subjek atau sampel yang dapat dijadikan sumber data menurut pendapat Spradley yaitu:

---

<sup>24</sup> Irawan Suehartono, *Metode Penelitian sosial suatu Teknik penelitian bidang kesejahteraan sosial dan ilmu sosial lainnya*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), Cet. Ke-1, 35.

<sup>25</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 129.

1) menguasai dan memahami suatu bidang , serta menghayati bidng tersebut, 2) tergolong masih berkecimpung atau terlibat terlibat pada kegiatan yang tengah diteliti, 3) mempunyai waktu yang memadai untuk dimintai informasi, 4) tidak subjektif, dan 5) yang pada mulanya tergolong “cukup asing” dengan peneliti sehingga lebih tepat dijadikan narasumber.<sup>26</sup> Dalam penentuan sampel yang menjadi subjek penelitian ini, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 (delapan) berjumlah 92 (sembilapuluh dua) siswa dan dan juga guru bimbingan dan konseling di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung.

Penentuan kriteria subjek atau sample merujuk pada pendapat Spradley yang kemudian dikembangkan penulis kedalam dua penegelompokan sebagai berikut:

1) Kriteria untuk siswa

- a) Siswa SMP Al-Azhar 3 Kedaton
- b) Siswa yang mengalami masalah *body shame* yang bersekolah di SMP Al-Azhar 3 Kedaton
- c) Siswa yang mengikuti konseling dengan pendekatan *cognitive restructuring* di SMP Al-Azhar 3 Kedaton

Berdasarkan kriteria tersebut peneliti menentukan 4 siswa yang ada di dalam kriteria tersebut, atas dasar pra survey yang telah dilakukan. Maka sumber data primer yaitu 6 orang terdiri dari 4 orang siswa kelas VIII dan 2 guru BK di SMP Al-Azhar 3 Kedaton.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari bahan-bahan kepustakaan. Yang di maksud dengan disini adalah data penunjang dari data primer. Data ini peneliti peroleh dari buku-buku ilmiah yang relevan, khususnya buku-

---

<sup>26</sup> Saifuddin, Anwar, Metode Penelitian Kualitatif Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2013) 221

buku penelitian, buku-buku metode penelitian, majalah, jurnal, dan internet.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan sebuah cara yang digunakan dalam rangka mencari data-data yang diperlukan. Pengumpulan data pada penelitian deskriptif kualitatif yaitu dengan menyiapkan *schedule* penelitian dan penganggaran, termasuk pengumpulan data di lapangan. Karena penelitian ini tidak membutuhkan banyak penelitian lapangan maka tidak membutuhkan tim penulis atau pembantu lapangan serta tidak butuh uji coba instrument penelitian yang ketat. Namun *schedule* penelitian tetap dibutuhkan untuk mengendalikan penelitian.<sup>27</sup>

Untuk memudahkan dalam pengambilan data lapangan, maka penulis menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

#### a. Observasi

Observasi adalah aktivitas terhadap suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan kemudian memahami pengetahuan dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian. Ditinjau dari penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field Research*), yaitu penelitian yang dilakukan pada masyarakat yang sebenarnya atau lapangan kehidupan masyarakat yang bertujuan menghimpun data/informasi tentang masalah tertentu mengenai kehidupan masyarakat yang menjadi obyek penelitian.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), 132.

<sup>28</sup> Wardi Bahtiar, *Metode Penelitian Dakwah*, (Jakarta: Logos, 2013), 4.



Peneliti menggunakan observasi non partisipan yaitu tidak banyak menuntut peran atau keterlibatan peneliti pada kegiatan atau fenomena dari subjek yang diteliti. Perhatian peneliti terfokus pada mengamati, merekam, memotret, mempelajari, dan mencatat tingkah laku atau fenomena yang diteliti.<sup>29</sup>

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki.<sup>30</sup> Peneliti mengadakan pengamatan langsung tentang Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung. observasi yang biasa digunakan oleh peneliti yaitu observasi non partisipan, yaitu suatu proses dimana observer tidak ikut dalam kehidupan orang yang di observasi.

Data yang digunakan disini dengan Tindakan yang berkenaan dengan Peran Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Tingkat *Body Shame* Remaja di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung. Observasi non partisipasi yang dimaksud peneliti adalah dimana pengamat berada diluar subyek yang diteliti dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan. Penulis hanya melihat keadaan secara langsung kegiatan konseling dalam melakukan perubahan pikiran yang salah menjadi rasioanal mengenai *body shame* di SMP Al-A3 Kedaton Kota Bandar Lampung.

#### b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik untuk mendapatkan informasi dengan bertanya kepada responden. Teknik wawancara ini dipilih agar mendapatkan data yang akurat dari informan mengenai data, data yang dibutuhkan oleh

---

<sup>29</sup> Imam Suprayogo Tubrono, *Metode Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), 170-171.

<sup>30</sup> Husaini Usman, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung: Bumi Askara, 2010), 56.

peneliti.<sup>31</sup> Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi struktur, karena penulis mengharapkan agar data yang dibutuhkan dapat di peroleh secara langsung, agar data benar-benar fakta dan tidak diragukan lagi kebenarannya. Selain itu, penulis mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber nantinya terkait dengan masalah yang akan diteliti di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung.

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung yang berjumlah satu (1) orang, dan siswa/siswi kelas VIII SMP Al-Azhar 3 Kedaton berjumlah 4 orang. Siswa yang terkena dampak *body shame*. Interview ini digunakan untuk mencari informasi dan data-data yang berkaitan dengan tugas. Metode ini juga digunakan sebagai metode utama dalam pengumpulan data, dan yang penulis tanyakan adalah tentang konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap tingkat *body shame* pada remaja di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

### c. Dokumentasi

Untuk melengkapi data yang diperoleh dengan menggunakan metode interview dan metode observasi. Penulis juga menggunakan metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah sebuah teknik yang dilakukan untuk mencari dan mendapatkan data yang didokumentasikan baik berupa gambar, suara, tulisan dan rekaman.<sup>32</sup> Dokumen yang dimaksudkan adalah sebagai data penelitian dan tidak semua isi dokumen digunakan kedalam penelitian, tetapi di ambil inti-intinya saja yang

---

<sup>31</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 231.

<sup>32</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 240.

dianggap perlu, sedangkan yang lainnya di gunakan sebagai data pendukung.

#### 4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah salah satu cara yang digunakan dalam penelitian untuk mempelajari dan mengolah data-data sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang konkrit tentang permasalahan yang diteliti dan dibahas.<sup>33</sup> Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>34</sup>

Setelah data-data terkumpul maka di klasifikasikan sesuai dengan masalah yang dikaji dan dibahas, kemudian data-data tersebut dianalisa. Dalam proses menganalisa data penulis menggunakan cara berfikir induktif, yaitu “Suatu cara berfikir yang berasal dari pengetahuan (fakta) yang bersifat khusus, dan kemudian dari fakta (pengetahuan) yang bersifat khusus itu ditarik dari generalisasi-generalisasi yang mempunyai sifat umum.<sup>40</sup> Di jelaskan dalam buku Matthew B. Milles & A. Michael Huberman, bahwa analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu:

##### 1. Reduksi Data

Reduksi data yang diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian, pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatancatatan tertulis dilapangan.

---

<sup>33</sup> Usein umar, *Metode Riset Bisnis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 2002), 212.

<sup>34</sup> Sugiyono, *memahami penelitian kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2005), Cet. Ke-1, 89.

<sup>40</sup> Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2016), 63.

## 2. Penyajian Data

Alur penting yang kedua dari kegiatan analisis adalah penyajian data. Penyajian sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan Tindakan. Dengan melihat penyajian-penyajian maka dapat dipahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan lebih jauh menganalisis ataukah mengambil Tindakan berdasarkan atas pemahaman yang didapat dari penyajian-penyajian tersebut. Penyajian yang sering digunakan pada data kualitatif pada masa yang lalu adalah bentuk naratif.

## 3. Menarik Kesimpulan / Verifikasi

Kegiatan analisis ketiga yang paling penting adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan, hanyalah sebagian dari satu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan-kesimpulan juga di verifikasi selama penelitian berlangsung. Verifikasi itu mungkin sesingkat pemikiran kembali yang melintas dalam pemikiran penganalisis selama ia menulis, suatu tinjauan ulang pada catatan-catatan lapangan, atau mungkin menjadi begitu seksama dan makan tenaga dengan peninjauan kebalik serta tukar pikiran diri antara teman sejawat untuk mengembangkan “kesepakatan intersubjektif”, atau juga upaya-upaya yang luas untuk menempatkan Salinan suatu temuan dalam seperangkat data yang lain.

Adapun data yang dimaksud adalah penelitian lapangan telah mengumpulkan informasi dalam bentuk catatan-catatan lapangan yang ditulis tangan, yang didekte di lapangan, atau (tetapi lebih jarang) rekaman-rekaman audio tentang pariwisata dalam latar lapangan.<sup>35</sup>

Dalam menganalisa data, penulis menggunakan metode analisis data kualitatif. Analisa data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu cara berfikir yang berpijak

---

<sup>35</sup> *Ibid*, 75.

dari faktafakta khusus, peristiwa-peristiwa yang konkrit kemudian dari fakta atau peristiwa yang khusus di susun generalisasi yang mempunyai sifat umum.<sup>36</sup> Metode ini penulis maksudkan untuk mengetahui kondisi ril Peran Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Tingkat *Body Shame* Remaja di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung.

## I. Sistematika Pembahasan

Agar lebih mudah dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis merumuskan sistematika penulisan, “Peran Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Pada Tingkat *Body Shame* Remaja di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Kota Bandar Lampung”. yang terdiri dari V (lima) bab dan setiap bab terdiri dari sub-sub bab, yaitu sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan pada bab ini terdiri dari: penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori pada bab ini terdiri dari penjelasan teori atau kajian terkait mengenai Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

Bab III Dekripsi Objek Penelitian pada bab ini berisi data yang berkaitan dengan penelitian Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

Bab IV Analisis Penelitian berisi uraian hasil penelitian dan segala temuan yang ada dalam penelitian mengenai Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

Bab V Penutup pada bab ini berisi bagian simpulan dan saran

---

<sup>36</sup> Marzuki, *Metodologi Riset Panduan Penelitian Bidang Bisnis Dan Sosial*, (Yogyakarta: Ekonisia, 2005), Cet. Ke-1, Ed. Ke-2, 4.

## BAB II

### KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP TINGKAT BODY SHAME REMAJA

#### A. Konseling Kelompok

##### 1. Konsep Konseling Kelompok

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.<sup>1</sup>

Menurut Jones dalam Prayitno, konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan. Menurut Smith dalam Prayitno, konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seseorang individu yang terganggu oleh masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai kesulitan pribadi.<sup>2</sup>

Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara

---

<sup>1</sup> Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Reflika Aditama, 2010, 10

<sup>2</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013,<sup>3</sup> Anas Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling*, Bandung: CV Pustaka, 2010, 15.

konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sejalan dengan itu Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli atau klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.<sup>3</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian konseling yang dikemukakan oleh para ahli diatas, dapat dinyatakan bahwa konseling merupakan salah satu bentuk kegiatan yang terdiri dari dua individu yaitu seorang konselor dan seorang konseli, dimana seorang konselor membantu konseli untuk dapat memecahkan permasalahan yang sedang dialami melalui proses tatap muka dan melontarkan pertanyaan kepada seorang konseling, sehingga konseli itu sendiri dapat menemukan solusi dari masalahnya sendiri serta konseli mampu mengembangkan potensi dirinya melalui kegiatan konseling dan mampu mendedikasikan diri untuk lebih baik lagi. Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa, individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. 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, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung.<sup>3</sup>

---



Menurut Larrabe & Terres, layanan konseling kelompok mendominasi segenap upaya pelayanan bimbingan dan konseling.<sup>4</sup> Menurut Goerge M Gazda dalam buku Winkel mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.<sup>5</sup> Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang menempatkan peserta didik dalam suatu kelompok kecil untuk memberikan kesempatan dalam pembahasan dan pengentasan permasalahan dari masing-masing anggota kelompok dengan bantuan yang diberikan oleh seorang konselor sebagai pemimpin kelompok.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>6</sup>

Sedangkan menurut Prayitno menjelaskan, secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikakan melalu

---

<sup>4</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Ibid*, 307.

<sup>5</sup> Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2004, 590.

<sup>6</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002, 50-51.

berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal.

Selanjutnya menurut Prayitno, secara khusus yaitu fokus layanan kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan yaitu:

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi;
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>7</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih peserta didik dalam pengembangan potensi, untuk melatih peserta didik dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan sesama teman. Peserta didik dapat mengekspresikan diri sehingga mampu mengembangkan kepercayaan diri peserta didik dan juga dapat mengentaskan permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok itu sendiri.

### **3. Asas-Asas Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno, dalam konseling kelompok asas yang dipakai yaitu:

- a. Kerahasiaan, karena membahasa masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, dan aktifitas kesehariannya);
- b. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukan

---

<sup>7</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007, 173-174.

baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu;

- c. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik, agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan;
- d. Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan yang diberikan kepadanya.<sup>8</sup>

#### **4. Tahapan Dalam Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Para ahli pada umumnya menggunakan istilah yang berbeda untuk tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompok, namun intinya tetap sama. Tahapan layanan konseling kelompok ada 4, yaitu:

- a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahap ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok. Tujuan, tata cara dan asas-asas konseling kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok

---

<sup>8</sup> Prayitno, *Ibid*, 14-15

maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung bebas. Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* adalah setelah pengungkapan masalah kemudian; Menentukan rangkaian situasi yang menyebabkan permasalahan;

- 1) Anggota kelompok dan pemimpin kelompok bersama-sama mencari solusi dan bertukar informasi bagaimana cara memmanagement diri untuk mengurangi pikiran tentang *body shame*;
- 2) Konseli mencoba mempraktikan hasil diskusi dalam kehidupan sehari-hari;
- 3) Mendiskusikan kembali hasil penerapan dari teknik *Cognitive Restructuring* pada pertemuan selanjutnya.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok untuk 26 mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta

membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, terbuka, memberi pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan rasa penuh persahabatan.

## **B. Teknik *Cognitive Restructuring***

### **1. Konsep Teknik *Cognitive Restructuring***

Menurut Dombeck & Wells-Moran, *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias. Sedangkan menurut James & Gilliland dalam Bradley, strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi, yaitu (1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* yaitu perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri, (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.<sup>9</sup> Terapi kognitif melalui *Cognitive Restructuring* pikiran meliputi usaha memberikan bantuan kepada peserta didik agar dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitikberatkan pada hal pribadi yang negatif.<sup>11</sup>

Cornier dalam Chintia, "*Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien". Ditegaskan pula oleh Sayre menyatakan strategi *Cognitive Restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami

---

<sup>9</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), 255 <sup>11</sup> Umi Hidayatin, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan*, (jurnal Cendikia, Vol. 11, No. 1 April 2017. Surakarta Indonesia), 46.

bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang objektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.<sup>10</sup>

Murk juga mendefinisikan *Cognitive Restructuring* yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif menjadi realitas. *Cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Dilihat dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa teknik *Cognitive Restructuring* adalah 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 distrorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran yang rasional, menjadi positif. Pemberian layanan dengan teknik *cognitive restructuring* mengajarkan individu untuk berfikir secara lebih rasional, dengan mengubah disfungsi kognitif mereka mengenai dunia dan diri mereka sendiri. Pemberian layanan dengan teknik ini dapat mengambil berbagai bentuk tindakan, semua bentuk layanan tersebut berasumsi bahwa kecemasan, depresi, emosi negatif berkembang dari pikiran maladaptif. Oleh karen itu layanan kognitif berusaha untuk merubah pola pikir yang membuat individu “terjebak” dari pola pikir yang salah.

---

<sup>10</sup> Chintia Diana Crisri, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas XTsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto*. (jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266 – 273), 268

## 2. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Hofman dan Asmundson, mendiskusikan *Cognitive Restructuring* memungkinkan konselor profesional konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif dan menggunakan strategi-strategi tertentu, seperti: *logical disputation*, *socratic questioning*, dan eksperimen perilaku, untuk menantang realitas mereka. Meichenbaum, mendeskripsikan tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dipenuhi konselor dan klien sambil menjalani ketujuh langkah yang dideskripsikan oleh Doyle, sebagai berikut:

- a. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, untuk melakukan ini, Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada klien.
- b. Klien perlu mengubah proses pikirannya, konselor profesional dapat membantu klien memenuhi tujuan ini belajar mengubah pola-pola berfikirnya. Konselor profesional dapat membantu klien dalam menjadi sadar akan perubahan dalam proses pikiran yang perlu dibuat dengan membantu klien untuk “mengevaluasi pikiran dan keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru”.
- c. Perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi diri dan mengubah ide tentang dirinya dan dunianya, mulai dengan memerintahkan klien untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika klien sudah siap.<sup>11</sup>

## 3. Langkah-Langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Doyle dalam Erford dalam karya Bradley, mengemukakan bahwa untuk mengimplementasikan *cognitive restructuring* ada tujuh langkah spesifik yang wajib

---

<sup>11</sup> Bradley T. Erford, *Ibid*, 256-258.



diikuti oleh seorang konselor yaitu mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, periksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pemikiran sekali lagi, dan kombinasikan thought stopping dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi. Penjelasan dari langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Kumpulkan informasi latar belakang, konselor mengungkapkan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik dari masa lalu maupun saat ini. Dengan cara wawancara konseling pada peserta didik;
- b. Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pemikirannya. Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada;
- c. Periksa proses berpikir rasional peserta didik. Konselor sebaiknya memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Seorang konselor yang profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik.
- d. Memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola pikiran logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain. Seorang konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negative maupun pikiran positif;
- e. Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapatkan nilai yang bagus maka konselor

- memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik;
- f. Ulangi proses pemikiran rasional sekali lagi. Mengulangi dengan menggunakan aspek-aspek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta didik membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik;
  - g. Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pemikiran positif, dan relaksasi. Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas deadline, apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari *body shame*.<sup>12</sup>

#### 4. Teknik *Cognitive Restructuring*

Prosedur restrukturisasi kognitif terdapat tiga bagian utama yaitu assesmen dan diagnosa; mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif remaja, memonitor pikiran-pikiran remaja melalui *Thought Record*. Tiga tahap-tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut;

##### a. Tahapan pertama: Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut.

- 1) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi dengan wawancara dan angket.
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir.
- 3) Penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat tentang prosedur yang akan dilaksanakan dan

---

<sup>12</sup> Bradley T. Erford, *Ibid*, 259-240

pembahasan tentang pikiran diri yang positif dan negative.

- b. Tahapan kedua: Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi. Mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah yang dihadapinya. Dalm wawancara, konselor bertanya kepada konseli dalam situasi yang membuatnya menderita dan tertekan ketika sebelum, selama dan sesudah situasi yang berlangsung.

- c. Tahapan ketiga: Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja melalui *Thought Record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format "*Thought Record* (Rekaman Pikiran)" yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

**Tabel 2.1**

***Thought Record* (Rekaman Pikiran)**

<b>Situasi (A)</b>	<b>Pikiran (B)</b>	<b>Emosi C Intensitas 1- 100</b>	<b>Tindakan Yang Dilakukan (D)</b>	<b>Afek (E)</b>

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABCDE untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif:

- 1) Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A;
- 2) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu malu pada kolom B;
- 3) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, dan malu, serta menuliskan ukuran intensitas emosi yang dirasakan di kolom C;
- 4) Konseli menuliskan alternatif pikiran yang telah realistis, dan rasional yang berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis pada kolom B dan pikiran alternatif dikolom D;

Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom E.<sup>13</sup>

## 5. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari penerapan teknik cognitive restructuring menurut Nurmalasari, yaitu sebagai berikut:

- a. Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.

---

<sup>13</sup> Bradley T. Erford, *Ibid*, 260-267.

- b. Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya.
- c. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
- d. Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya.
- e. Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif.<sup>14</sup>

### C. *Body Shame* Remaja

#### 1. Konsep *Body Shame* Remaja

*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>15</sup>

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja merupakan masa dimana perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan menurut Anna Freud, bahwa pada masa remaja akan terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan terjadi perubahan dalam hubungan dengan

---

<sup>14</sup> Seli Apriyanti, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja: Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*, (repository.upi.edu), 21-24.

<sup>15</sup> Dea Tiara Sandinia Amri, 'Kecenderungan Perilaku *Body Shaming* Dalam Serial Netflix "*Insatiable*"', Jurnal Audiens, 1.1 (2022).

orang tua bahkan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.<sup>16</sup>

Pengalaman memalukan seseorang dapat difokuskan dari dalam diri yang meliputi perasaan malu, tingkah laku, *perceived personality traits*, ataupun keadaan pikiran.<sup>17</sup> Perasaan malu dapat dikategorikan pada perasaan cemas maupun takut terhadap pemikiran negatif orang lain terhadap dirinya. Selain itu 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>18</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

---

<sup>16</sup> Anisah Fatma Desi, *Pengaruh Body image Terhadap Keyakinan Kemampuan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta, 2016* (Jurnal Universitas Yogyakarta), h. 26-27.

<sup>17</sup> Mimmie Willebrand, 'Book Review', *Cognitive Behaviour Therapy*, 32.4 (2022)

<sup>18</sup> Margaret A Crouch and others, 'NEWSLETTER | The American Philosophical Association Feminism and Philosophy Feminism and Philosophy', 13.2 (2014).

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. 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>19</sup>

Menurut Vargas terdapat tiga ciri-ciri dari tindakan *body shaming* yaitu:<sup>23</sup>

- a. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain. Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain.
- b. Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka Mengatakan bahwa orang lain terlihat memiliki kulit lebih gelap sehingga perlu untuk memakai produk pencerah wajah.

---

<sup>19</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. <sup>23</sup> Nuqul and others.



- c. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.
- d. *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 shame* adalah kecenderungan untuk menyembunyikan atau merubah kondisi tubuh yang dianggap negatif oleh orang lain maupun dirinya sendiri.

## 2. Aspek Perasaan Malu

*Body shame* merupakan perasaan malu yang khusus pada kondisi tubuh individu. Menurut Gilbert & Miles Aspek dari perasaan malu meliputi:

- a. 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.
- b. 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.
- c. 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.

- d. Komponen Perilaku Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam.
- e. 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.<sup>20</sup>

### 3. Efek *Body Shame* Remaja

*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 mengonsumsi makanan yang banyak untuk menaikkan berat badan. Terdapat hubungan positif antara *body shame* dan perilaku makan dengan nilai  $p > 0,001.47$ . 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 0.547.48. 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>21</sup>

Sehingga semakin seseorang terlalu mengawasi penampilan dirinya dapat menurunkan harga dirinya. Selain

---

<sup>20</sup> Nuqul and others.

<sup>21</sup> Amy Noser and Virgil Zeigler-Hill, 'Self-Esteem Instability and the Desire for Fame', *Self and Identity*, 13.6 (2014), 701–13.

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>22</sup>

#### 4. Faktor Penyebab *Body Shame* Remaja

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 rendah diri sehingga perempuan yang tidak mampu mencapai standar tersebut, akan mendapatkan *body shaming*.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, and Rina Herniyanti, '*Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa*', Jurnal Keperawatan Jiwa, 2019.

<sup>23</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.

*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>24</sup>

Faktor-faktor atau kondisi yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik remaja antara lain adalah:

- a. Keluarga Pengaruh keluarga meliputi faktor keturunan dan faktor lingkungan. Karena faktor keturunan, seorang anak dapat lebih tinggi atau panjang dari pada anak lainnya sehingga tubuhnya lebih berat. Faktor lingkungan akan menentukan tercapai tidaknya perwujudan potensi keturunan yang di bawa anak. Pada setiap usia, lingkungan lebih berpengaruh terhadap berat tubuh dari pada terhadap tinggi tubuh.
- b. Pengaruh Gizi Anak yang memperoleh gizi cukup biasanya akan lebih tinggi tubuhnya dan sedikit lebih cepat mencapai taraf remaja dibandingkan dengan mereka yang kurang memperoleh gizi.
- c. Gangguan Emosional Anak yang terlalu sering mengalami gangguan emosional akan menyebabkan terbentuknya steroid adrenal yang berlebihan. Kondisi ini

---

<sup>24</sup> Ayu Solistiawati, 'Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul)', 2013.

akan berakibat berkurangnya pembentukan hormon pertumbuhan di kelenjar pituitary. Bila terjadi hal demikian, pertumbuhan awal remaja terhambat dan tidak tercapai berat tubuh yang seharusnya.

- d. Jenis Kelamin Anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat dari pada anak perempuan. Kecuali pada usia antara 12 dan 15 tahun, anak perempuan biasanya akan sedikit lebih tinggi dan lebih berat dari pada anak laki-laki. Terjadinya perbedaan berat dan tinggi tubuh ini karena bentuk tulang dan otot pada anak laki-laki memang berbeda dari anak perempuan.
- e. Status Sosial Ekonomi Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial-ekonomi rendah, cenderung lebih kecil dari pada anak yang berasal dari keluarga yang status sosialekonominya tinggi.
- f. Kesehatan Anak-anak yang sehat dan jarang sakit, biasanya akan memiliki tubuh yang lebih berat dari pada anak yang sering sakit.
- g. Pengaruh Bentuk Tubuh Bentuk tubuh, apakah mesomorf, ektomorf, atau endomorf, akan mempengaruhi besar kecilnya tubuh anak. Misalnya, anak yang bentuk tubuhnya mesomorf akan lebih besar dari pada yang endomorf, karena mereka memang lebih gemuk dan berat.<sup>25</sup>

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *body shame* adalah pandangan negatif, ancaman atau penolakan sosial, adanya standar 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>25</sup> Dr. Dra. Nurhaedah Jafar, Apt,M.Kes, *Pertumbuhan Remaja*, Universitas Hasanuddin, 2005, 5-6.

## 5. Bentuk-Bentuk *Body Shame* Remaja

Bentuk-bentuk *body shame* sendiri antara lain yaitu:

- a. *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*.
- b. *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.
  - 1) 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.
  - 2) Warna Kulit Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Lintang Ratri Rahmiaji Tri Fajariani Fauzia, 'Memahami Pengalaman', *Body Shaming*, 2019, 4-5.

### **BAB III**

## **GAMBARAN UMUM SMP AL-AZHAR 3 KEDATON BANDAR LAMPUNG**

#### **A. Profil Umum SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung**

##### **1. Sejarah Singkat Berdirinya SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung**

Yayasan Al-Azhar Lampung berdiri pada tanggal 7 Juli, tahun 1982 dengan akte notaris Imron Ma'ruf, SH dengan No. 26 tanggal 7 Juli 1982, dalam perjalanannya hingga saat ini telah mengasuh berbagai lembaga pendidikan yakni 18 TK, 2 SD, 3 SLTP, 3 SMU, 1 MTs, 1 MA, dan lembaga non formalnya pendidikan Diniyah serta TKATPA yang tersebar diseluruh wilayah Lampung, Yayasan Al-Azhar Lampung berpusat di Jl. Gunung Tanggamus Raya No. 34 Perumnas Kecamatan Kedaton Kota Bandar Lampung.

Yayasan Al-Azhar Lampung didirikan oleh para tokoh yang peduli akan pendidikan dan da'wah yakni sebagai berikut: (1) Bpk. Ir. Hi. Muswardi Thaher (2) Ibu Hj. Mudjimah Azhari (3) Bpk. Drs. Hi. Tjik Ayub Asumat (4) Bpk. M. Syamsuddin (5) Bpk. Suhardi, MD (6) Ibu Roswati Arifin saat ini yayasan Al-Azhar Lampung dibawah pimpinan Bapak Ir. H. Muswardi Thaher. Smp Al-Azhar 3 Bandar Lampung didirikan pada tahun 1982 oleh kepala Depdikbud Propinsi Lampung, yaitu Bapak M.

Tanggal SK Pendirian : 1989-10-06 SK Izin Operasional : 18241.12.B1U1989 Tanggal SK Izin Operasional : 1989-12-13. Pembagian ruang dan gedung tanah SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Dokumentasi, SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung



## 2. Visi dan Misi SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

### a. Visi

“UNGGUL ISLAMI TERPERCAYA PILIHAN MASYARAKAT “

### b. Indikator Misi

- 1) Guru dan karyawan memiliki administrasi yang lengkap sesuai bidang masing-masing
- 2) Guru mampu melaksanakan proses belajar mengajar berbasis it
- 3) Terpenuhi sarana dan prasarana yang dibutuhkan sekolah
- 4) Adanya peningkatan prestasi siswa di segala bidang
- 5) Terwujudnya warga sekolah yang taat pada aturan/tata tertib sekolah
- 6) Adanya kerjasama sekolah dengan instansi lain
- 7) Terwujudnya warga sekolah yang taat melaksanakan ajaran islam.<sup>2</sup>

### c. Misi

- 1) Menciptakan lingkungan sekolah yang bernuansa islami
- 2) Meningkatkan profesional guru dan karyawan sesuai dengan bidangnya masing-masing
- 3) Melengkapi sarana prasarana yang terkait dengan pembelajaran dan peribatan
- 4) Meningkatkan prestasi siswa dibidang akademik dan non-akademik
- 5) Menciptakan disiplin untuk semua warga sekolah
- 6) Meningkatkan kegiatan-kegiatan keagamaan

---

<sup>2</sup> Dokumentasi dengan Ibu Alma Rizki sebagai Guru BK SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 25 Januari 2024

- 7) Meningkatkan pembinaan ekstrakurikuler untuk menunjang kegiatan intrakurikuler
- 8) Menjalin hubungan yang harmonis antara warga sekolah dengan instansi terkait<sup>3</sup>

### **3. Tujuan Berdirinya SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung**

- a. Guru dan karyawan memiliki kompetensi yang optimal dengan bidangnya masing-masing
- b. Terlaksananya program pendidikan yang efektif, efisien, dan professional
- c. Meningkatkan rata-rata hasil ujian akhir (0,2)
- d. Meningkatkan standar ketentuan belajar minimal
- e. Meningkatkan prestasi siswa dalam pengembangan bakat dan minat
- f. Terjalin kerjasama yang baik antar sekolah dengan instansi terkait
- g. Warga sekolah memiliki akhlak mulia dan berbudi pekerti luhur sesuai ajaran islam<sup>4</sup>

### **4. Profil SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung**

1. Nama Sekolah : SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung
2. Skte Yayasan Nomor : No. 26 Tanggal 7 Juli 1982 JO  
No. 12 Tanggal 13 September 2005
3. Status Gedung Milik : Milik Sendiri  
Sendiri
4. Status Sekolah : Swasta

---

<sup>3</sup> Dokumentasi, dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 25 Januari 2024

<sup>4</sup> Dokumentasi, dengan Ibu Alma Rizki sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 25 Januari 2024

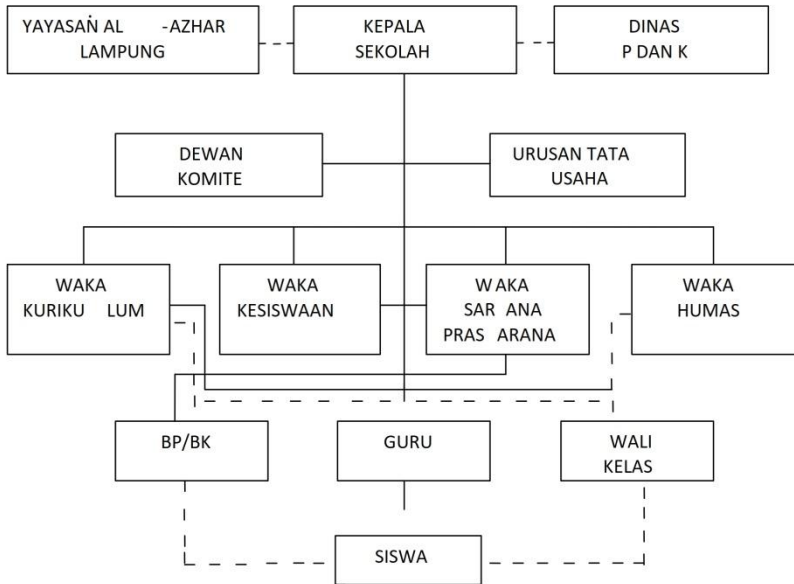
5. Tipe Sekolah : A
6. Akreditasi Sekolah : Terakreditasi “A”
7. NSD : 1.04.08.015
8. NSS : 202 126 001 085
9. Waktu Belajar : Pagi hari
10. Jumlah murid Laki-Laki : 395
11. Jumlah murid Perempuan : 330
12. Uang sekolah perbulan
  - Kelas VII : 425.000
  - Kelas VIII : 390.000
  - Kelas XI : 370.000
13. Provinsi : Lampung
14. Kabupaten/Kota : Bandar Lampung
15. Kecamatan : Kedaton
16. Kepala Sekolah : Muhdini, S.Pd
17. Alamat Sekolah : Jl. Sultan Agng, gg. Mawar merah, Kedaton, Bandar Lampung<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Dokumentasi dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 25 Januari 2024

## 5. Struktur Organisasi SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

Bagan 1. Struktur Organisasi SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung Tahun 2021-2025



Sumber Dokumen: SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

### B. Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

Praktek bullying terkadang terjadi begitu saja tanpa alasan yang pasti, perbedaan dalam ras, suku dan budaya serta latar belakang keluarga, dan juga status sosial ekonomi menjadi penyebab terjadi *bullying* tersebut, ada banyak kegiatan *bully* terutama pada fisik seseorang, dalam penelitian yang dilaksanakan ditemukan beberapa siswa yang mengalami tindakan *bully*. Berdasarkan hasil wawancara kepada bapak wilyanus mengatakan:

“saya mendapat laporan dari siswa lain dan menyaksikan sendiri perilaku bully yang dilakukan beberapa siswa, siswa-siswa tersebut sering mengejek temannya dengan mengatakan hitam, monyong, dan perkataan menyinggung lainnya lalau tampak sekali anak yang diejek merasa malu”<sup>6</sup>

*Bully* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat *body shame*, *body shame* dapat diartikan penilaian seseorang mengenai tubuhnya yang menimbulkan rasa malu karena penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan tubuhnya. Hal ini terjadi ketika seseorang mendapat tekanan dari luar berupa kritikan, ejekan dan umpatan yang dilontarkan orang lain mengenai fisik seseorang tersebut. Penelitian ini akan menjabarkan hasil penelitian yang didapatkan peneliti mengenai bentuk-bentuk *body shame* yang terjadi di SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung.

### 1. Bentuk-bentuk *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung

*Body shame* merupakan perasaan malu yang khusus pada kondisi tubuh individu, perasaan ini timbul di karenakan pemikiran yang timbul dari orang lain yang meyebabkan seseorang akan mengevaluasi dirinya menjadi rendah diri dan mengalami perasaan malu yang semakin menekan dirinya. Berdasarkan data dilapangan bentuk *body shame* sebagai berikut:

#### a. *Fat shaming*

*Fat shaming* merupakan komentar negatif terhadap orang-orang yang memilik badan gemuk atau *plus size*. Pada bentuk ini seseorang mengejek

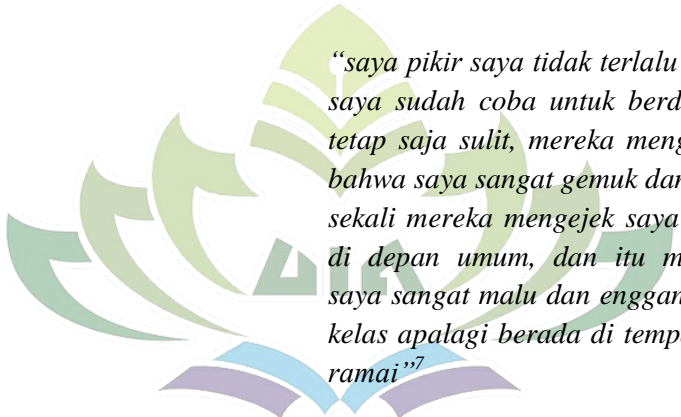
---

<sup>6</sup> Wawancara dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 25 Januari 2024

ukuran tubuh yang besar, berdasarkan data hasil lapangan sebagai berikut:

1) Konseli A

Berdasarkan hasil wawancara *fat shaming* terjadi dan menimpa klien dimana teman-temannya mengejeknya didepan umum dengan mengatakan gendut, klien yang mendapatkan perkataan ini merasa sangat malu, sehingga membuatnya enggan untuk bertemu bnayak orang apalgi berada di suasana yang ramai yang menunjukkan klien ini menajdi rendah akan dirinya.



*“saya pikir saya tidak terlalu gemuk, saya sudah coba untuk berdiet tapi tetap saja sulit, mereka mengatakan bahwa saya sangat gemuk dan sering sekali mereka mengejek saya gendut di depan umum, dan itu membuat saya sangat malu dan enggan keluar kelas apalagi berada di tempat yang ramai”<sup>7</sup>*

Selanjutnya observasi yang dilakukan peneliti, saat menyaksikan perilaku fat shaming tampak pelaku tertawa, matanya terbuka lebar melihat orang yang dihinannya, sedangkan orang yang merima perkataan tersebut menunduk ia tampak mengepal tangannya sambil menahan malu. Saat dilakukan wawancara klien tersebut tampak menggigit ujung bibirnya, suaranya

---

<sup>7</sup> Wawancara dengan Adam sebagai Siswa SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

menggebu karena marah tapi terdengar kecil karena rasa malunya.<sup>8</sup>

Berdasarkan obsevasi dan wawancara diatas dapat diketahui fat shaming merupakan ejekan negative terhadap seseorang yang memiliki bentuk tubuh lebih besar dari tipe ideal. Perilaku ini menyebabkan rasa malu dan rendah hati serta menimbulkan tekanan bagi si penerima fat shaming tersebut.

*b. Skinny*

*Skinny* dapat diartikan perilaku seseorang yang mengejek terhadap warna kulit, bulu yang dimiliki dan bentuk tubuh lainnya. Berdasarkan hasil lapangan sebagai berikut:

1) Warna kulit

Hasil wawancara yang dilaksanakan didapatkan pada perilaku ini seseorang merasa malu akan keadaan dirinya yang memiliki warna kulit lebih gelap dibanding temannya. Temannya mengejek secara jelas mengatakan bahwa dirinya hitam, dekil, jelek, seperti bapak-bapak. Hal ini menyebabkan mereka yang mendapatkan ejekan ini merasa sangat malu, menyalahkan diri sendiri, mempertanyakan dirinya, menganggap semua hal tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya bahkan hal ini membuat mereka menutup diri dari orang lain.

a) Konseli B

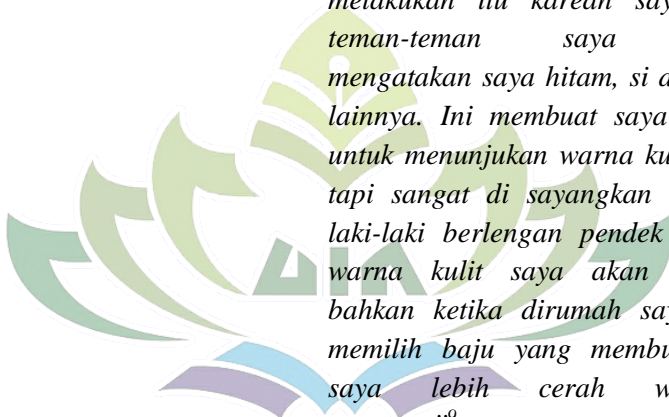
Hasil wawancara menemukan bahwa siswa ini merasa rendah diri karena teman-temannya sering mengejek warna kulit yang dimilikinya. Warna kulit yang gelap yang termasuk warna kulit yang berbeda dari

---

<sup>8</sup> Observasi dengan Adam sebagai Siswa SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024



kebanyakan orang di Indonesia khususnya di kota Bandar Lampung ini sendiri tepat dimana sekolah SMP Al-Azhar 3 berada. Hal ini menimbulkan rasa dan tidak percaya diri, klien ini bahkan selalu memilih-memilih warna pakian yang akan dipakai saat diluar rumah dan saat pergi kesekolah ia berusaha untuk menurup dirinya.



*“saya malu sekali, saya selalu memaki jaket ke sekolah tapi saya sering di tegur guru karena tidak boleh memakai jaket di kelas, saya melakukan itu karean saya malu teman-teman saya sering mengatakan saya hitam, si dekil dan lainnya. Ini membuat saya enggan untuk menunjukkan warna kulit saya, tapi sangat di sayangkan seragam laki-laki berlengan pendek dan ya warna kulit saya akan tampak, bahkan ketika dirumah saya akan memilih baju yang membuat kulit saya lebih cerah walaupun percuma”<sup>9</sup>*

Selanjutnya observasi yang dilaksanakan menunjukan siswa tersebut memang memiliki warna kulit yang lebih gelap dari kebanyakan orang, saat diwawancarai tampak matanya menyala karena kesal terhadap dirinya yang berbeda dari oran lain walau begitu dia terlihat tidak percaya diri akan dirinya, matanya sesekali

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan Zaki sebagai Siswa SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

berbicara sembari menatap kulitnya seorang berkata “mengapa aku berbeda”.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada perilaku ini ejekan terhadap warna kulit membuat seseorang mempertanyakan dirinya merasa tidak percaya diri dan juga membuat seseorang tidak bersyukur dan mempertanyakan semua yang ada didalam dirinya,

b) Konseli C

Hasil wawancara didapatkan siswa mengalami kepercayaan diri yang rendah, mempertanyakan apa yang ada didalam dirinya, bahkan merasa menjadi manusia yang paling buruk didunia. seseorang laki-laki biasanya memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi tapi tidak dengan siswa yang mengalami *body shame* ini.

*“saya merasa diri saya jelek, teman-teman saya mengatakan saya ini sangat jelek, mereka mengatakan saya seperti bapak-bapak, saya bingung kenapa teman-teman saya bisa ganteng, mereka memiliki kulit putih sedangkan saya lebih gelap, saya bingung kenapa tuhan menciptakan saya menjadi jelek seperti ini”<sup>11</sup>*

Hasil observasi dalam penelitian ini terlihat siswa ini dipenuhi dengan rasa penasaran rasa kesal, ia bahkan mengertakan giginya saat mengatakan

---

<sup>10</sup> Observasi dengan Zaki sebagai Siswa SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

<sup>11</sup> Wawancara dengan Alif sebagai Siswa SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

“kenapa saya berbeda, teman-teman saya ganteng-ganteng tapi saya tidak”. Tampak emosi yang meluap-luap dalam dirinya, ia sangat menyayangkan perbedaannya dengan orang lain.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas perilaku skinny ini menyebabkan seseorang meragukan penciptanya, mempertanyakan apa yang terjadi pada dirinya, membandingkan dirinya dengan orang lain. Dampak buruk dari *body shame* tampak sekali membuat seseorang menjadi manusia paling buruk di dunia.

## 2) Bentuk Tubuh

### a) Konseli D

Manusia diciptakan dengan bentuk yang berbeda-beda keragaman yang dimiliki manusia menjadikan manusia adalah makhluk yang unik akan tetapi menyalah artikan sebuah perbedaan bentuk tubuh bukanlah hal yang baik sebagaimana yang terjadi pada siswa ini, ia merasa tubuhnya sangat mengganggu, ia merasa malu bertemu dengan orang lain, dan juga ia merasa enggan berbicara dengan orang lain.

*“saya rasa ketika saya berada dimanapun saya selalu diperhatikan oleh orang lain, teman saya sering mengejek saya tonggos, mereka terkdapang mengatakan gigi saya upset dan banyak ejekan lainnya, jujur saya sangat malu dengan keadaan gigi saya ini, saya*

---

<sup>12</sup> Observasi dengan Alif sebagai Siswa SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

*juga tidak mau hidup dengan bentuk gigi seperti ini. Saya malu sekali makanya saya memaki masker di sekolah karena saya sangat malu menunjukkan gigi saya”<sup>13</sup>*

Hasil observasi yang didapatkan siswa ini berbicara dengan menutup mulutnya dengan tangan ia tampak menunduk malu, ia juga menggerakkan bibirnya yang menunjukkan perilaku tidak nyaman akan bentuk gigi yang dimilikinya. Terlepas dari itu raut wajahnya tampak sangat sedih akan kekurangan yang ia rasakan terhadap dirinya.<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi bentuk tubuh seseorang bukanlah bahan ejekan yang dapat mudah dilontarkan. Seseorang yang memiliki kekurangan atau kelebihan tubuhnya berusaha untuk menerima dan tidak merasa berbeda dengan orang lain tapi ejekan, perkataan negative dan juga tatapan orang lain membuatnya gentar dan malah merasa malu akan apa yang ada dalam dirinya.

## **2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung**

Doyle dalam Erford, mengemukakan bahwa untuk mengimplementasikan *cognitive restructuring* ada tujuh langkah spesifik yang wajib diikuti oleh seorang konselor

---

<sup>13</sup> Wawancara dengan Nikita sebagai Siswa SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

<sup>14</sup> Observasi dengan Nikita sebagai Siswa SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

yaitu mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, periksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pemikiran sekali lagi, dan kombinasikan thought stopping dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi.

- a. Kumpulkan informasi latar belakang, konselor mengungkapkan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik dari masa lalu maupun saat ini. Dengan cara wawancara konseling pada peserta didik;

Pada tahap ini konselor mengumpulkan latar belakang konseli/siswa, informasi dikumpulkan untuk mengetahui keadaan keluarga, sosial dan ekonomi konseli serta untuk mengidentifikasi masalah yang dimilikinya sebagaimana wawancara dengan alma rizki:

*“sebelumnya kami mengumpulkan informasi-informasi mengenai latar belakang siswa, bertanya langsung dengan siswa dan kepada teman terdekatnya, mengumpulkan informasi dari keluarga dan melakukan pengamatan tentang keadaan siswa di sekolah dan di rumah, setelah itu kami mengidentifikasi masalah yang dialami konseli tersebut”<sup>15</sup>*

Konselor melaksanakan wawancara kepada siswa. wawancara sebagai alat ukur untuk mengumpulkan informasi. Dalam penelitian ini konselor melakukan wawancara untuk mengetahui siswa yang mengalami *body shame* serta apakah

---

<sup>15</sup> Wawancara dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

siswa pernah menyelesaikan masalah yang dialaminya.

*“wawancara yang dilakukan untuk mengetahui apakah konseli pernah menangani masalahnya sendiri, informasi ini sangat membantu dalam proses konseling karena ketika siswa sudah mampu menangani masalahnya sendiri, kami bisa membuat intervensi-intervensi untuk membantu konseli menyelesaikannya sendiri”*  
16

Ketika konseli pernah menyelesaikan masalahnya sendiri, akan membantu konselor dalam memberikan intervensi, melihat bagaimana pengalaman yang dilakukan konseli dapat mendukung dan menjadi penyokong konseli untuk menyelesaikan masalahnya pada saat ini dengan intervensi yang berbeda.

Berdasarkan hasil observasi konseli dengan secara terbuka mengungkapkan apa yang menjadi masalahnya walau ada beberapa konseli yang tampak malu-malu dan ragu untuk mengatakan masalahnya, akan tetapi dalam proses konseling para konseli sudah berperilaku kooperatif. Salah satu dari konseli juga mengatakan bahwa cara menyelesaikan masalahnya dengan diam saja dan tidak memperdulikan apa yang dilakukan temannya.

- b. Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pemikirannya. Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada;

---

<sup>16</sup> Wawancara dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

Setelah konseli menjelaskan masalah yang dimilikinya konselor melakukan intervensi untuk membantu konseli sadar tentang apa yang dipikirkannya, *body shame* merupakan perasaan malu yang timbul dari hasil pemikiran konseli tentang apa yang diucapkan, tatapan dan sikap orang lain terhadap diri konseli. Kalimat yang diucapkan terdengar dan menjadi bug di pikiran konseli. Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk sadar akan pikiran-pikiran buruknya

*“konseli yang mengalami body shame cenderung malu dan tidak pede dengan dirinya, ejekan yang diberikan oleh temannya membuat konseli berpikir bahwa mereka adalah orang yang buruk, dalam proses konseling ini kami konselor membantu konseli untuk sadar akan pemikiran tentang dirinya, dengan mengulang kembali pikiran tentang dirinya”<sup>17</sup>*

Berdasarkan wawancara konseli dibantu konselor untuk sadar tentang dirinya yang sesungguhnya, bukan gambaran diri yang dibuat oleh orang lain, tapi diri mereka yang sesungguhnya. Bukan si jongsos yang diteriakan oleh orang, bukan si gendut yang dijadikan bahan olokan, dan bukan pula si hitam yang dijadikan bahan bullyan. Konseli dibantu untuk sadar dan menghilangkan pikiran-pikiran dan raas malu yang timbul dari perilaku *body shame*

Besarkan observasi konseli tampak agak kesulitan untuk membuat dirinya sadar karena olokan dan ejekan yang dilontarkan tertanam dipikirkannya, walau demikian dengan perlahan konseli mulai terlihat menerima dan sadar akan dirinya yang

---

<sup>17</sup> Wawancara dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024



sebenarnya. Pada tahap ini konselor memberikan kata-kata dorongan dan motivasi untuk konseli seperti “saya setuju dengan pendapat anda, sudah seharusnya mereka tidak mengatakan hal seperti itu” kalimat ini dapat membantu konseli untuk menyusun kembali cara berpikir tentang dirinya dan masalah yang dihadapinya.

- c. Periksa proses berpikir rasional peserta didik. Konselor sebaiknya memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Seorang konselor yang profesional dapat membesarbesarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik.

Pada tahap sebelumnya konseli diminta untuk sadar akan masalah yang dihadapinya, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meluruskan dan membuat konseli untuk berpikir secara rasional. Pikiran yang membantu konseli menjadi lebih nyaman, lebih bahagia menjalani kehidupannya di sekolah,

*“pada tahap ini saya akan membantu konseli untuk memikirkan apa yang seharusnya dilakukan ketika berada dalam situasi body shame, ketika konseli berpikir buruk tentang dirinya seperti ketika ia mengatakan ‘mengapa hanya saja yang jelek’ disini saya mengatakan ‘apa yang kamu katakan pada dirimu adalah kata-kata yang membuatmu semakin merasa buruk’, dan ini membuat konseli merasa bahwa dia telah mengklaim dirinya buruk, ‘apakah kamu akan terus hidup dengan omongan mereka?’”<sup>18</sup>*

---

<sup>18</sup> Wawancara dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

Berdasarkan wawancara intervensi dilakukan untuk membantu konseli memikirkan bahwa pikiran irasional tentang dirinya membuat konseli selalu berada dalam situasi yang buruk dan ini adalah situasi yang tidak disukainya. Dengan ini konseli akan mencoba merubah pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional.

Berdasarkan hasil observasi terlihat konseli berpikir apa yang dikatakan konselor tentang pandangannya sendiri terhadap dirinya. Ini membuat konseli tersadar dan juga mencoba untuk mengubah pikiran irasionalnya menjadi rasional.

- d. Memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola pikiran logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain. Seorang konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negative maupun pikiran positif;

Setelah meminta konseli untuk merubah pikiran irasionalnya menjadi rasional konselor pada tahap ini memberikan pemahaman tentang apa itu negative dan positif, sehingga pikiran konseli menjadi lebih logis.

*“konseli yang mengalami body shame akan cenderung menanggapi pikirannya merupakan pikiran yang positif dan wajar tentang dirinya tanpa sadar pikirannya adalah pikiran yang negatif”<sup>19</sup>*

Pada tahap ini konselor memberikan informasi dan pemahaman kepada konseli bahwasanya pikiran yang selama ini mereka pikirkan adalah pikiran yang negative dan berbahaya bagi

---

<sup>19</sup> Wawancara dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

dirinya, dalam tahap ini konselor akan membantu konseli mengamati dan mengevaluasi cara berpikir konseli.

Berdasarkan wawancara dan observasi pada tahap ini konseli tampak sedikit bingung untuk membedakan pikiran yang negative dan positif maka konselor disini membantu konseli untuk berpikir secara positif .

- e. Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapatkan nilai yang bagus maka konselor memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik;

Setelah memberitahu dan memberikan pemahaman tentang apa yang dipikirkannya konselor membantu untuk mengubah keyakinan konseli dan sumsi tentang dirinya secara positif, yang sebelumnya ia menganggap dirinya buruk membuatnya berpikir sebaliknya dimana dirinya berharga dan segala hal dalam dirinya patut disyukuri.

*“pada tahap ini saya membantu konseli untuk merubah keyakinan mereka tentang dirinya yang buruk, yang menganggap orang lain sempurna tapi dirinya tidak, konseli harus berasumsi dirinya juga berharga sama dengan orang lain, semua hak ini harus disyukuri sebagaimana adanya”<sup>20</sup>*

Berdasarkan wawancara konseli mulai meyakini pikiran-pikiran positif yang ada pada

---

<sup>20</sup> Wawancara dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

dirinya, pikiran yang sebelumnya negative mulai hilang untuk menjadi pikiran yang positif, diman manusia adalah makhluk yang sempurna terlepas dari apapun bentuknya semua manusia itu berharga dan seharusnya merasa bahagia.

Berdasarkan observasi yang dilakukan konseli terlihat mulai memahami asumsi dan keyakinan baru yang didapatnya setelah mengubah cara berpikinya menjadi pikiran positif.

- f. Ulangi proses pemikiran rasional sekali lagi. Mengulangi dengan menggunakan aspek-aspek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta didik membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik;

Pada tahap ini sama dengan sebelumnya konseli akan diminta untuk mengulangi kembali pikiran positifnya yang menjadi keyakinan dan asumsi dalam dirinya, dengan begitu konseli akan secara bertahap memahami pikiran yang rasional.

*“mengulangi tahap sebelumnya untuk memperkuat pikiran, keyakinan dan asumsi yang didapat oleh konseli selama proses konseling”<sup>21</sup>*

Berdasarkan wawancara konseli melakukan tahap yang berulang untuk membuatnya lebih yakin dan mantap dalam pikiran positifnya, tahap ini dilakukan agar konseli mendapatkan dua kali lebih dorongan akan asumsi-asumsi positif yang didapatnya.

Berdasarkan observasi konseli mungkin akan merasa sedikit bingung karena proses diulangi tapi ini

---

<sup>21</sup> Wawancara dengan Bapak Yulian Wilyanus sebagai Guru BK SMP Al-Azhar Kedaton Bandar Lampung, dilakukan tanggal 26 Januari 2024

juga dapat mendorong konseli untuk lebih yakin tentang pikiran rasional yang didapatnya.

- g. Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pemikiran positif, dan relaksasi. Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas deadline, apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari *body shame*.

konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format "*Thought Record* (Rekaman Pikiran)" yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli. Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABCDE untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif:

- 1) Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A;
- 2) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu malu pada kolom B;
- 3) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, dan malu, serta menuliskan ukuran intensitas emosi yang dirasakan di kolom C;
- 4) Konseli menuliskan alternatif pikiran yang telah realistis, dan rasional yang berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis pada kolom B dan pikiran alternatif dikolom D;

- 5) Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom E.

Untuk menjaga kerahasiaan konseli, 4 orang konseling di beri kode A, B, C dan D kode ini digunakan untuk menyamarkan nama dari konseli tersebut. Konselor meminta konseli untuk menuliskan apa yang mereka pikirkan sesuai dengan langkah-langkah diatas, pertama konseli diminta untuk menuliskan pikiran, keyakinan atau asumsi yang muncul dalam pikirannya. Kedua konseli diminta untuk mengekspresikan situasi yang ada dipikirkannya, ketiga konseli diminta untuk menuliskan emosi yang dirasakannya. Keempat konseli diminta untuk memikirkan alternative yang mungkin dilakukan dalam situasi tersenut. Dan langkah terakhir adalah konsli diminta untuk menuliskan konsekuensi ketika ia menggunakan pikiran dan keyakinannya. Adapun hasil though record yang dilakukan sebagai berikut:

1) Konseli A

a) Situasi (A)

“Ketika saya sedang makan teman saya mengatakan saya gendut”

b) Pikiran (B)

“Apakah salah jika tubuh saya berisi, tapi saya merasa bahwa perkataan itu menyakiti saya”

c) Emosi Intensitas 1-100 (C)

“Sakit hati, bingung”

d) Tindakan yang dilakukan (D)

“Berdiam diri dan menutup teliga tentang omongan mereka, pergi dan menangis”

## e) Afek (E)

“Jika saya diam dan tidak mendengarkan ucapan mereka mungkin saya akan baik-baik saja, jika saya pergi dan menangis memikirkan perkataan mereka saya merupakan orang yang lemah”

Berdasarkan *though record* ini dapat diketahui klien A mengalami situasi dimana ketika bertemu temannya ia gendut ‘Ketika saya sedang makan teman saya mengatakan saya gendut’ setelah itu kata-kata yang diucapkan temannya masuk kepikirannya ‘Apakah salah jika tubuh saya berisi, tapi saya merasa bahwa perkataan itu menyakiti saya’ setelah pikirannya terbentuk barulah emosinya terbentuk ‘Sakit hati, bingung’ perasaan yang timbul mendorong sikap/tindakan yang mungkin dilakukannya pada situasi tersebut ‘Berdiam diri dan menutup telinga tentang omongan mereka, pergi dan menangis’ tindakannya dilakukan menentukan efek yang mungkin terjadi pada tindakan yang dilakukannya ‘Jika saya diam dan tidak mendengarkan ucapan mereka mungkin saya akan baik-baik saja, jika saya pergi dan menangis memikirkan perkataan mereka saya merupakan orang yang lemah’ setelah mengetahui efek yang mungkin terjadi konseli A sudah mulai berpikir tentang bagaimana ia bersikap dan kemungkinan respon yang didapatnya ketika melakukan sikap tersebut, konseli A sudah mampu mencari apa yang membuatnya baik-baik saja dan sejahtera.

## 2) Konseli B

## a) Situasi (A)

“Teman saya memiliki kulit yang putih dan saya memiliki kulit yang hitam”

## b) Pikiran (B)

“saya merasa saya berbeda dengan orang lain”

## c) Emosi Intensitas 1-100 (C)

“Sedih, merasa tidak adil”

## d) Tindakan yang dilakukan (D)

“Saya diam dan menerima perkataan mereka, saya akan membuktikan bahwa saya sama dengan mereka terlepas dari perbedaan saya”

## e) Afek (E)

“Jika saya hanya menerima perkataan mereka saya akan merasa lebih tertekan, jika saya mampu menerima apa yang ada dalam diri saya tanpa menghiraukan mereka saya akan baik-baik saja.”

Berdasarkan *though record* ini dapat diketahui klien B mengalami situasi dimana ketika berada dikondisi fisik yang berbeda dengan orang lain ‘Teman saya memiliki kulit yang putih dan saya memiliki kulit yang hitam’ setelah itu kata-kata yang diucapkan temannya masuk kepikirannya ‘saya merasa saya berbeda dengan orang lain’ setelah pikirannya terbentuk barulah emosinya terbentuk ‘Sedih, merasa tidak adil’ perasaan yang timbul mendorong sikap/tindakan yang mungkin dilakukannya pada situasi tersebut ‘Saya diam dan menerima perkataan mereka, saya akan membuktikan bahwa saya sama dengan mereka terlepas dari perbedaan saya’ tindakannya dilakukan menentukan efek yang mungkin terjadi pada tindakan yang dilakukannya ‘Jika saya hanya menerima perkataan mereka saya akan merasa lebih tertekan, jika saya mampu menerima apa yang ada dalam diri saya tanpa menghiraukan



mereka saya akan baik-baik saja' setelah mengetahui efek yang mungkin terjadi klien B sudah mulai berpikir tentang bagaimana ia bersikap dan kemungkinan respon yang didapatnya ketika melakukan sikap tersebut, konselor B sudah mampu mencari apa yang membuatnya baik-baik saja dan sejahtera.

### 3) Konseli C

#### a) Situasi (A)

“Saya bertemu dnegan teman saya ketika sedang berjalan di kelas, dan dia mengatakan saya jelek“

#### b) Pikiran (B)

“Saya merasa saya sangat jelek sehingga teman saya mengatakan hal tersebut”

#### c) Emosi Intensitas 1-100 (C)

“Sedih, kesal, marah”

#### d) Tindakan yang dilakukan (D)

“Membalasnya, atau diam dan pergi”

#### e) Afek (E)

“Jika saya membalasnya mereka mungkin tidak akan melakukannya lagi, jika saya diam mereka akan terus mengejek saya “

Berdasarkan *though record* ini dapat diketahui klien C mengalami situasi dimana ketika bertemu temannya ia dikatan jelek ‘Saya bertemu dnegan teman saya ketika sedang berjalan di kelas, dan dia mengatakan saya jelek’ setelah itu kata-kata yang diucapkan temannya masuk kepikirannya ‘Saya merasa saya sangat jelek sehingga teman saya mengatakan hal tersebut’ setelah pikirannya terbentuk barulah emosinya terbentuk ‘Sedih, kesal, marah’ perasaan yang timbul mendorong sikap/tindakan

yang mungkin dilakukannya pada situasi tersebut ‘Membalasnya, atau diam dan pergi’ tindakannya dilakukan menentukan efek yang mungkin terjadi pada tindakan yang dilakukannya ‘Jika saya membalasnya mereka mungkin tidak akan melakukannya lagi, jika saya diam mereka akan terus mengejek saya’ setelah mengetahui efek yang mungkin terjadi klien C sudah mulai berpikir tentang bagaimana ia bersikap dan kemungkinan respon yang didapatnya ketika melakukan sikap tersebut.

#### 4) Konseli D

##### a) Situasi (A)

“teman saya menagtakan saya jongos”

##### b) Pikiran (B)

“Mereka tidak suka terhadap saya, mereka sepertinya takut dan menganggap saya tidak ada”

##### c) Emosi Intensitas 1-100 (C)

“Muak, marah, malu”

##### d) Tindakan yang dilakukan (D)

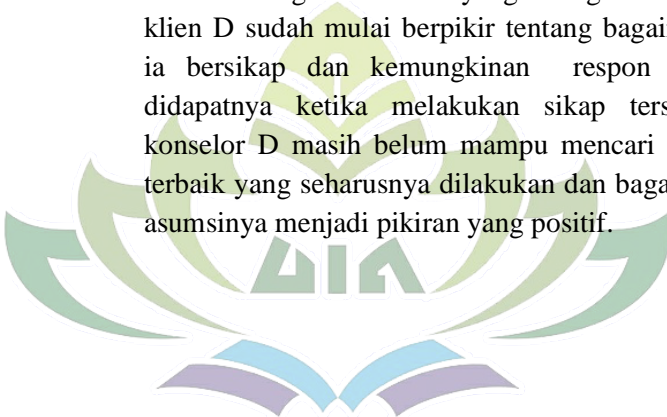
“Saya memukul teman saya, saya pergi dan mengacuhakn mereka”

##### e) Afek (E)

“Jika saya memukul mereka saya akan terlihat lebih buruk, ketika saya pergi dan tidak menghiraukan mereka saya akan memikirkannya dan menilai diri saya”

Berdasarkan *though record* ini dapat diketahui klien D mengalami situasi dimana ketika bertemu temannya mengomentari keadaan fisiknya ‘teman saya menagtakan saya jongos’ setelah itu kata-kata yang diucapkan temannya masuk kepikirannya ‘Mereka tidak suka terhadap

saya, mereka sepertinya takut dan menganggap saya tidak ada' setelah pikirannya terbentuk barulah emosinya terbentuk 'Muak, marah, malu' perasaan yang timbul mendorong sikap/tindakan yang mungkin dilakukannya pada situasi tersebut 'Saya memukul teman saya, saya pergi dan mengacuhakn mereka' tindakannya dilakukan menentukan efek yang mungkin terjadi pada tindakan yang dilakukannya 'Jika saya memukul mereka saya akan terlihat lebih buruk, ketika saya pergi dan tidak menghiraukan mereka saya akan memikirkannya dan menilai diri saya' setelah mengetahui efek yang mungkin terjadi klien D sudah mulai berpikir tentang bagaimana ia bersikap dan kemungkinan respon yang didapatnya ketika melakukan sikap tersebut, konselor D masih belum mampu mencari sikap terbaik yang seharusnya dilakukan dan bagaiman asumsinya menjadi pikiran yang positif.



**BAB IV**

**ANALISIS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP TINGKAT BODY  
SHAME PADA REMAJA DI SMP AL-AZHAR 3 KEDATON  
BANDAR LAMPUNG**

**A. Analisis penelitian Konseling Kelompok Dengan Teknik  
*Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame*  
Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar  
Lampung**

Pada bab ini peneliti akan menganalisa data yang telah diperoleh dengan membandingkan teori dengan yang ada dilapangan. Setelah peneliti melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagaimana yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, peneliti menganalisis dengan pokok masalah bagaimana Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung.

Pada data wawancara dilapangan diketahui bahwa siswa mengalami *body shame*, sikap mereka dimulai dari kritikan orang lain lalu mengkritik diri sendiri, setelah mengkritik diri sendiri mereka mulai memabndingkan diri dengan orang lain. Mengapa orang lain tidak diperlakukan sama dengan mereka, hal ini menyebabkan rasa malu dan takut pada diri siswa yang mengalaminya sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang membuat diri mereka tertekan.

Bercanda dengan sengaja mengkritik tampilan seseorang, seseorang yang ada dalam situasi ini akan merasa sangat malu, kritikan yang dilakukan didepan banyak orang mengundang banyak komentar negatif yang membuat situasi menjadi sangat buruk. Orang yang mengalami situasi ini cenderung akan mengkritik dirinya sendiri dan menajdi kurang percaya diri,

Mengkritik bukan hanya didepan umum, kritikan yang disampaikan diam-diam berharap orang yang dikritik tidak mendengar tapi pada kenyataannya sikap sembunyi-sembunyi tersebut yang menunjukkan adanya kesenjangan antara orang yang di kritik dan mengkritik, siswa yang mengalami hal ini akan sangat kesal dan bingung ketika orang lain terus mengkritik mereka secara diam-diam, maka konselor sebagai fasilitator siswa sudah seharusnya membantu siswa yang ada dalam posisi ini kembali menjadi siswa dengan penuh kepercayaan diri.

Selaras dengan teori Vargas, ia mengemukakan terdapat tiga ciri-ciri dari tindakan *body shame* yaitu: Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain. Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain. Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka Mengatakan bahwa orang lain terlihat memiliki kulit lebih gelap sehingga perlu untuk memakai produk pencerah wajah. 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 shame* adalah kecenderungan untuk menyembunyikan atau merubah kondisi tubuh yang dianggap negatif oleh orang lain maupun dirinya sendiri.

Data lapangan menunjukkan bahwa siswa mengalami *body shame* dengan bentuk *fat shaming*, merupakan komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size; Skinny*, dapat diartikan perilaku seseorang yang mengejek terhadap warna kulit, bulu yang dimiliki dan bentuk tubuh lainnya; lalu yang terakhir bentuk tubuh, bentuk tubuh yang menjadi bahan olokan baik postur tubuh, bentuk wajah dan lain-lainnya. Dari empat konseli yang diteliti mengalami

bentuk *body shame* tersebut. Doyle dalam Erford, mengemukakan bahwa untuk mengimplementasikan *cognitive restructuring* ada tujuh langkah spesifik yang wajib diikuti oleh seorang konselor yaitu mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, periksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pemikiran sekali lagi, dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi.

Proses konseling yang dimulai dengan mengumpulkan informasi latar belakang, konselor mengungkapkan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik dari masa lalu maupun saat ini. Dengan cara wawancara konseling pada peserta didik; Pada tahap ini konselor mengumpulkan latar belakang konseli/siswa, informasi dikumpulkan untuk mengetahui keadaan keluarga, sosial dan ekonomi konseli serta untuk mengidentifikasi masalah yang dimilikinya. Konselor melaksanakan wawancara kepada siswa. wawancara sebagai alat ukur untuk mengumpulkan informasi. Dalam penelitian ini konselor melakukan wawancara untuk mengetahui siswa yang mengalami *body shame* serta apakah siswa pernah menyelesaikan masalah yang dialaminya. Ketika konseli pernah menyelesaikan masalahnya sendiri, akan membantu konselor dalam memberikan intervensi, melihat bagaimana pengalaman yang dilakukan konseli dapat mendukung dan menjadi penyokong konseli untuk menyelesaikan masalahnya pada saat ini dengan intervensi yang berbeda.

Selanjutnya tahap ke-dua membantu klien dalam menjadi sadar akan proses pemikirannya. Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada; Setelah konseli menjelaskan masalah yang dimilikinya konselor melakukan intervensi untuk membantu konseli sadar

tentang apa yang dipikirkannya, *body shame* merupakan perasaan malu yang timbul dari hasil pemikiran konseli tentang apa yang diucapkan, tatapan dan sikap orang lain terhadap diri konseli. Kalimat yang diucapkan terdengar dan menjadi bug di pikiran konseli. Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk sadar akan pikiran-pikiran buruknya. konseli dibantu konselor untuk sadar tentang dirinya yang sesungguhnya, bukan gambaran diri yang dibuat oleh orang lain, tapi diri mereka yang sesungguhnya. Bukan si jongsos yang diteriakan oleh orang, bukan si gendut yang dijadikan bahan olokan, dan bukan pula si hitam yang dijadikan bahan bullyan. Konseli dibantu untuk sadar dan menghilangkan pikiran-pikiran dan raas malu yang timbul dari perilaku *body shame*.

Tahap ke-tiga setelah konseli sadar konselor memeriksa proses berpikir rasional peserta didik. Konselor sebaiknya memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Seorang konselor yang profesional dapat membesarbesarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik. Pada tahap sebelumnya konseli diminta untuk sadar akan masalah yang dihadapinya, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meluruskan dan membuat konseli untuk berpikir secara rasional. Pikiran yang membantu konseli menjadi lebih nyaman, lebih bahagia menjalani kehidupannya di sekolah. Konselor membantu konseli memikirkan bahwa pikiran irasional tentang dirinya membuat konseli selalu berada dalam situasi yang buruk dan ini adalah situasi yang tidak disukainya. Dengan ini konseli akan mencoba merubah pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional.

Tahap ke-empat Memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola pikiran logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain. Seorang konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negative maupun pikiran positif. Setelah

meminta konseli untuk merubah pikiran irasioanlnya menjadi rasional ko0nselor pada tahap ini memberikan pemahaman tentang apa itu negative dan positif , sehingga pikran konseli menjadi lebih logis. Pada tahap ini konselor memberikan informasi dan pemahaman kepada konseli bahwasanya pikiran yang selama ini mereka pikirkan adalah pikiran yang negative dan berbahaya bagi dirinya, dalam tahap ini konselor akan membantu konseli mengamati dan mengevaluasi cara berpikir konseli.

Tahap ke-lima Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapatkan nilai yang bagus maka konselor memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik. Setelah memberitahu dan memberikan pemahaman tentang apa yang dipikirkannya konselor membantu untuk mengubah keyakinan konseli dan sumsi tentang dirinya secara positif, yang sebelumnya ia menganggap dirinya buruk membuatnya berpikir sebaliknya dimana dirinya berharga dan segala hal dalam dirinya patut disyukuri. konseli mulai meyakini pikiran-pikiran positif yang ada pada dirinya, pikiran yang sebelumnya negative mulai hilang untuk menjadi pikiran yang positif, diman manusia adalah mahluk yang sempurna terlepas dari apapun bentuknya semua manusia itu berharga dan seharusnya merasa bahagia.

Tahap ke-enam ulangi proses pemikiran rasional sekali lagi. Mengulangi dengan menggunakan aspekpek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta didik membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik. Pada tahap ini sama dengan sebelumnya konseli akan diminta untuk mengulangi kemabli pikiran positifnya yang menajdi keyakinan dan asumsi dalam dirinya, dengan begitu konseli akan secara bertahap memahami pikiran yang



rasional. Konseli melakukan tahap yang berulang untuk membuatnya lebih yakin dan mantap dalam pikiran positifnya, tahap ini dilakukan agar konseli mendapatkan dua kali lebih dorongan akan asumsi-asumsi positif yang didapatnya.

Tahap terakhir kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pemikiran positif, dan relaksasi. Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas deadline, apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari *body shame*. Berdasarkan *thought record* ini dapat diketahui konseli-konseli mengalami situasi dimana ketika bertemu temannya ia mendapatkan olok-an atau ejekan dan perkataan yang kurang baik setelah itu kata-kata yang diucapkan temannya masuk ke pikirannya dan terbentuklah emosinya terbentuk, perasaan yang timbul mendorong sikap/tindakan yang mungkin dilakukannya pada situasi tersebut lalu tindakan yang dilakukannya menentukan efek yang mungkin terjadi, setelah mengetahui efek yang mungkin terjadi konseli sudah mulai berpikir tentang bagaimana ia bersikap dan kemungkinan respon yang didapatnya ketika melakukan sikap tersebut, konseli sudah mampu mencari apa yang membuatnya baik-baik saja dan sejahtera.

Berdasarkan hal tersebut maka kejadian yang ada dilapangan sesuai dengan teori Bradley T. Erford, yang telah di tuliskan didalam bab 2 terkait tahapan konseling dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dimana tahapan terdapat tiga tahapan yaitu: tahapan pertama: assesmen dan diagnosa, tahapan kedua: mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif remaja, dan tahapan ketiga: memonitor pikiran-pikiran remaja melalui *thought record*. Terlaksananya tahapan ini menunjukkan adanya restruk pikiran konseli dari situasi yang dibayangkan menjadi pikiran yang negative berubah menjadi positif. Dalam hal ini konselor menjadi fasilitator konseli dan menentukan sikap atau tindakan yang seharusnya dilakukan.

Indikator keberhasilan dalam konseling yang dikemukakan oleh Nurmalasari yaitu: Konseli mampu

mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah satu dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya. Berdasarkan hasil dari *though record* yang telah dilaksanakan telah menunjukkan konseli mampu mempersepsikan situasi dan menghadapinya. Selanjutnya Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya. Berdasarkan hasil dari kolom *though record* konseli mampu mengekspresikan pikiran negatifnya menggunkana perasaan dan mengetahui bahwa efek dari tindakan yang dilakukannya berdampak sedemikian terhadap dirinya. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan hasil *though record* memungkinkan konseli untuk mampu mengidentifikasi pikirannya dnegan melihat perbandingan setiap kolom yang ada. Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya. Kolom terakhir dalam *though record* menunjukkan bahwa efek dari tindakan yang mungkin dilakukan oleh konseli merupakan hasil dari tindakan yang dilukannya sehingga dapat diartikan konseli sudah mampu untuk merumuskan pikiran-pikirannya yang tadinya negative menjadi pikiran yang positif. Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif. Perencanaan dalam memulai tindakan, konseli yang telah mampu merumuskan pikirannya mamou untuk memulai tindakn yang seharusnya tidak dipengaruhi oleh pikiran negatif. Pikiran positif akan menyeimbangkan tindakan menajdi positif.

Berdasarkan hasil wawancara setelah melaksanakan konseling, konseli yang mengalami *body shame* mulai mempertimbangkan tindakan dan pikiran yang seharusnya ia pikirkan, menghilangkan rasa kurang percaya diri, rasa malu terhadap pandangan orang lain, menjaga dan memilih-milih

teman untuk terhindar dari kritikan dan juga menguatkan mental dan hati mereka untuk menjadi insan yang lebih baik dengan di iringi dengan pikiran-pikiran positif. Pikiran yang terbentuk karena rekonstruksi pikiran yang dilakukannya.

## **B. Temuan Penelitian Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* Pada Remaja Di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung**

Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Tingkat *Body Shame* didapatkan mampu mengurangi dampak dari *Body Shame*. Siswa merasakan *Body Shame* dan menjadi tidak percaya diri tapi ketika dilaksanakan konseling konseli mampu mengekspresikan dirinya dan menjadi lebih percaya diri.

Didapatkan bentuk-bentuk *body shame* sebagai berikut: *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*; *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; 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. Warna Kulit Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap

Langkah-langkah dalam konseling Teknik *Cognitive Restructuring* tersebut adalah sebagai berikut: Kumpulkan informasi latar belakang, konselor mengungkapkan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik dari masa lalu maupun saat ini. Dengan cara

wawancara konseling pada peserta didik; Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pemikirannya. Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada; Periksa proses berpikir rasional peserta didik. Konselor sebaiknya memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Seorang konselor yang profesional dapat membesarbesarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik; Memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola pikiran logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain. Seorang konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negative maupun pikiran positif; Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapatkan nilai yang bagus maka konselor memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik; Ulangi proses pemikiran rasional sekali lagi. Mengulangi dengan menggunakan aspek-aspek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta didik membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik; dan Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pemikiran positif, dan relaksasi. Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas deadline, apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari *body shame*.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis diketahui siswa mengalami *body shame* yang membuat mereka kurang percaya diri an sering mengkritik dirinya sendiri. Dengan ciri sebagai berikut: Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain. Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain: Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka mengatakan bahwa orang lain terlihat memiliki kulit lebih gelap sehingga perlu untuk memakai produk pencerah wajah.: Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain; dan *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 shame* adalah kecenderungan untuk menyembunyikan atau merubah kondisi tubuh yang dianggap negatif oleh orang lain maupun dirinya sendiri.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap tingkat *body shame* dapat membantu siswa mengatasi masalahnya. Ada tujuh tahapan dalam konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan beberapa indikator keberhasilan konseling sebagai berikut: Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah satu dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.; Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya; Konseli mampu mengekspresikan pikiran

negatifnya menggunkana perasaan dan mengetahui bahwa efek dari tindakan yang dilakukannya berdampak sedemikian terhadap dirinya; Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya; dan Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif. Perencanaan dalam memulai tindakan, konseli yang telah mampu merumuskan pikirannya mamou untuk memulai tindkan yang seharusnya tidak dipengaruhi oleh pikiran negatif. Pikiran positif akan menyeimbangkan tindakan menjadi positif.

## **B. Rekomendasi**

Setelah penulis memberikan pembahasan terkait penelitian yang dilakukan dan sesuai dengan tujuan yang penulis harapkan yaitu bermanfaat ngai penulis maupun umum, penulis ingin menyampaikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada konselor: diharapkan agara mempertahankan tanggapan dan kepekaan terhadap masalah-maslaah yang dialami siswa
2. Kepada siswa: diharapkan dapat menjaga perubahan yang telah didapatkan setelah melakukan konseling
3. Bagi peneliti selanjutnya: diharapkan hasil penelitian ini dpat dijadikan rujukan atau bahan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap tingkat *body shame*

## DAFTAR RUJUKAN

### Buku

- Ahmad Juantika Nurihsan, 2010 *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Reflika Aditama.
- Amy N oser and Virgil Zeigler-Hill, 2014 'Self-Esteem Instability and the Desire for Fame', *Self and Identity*.
- Anas Salahudin, 2010 *Bimbingan Dan Konseling*, Bandung: CV Pustaka.
- Saifuddin, Anwar, *Metode Penelitian Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013) 221
- Bradley T. Erford, 2015 *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dewa Ketut Sukardi, 2002 *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Dr. Dra. Nurhaedah Jafar, 2005 *Apt,M.Kes, Pertumbuhan Remaja*, Universitas Hasanuddin.
- Elizabeth B. Hurlock,1980 *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Isdawiyanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Margaret A Crouch and others, 2014 'NEWSLETTER | The American Philosophical Association Feminism and Philosophy Feminism and Philosophy'.
- Mimmie Willebrand, 2022 'Book Review', *Cognitive Behaviour Therapy*.
- Nanang Martono, 2012 *Kekerasan Simbolik Di Sekolah*, Jakarta: Rajawali Press.

Novan Ardy Wiyani, 2018 *Save Our Children From School Bullying*, Jakarta; PT Grasindo.

Prayitno dan Erman Amti, 2013 *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.

S, Wirawan, 2002 *Psikologi Remaja*, Jakarta: Grafindo Persada.

Samsul Munir Amin, 2015 *Bimbingan Dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.

Tohirin, 2007 *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Winkel dan Sri Hastuti, 2004 *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi.

Yudrik Jahja, 2011 *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana.

## **Jurnal**

Catur Baimi Setyaningsih, *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Images) Dengan*

*Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP N 6 Yogyakarta (Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta) 1 (21 Mei 2015).*  
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i1.1845>

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

Mastur, DYP. Sugiharto, Sukiman, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi

*Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus"* (*Jurnal Bimbingan Konseling Volume 1 Nomor 2 Prodi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 2012). <https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966>



Rika Agustina. 2016. *Pengaruh game online terhadap perilaku agresif remaja di samarinda*. *Jurnal ilmu komunikasi*, 290-304, <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.531>

Rikas Saputra, Edy Purwanto, Dan Awalya, “Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”. (*Jurnal BK Volume 6 Nomor 1 Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2017*).  
<https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.837>

Sakinah, *Ini Bukan Lelucon, Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak Dan Citra Mengatasinya*, *Jurnal Emik Vol 1 No. 1 (Oktober 2022)*, 54, <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>

Umi Hidayatin, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan*, (*jurnal Cendikia, Vol. 11, No. 1 April 2017. Surakarta Indonesia*), 46,  
<https://doi.org/10.30957/cendekia.v11i1.25>



# LAMPIRAN

The logo of Universitas Islam Indonesia (UII) is centered below the title. It features a stylized, symmetrical design with green and blue elements, resembling a flower or an open book. The word "UII" is visible in the center of the logo.

## PEDOMAN WAWANCARA

### A. Wawancara Untuk Guru Bimbingan Konseling

Untuk mengetahui bagaimana konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring terhadap tingkat body shame pada remaja di SMP AL-Azhar 3 kedaton Bandar lampung

Nama :

Pekerjaan :

Pendidikan terakhir :

Hari/tanggal :

Rumusan Masalah	Indikator	Sub Indikator	Item Pertanyaan
Bagaimana konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> terhadap tingkat <i>body shame</i> pada remaja di SMP 3 Al-azhar kedaton Bandar lampung?	<i>Body shame</i> (Lintang Ratri)	Mengkritik diri sendiri dan membandingkan dengan orang lain	Dengan adanya <i>body shame</i> apakah ada siswa yang terlihat suka membandingkan diri dengan orang lain?
			Bagaimana kondisi dan cara berpikir siswa yang mengalami <i>body shame</i> ?
		Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka	Apakah siswa sering mengejek satu sama lain?
			Bagaimana kritikan yang disampaikan siswa terhadap siswa lainnya?

		Mengkritik orang lain tanpa sepengetahuannya	<p>Bagaimana kritikan dan situasi ketika siswa melakukan <i>body shame</i>?</p> <p>Bagaimana sikap siswa ketika mengalami <i>body shame</i>?</p>
			<p>Bagaimana langkah awal dalam memulai konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i>?</p> <p>Apa saja yang bapak lakukan untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i>?</p> <p>Apa yang menjadi acuan pertama dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i>?</p>
		Konseling kelompok Teknik <i>cognitive restructuring</i> (Doyle)	
		Asesmen dan diagnose	
		Mengidentifikasi pikiran-pikiran	<p>Apa yang bapak lakukan untuk mengetahui</p>

		negative	pikiran negatif yang di alami siswa?
			Pertanyaan-pertanyaan seperti apa yang bapak berikan untuk mengetahui pikiran negatif siswa
			Berapa lama waktu untuk mengetahui pikiran negatif siswa?
			Bagaimana cara bapak dalam melakukan <i>though record</i> ?
			Bagaimana cara menggali pikiran konseli dalam <i>though record</i> ?
		Memonitor pikiran-pikiran melalui <i>though record</i>	Setelah melakukan konseling apa yang menjadi indikator keberhasilan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> ?

## B. Instrumen Wawancara Untuk Siswa

Untuk mengetahui bagaimana konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap tingkat *body shame* pada remaja di SMP AL-Azhar 3 kedaton Bandar Lampung

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal :

Rumusan Masalah	Indikator	Sub Indikator	Item Pertanyaan
Bagaimana konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> terhadap tingkat <i>body shame</i> pada remaja di SMP 3 Al-azhar kedaton Bandar Lampung?	<i>Body shame</i> (Lintang Ratri)	Mengkritik diri sendiri dan membandingkan dengan orang lain	Apakah anda sering mengkritik diri sendiri?
			Apakah anda juga pernah membandingkan diri anda dengan orang lain?
			Apa yang menjadi perbandingan dan kritikan yang anda lakukan?
			Bagaimana prasaan anda ketika melakukan kritikan dan membandingkan diri dnegan orang lain?
		Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka	Apakah anda pernah mengkritik penampilan orang lain?
			Bagaimana respon dari orang yang

			mendapatkan kritikan tersebut?
			Bagaimana perasaan anda setelah melakukan kritikan tersebut langsung dihadapan orang tersebut?
			Pernahkan anda diam-diam mengkritik orang lain tanpa sepengetahuannya ?
		Mengkritik orang lain tanpa sepengetahuannya	Bagaimana perasaan anda ketika mendapatkan kritikan tanpa sepengetahuan anda?
			Apa yang anda pikirkan setelah mengkritik orang lain?
			Apa yang dilakukan guru BK saat akan memulai proses konseling?
			Bagaimana upaya guru BK dalam melaksanakan proses konseling?
	Konseling kelompok Teknik <i>cognitive restructuring</i> (Doyle)	Asesmen dan diagnosa	

			Apakah guru BK menegaskan kembali apa yang menjadi tujuan dalam proses konseling?
		Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif	Pertanyaan apa yang diberikan guru BK?
			Apakah ketika konseling anda dengan mudah mengungkapkan pikiran yang ada didalam diri anda?
			Bagaimana perasaan anda ketika guru BK memberikan pertanyaan yang memprovokasi anda?
		Memonitor pikiran-pikiran melalui <i>though record</i>	Apa yang terjadi ketika anda sudah mengungkapkan pikiran anda?
			Bagaimana perasaan anda setelah melaksanakan konseling?
			Apa yang anda harapkan ketika konseling berakhir?



## PEDOMAN OBSERVASI

Rumusan Masalah	Indikator	Sub Indikator	Item Pertanyaan	Y	T	KE T
<p>Bagaimana a konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> terhadap tingkat <i>body shame</i> pada remaja di SMP 3 Al-azhar kedaton Bandar Lampung?</p>	<p><i>Body shame</i> (Lintang Ratri)</p>	<p>Mengkritik diri sendiri dan membandingkan dengan orang lain</p>	<p>Siswa SMP Al-Azhar mengalami <i>body shame</i></p>			
			<p>Sering terjadi situasi dimana siswa membandingkan diri dengan orang lain</p>			
			<p>Terjadinya membandingkan diri dengan orang lain</p>			
		<p>Mengkritik penampilan orang lain didepan mereka</p>	<p>Kritikan terjadi terang-terangan di hadapan orang yang bersangkutan</p>			

		Adanya kesenjangan antara siswa ketika melakukan kritikan			
		Siswa yang dikritik berada disituasi yang tidak baik			
	Mengkritik orang lain tanpa sepengetahuannya	Membicarakan orang lain secara diam-diam			
		Siswa tampak berbisik untuk mengkritik temannya			
		Kritikan dilakukan tanpa sepengetahuannya orang yang dibicarakan			
Konseling kelompok Teknik <i>cognitive restructuring</i>	Asesmen dan diagnosa	Pelaksanaan awal yang dilakukan guru BK			
		Guru BK			

	<p>ing (Doyle)</p>		<p>melakukan kontrak untuk menjaga hubungan dalam proses konseling</p>			
			<p>Guru BK menjelaskan tujuan dari konseling dan prosedur serta pembahasan singkat tentang konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i></p>			
		<p>Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif</p>	<p>Guru BK menyudutkan siswa untuk bias mengeluarkan pikiran-pikiran negatif</p>			
			<p>Siswa mengeluarkan emosi berupa perasaan menderita,</p>			

			sedih dan marah			
			Pertanyaan yang diberikan guru BK membuat siswa mengungkapkan pikirannya			
		Memonitor pikiran-pikiran melalui <i>though record</i>	Guru BK meminta konseling untuk membuat tabel <i>though record</i>			
			siswa menuliskan segala perasaan negatif yang dialaminya			
			Guru BK membantu siswa untuk dapat menuliskan alternatif dari pikiran negatif menjadi realistis dan rasional			

**Tabel. Hasil *Thought Record* (Rekaman Pikiran)**

Konse li	Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi C Intensitas 1-100	Tindakan Yang Dilakukan (D)	Afek (E)
A	Ketika saya sedang makan teman saya mengatakan saya gendut	Apakah salah jika tubuh saya berisi, tapi saya merasa bahwa perkataan itu menyakiti saya	Sakit hati, bingung	Berdiam diri dan menutup telinga tentang omongan mereka, pergi dan menangis	Jika saya diam dan tidak mendengarkan ucapan mereka mungkin saya akan baik-baik saja, jika saya pergi dan menangis memikirkan perkataan mereka saya merupakan orang yang lemah
B	Teman saya memiliki kulit yang putih dan saya memiliki kulit yang hitam	saya merasa saya berbeda dengan orang lain	Sedih, merasa tidak adil	Saya diam dan menerima perkataan mereka, saya akan membuktikan bahwa saya sama dengan mereka	Jika saya hanya menerima perkataan mereka saya akan merasa lebih tertekan, jika saya mampu menerima apa yang ada

				terlepas dari perbedaan saya	dalam diri saya tanpa menghiraukan mereka saya akan baik-baik saja
C	Saya bertemu dengan teman saya ketika sedang berjalan di kelas, dan dia mengatakan saya jelek	Saya merasa saya sangat jelek sehingga teman saya mengatakan hal tersebut	Sedih, kesal, marah	Membalasnya, atau diam dan pergi	Jika saya membalasnya mereka mungkin tidak akan melakukannya lagi, jika saya diam mereka akan terus mengejek saya
D	teman saya mengatakan saya jongsos	Mereka tidak suka terhadap saya, mereka sepertinya takut dan menganggap saya tidak ada	Muak, marah, malu	Saya memukul teman saya, saya pergi dan mengacuhkan mereka	Jika saya memukul mereka saya akan terlihat lebih buruk, ketika saya pergi dan tidak menghiraukan mereka saya akan memikirkannya dan menilai diri saya

## DOKUMENTASI



(26 Januari 2024)

“Dokumentasi tahap pembentukan kelompok”



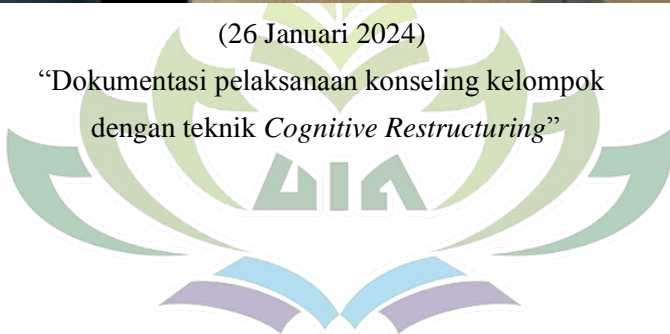
(26 Januari 2024)

“Dokumentasi terkait *body shame*”



(26 Januari 2024)

“Dokumentasi pelaksanaan konseling kelompok  
dengan teknik *Cognitive Restructuring*”







**YAYASAN AL AZHAR LAMPUNG**  
**SMP AL AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG**

NSS : 202126001085 NIS 200850 NPSN : 10807221 TERAKREDITASI : A  
 Jl. Sultan Agung Gg. Mawar Kedaton Bandar Lampung Telp. (0721) 771482  
 Kode Pos 35141 Email : smpalazhar3bl@co.id - Website : smpalazhar3bl.blogspot.com

TK Al Azhar 1  
 Kedaton Bandar Lampung  
 TK Al Azhar 2  
 erum W.H Bandar Lampung  
 TK Al Azhar 3  
 Gn. Pasir Jaya Lamtim  
 TK Al Azhar 4  
 erum W.H Bandar Lampung  
 TK Al Azhar 6  
 Jatimulyo Lamsel  
 TK Al Azhar 7  
 Hajimeca Lamsel  
 TK Al Azhar 8  
 Tanjung Waras Lamsel  
 TK Al Azhar 9  
 Suka Negara Lamsel  
 TK Al Azhar 10  
 Jatharu Lamsel  
 TK Al Azhar 11  
 Gn. Sugih Besar Lamteung  
 TK Al Azhar 12  
 Jati Indah Lamsel  
 TK Al Azhar 14  
 Margodadi Lamsel  
 TK Al Azhar 16  
 mber Rejo Bandar Lampung  
 TK Al Azhar 18  
 Kedaton Bandar Lampung  
 SD Al Azhar 1  
 erum W.H Bandar Lampung  
 SD Al Azhar 2  
 erum W.H Bandar Lampung  
 SD Al Azhar 3  
 erum W.H Bandar Lampung  
 SMP Al Azhar  
 Lab. Ratu Bandar Lampung  
 SMP Al Azhar 3  
 Kedaton Bandar Lampung  
 Mts Al Azhar  
 Unit II Tulang Bawang  
 SMA Al Azhar 3  
 erum W.H Bandar Lampung  
 Di Sekolah-sekolah yang ada



**SURAT KETERANGAN**

No:0243/SMP3/F/VIII/2024

Yang Bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung:

Nama : Yusuf Effendi, S.Pd  
 NIP : 19870619 201401 1 325  
 Jabatan : Kepala SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Dwi Rizki Hendrawan  
 NPM : 1841040306  
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi nomor: B-4660/Un.16/KD/TL.002.5/10/2023, tanggal 30 Oktober 2024, tentang permohonan melaksanakan penelitian kepada SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung, dengan ini telah memberikan izin dan menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dengan judul **"Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Tingkat Body Shame Pada Remaja di SMP Al Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung.**

Demikianlah surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Billahitaufik Walhidayah*  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 5 Agustus 2024  
 Kepala SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung,



**YUSUF EFFENDI, S. Pd**  
 NIK. 196870619 201401 1 325



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
Telp.(0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: [www.radenintan.ac.id](http://www.radenintan.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B - 1506/ Un.16 / P1 /KT/V/ 2024

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
NIP : 197308291998031003  
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung  
Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING  
TERHADAP TINGKAT BODY SHAME PADA REMAJA DI SMP  
AL-AZHAR 3 KEDATON BANDAR LAMPUNG**

Karya :

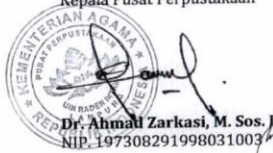
NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
Dwi Rizki Hendrawan	1841040306	FDIK/BKI

Bebas plagiasi sesuai dengan tingkat kemiripan sebesar 19%. Dan dinyatakan lulus dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bandar Lampung, 29 Mei 2024  
Kepala Pusat Perpustakaan

  
Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan

# KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP TINGKAT BODY SHAME PADA REMAJA DI SMP AL-AZHAR 3 KEDATON BANDAR LAMPUNG

*by* PERPUSTAKAAN UIN RIL

---

**Submission date:** 28-May-2024 01:28PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2386864943

**File name:** TURNITIN\_-\_DWI\_RIZKI\_HENDRAWAN\_1.docx (127.78K)

**Word count:** 8540

**Character count:** 56739

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE  
RESTRUCTURING TERHADAP TINGKAT BODY SHAME PADA  
REMAJA DI SMP AL-AZHAR 3 KEDATON BANDAR LAMPUNG

ORIGINALITY REPORT

<b>19%</b> SIMILARITY INDEX	<b>18%</b> INTERNET SOURCES	<b>14%</b> PUBLICATIONS	<b>17%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to UIN Raden Intan Lampung</b> Student Paper	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Yayasan Vitka</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Angga Dwi Prastiyo. "KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK : LITERATURE REVIEW", JKP (Jurnal Konseling Pendidikan), 2022</b> Publication	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to UIN Sultan Maulana Hasanudin</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Unika Soegijapranata</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Iqrom Faldiansyah. "MODERASI BERAGAMA DI DUNIA MAYA: UPAYA RESTORASI IMPRESI EKSTREMISME ONLINE BERBASIS AL-</b>	<b>1%</b>

QUR'AN", Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan  
dan Pendidikan Islam, 2022

Publication

- 
- |   |   |    |
|---|---|----|
| 7 | Submitted to Universitas 17 Agustus 1945<br>Surabaya<br>Student Paper | 1% |
|---|---|----|
- 
- |   |   |    |
|---|---|----|
| 8 | Submitted to Universitas Ibn Khaldun<br>Student Paper | 1% |
|---|---|----|
- 
- |   |  |    |
|---|--|----|
| 9 | M. Ulfatul Akbar Jafar, M. Taufik Rachman,<br>Abdurrahman Abdurrahman, Mardiah<br>Mardiah. "Partisipasi Masyarakat Dalam<br>Pembangunan Desa Masbagik Utara Baru<br>Kecamatan Masbagik Kabupaten Lombok<br>Timur Tahun 2020", JIAP (Jurnal Ilmu<br>Administrasi Publik), 2021<br>Publication | 1% |
|---|--|----|
- 
- |    |   |    |
|----|---|----|
| 10 | Submitted to Universitas Terbuka<br>Student Paper | 1% |
|----|---|----|
- 
- |    |   |    |
|----|---|----|
| 11 | Rima Rismayanti, Iis Lathifah Nuryanto.<br>"EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING<br>INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK BEHAVIOR<br>CONTRACT UNTUK MENGURANGI PERILAKU<br>MEMBOLOS PADA SISWA KELAS VIII DI SMP<br>PGRI KASIHAN TAHUN AJARAN 2019/2020",<br>G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling,<br>2020<br>Publication | 1% |
|----|---|----|
-

12	Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya Student Paper	1%
13	Submitted to Lambung Mangkurat University Student Paper	1%
14	Submitted to University of Adelaide Student Paper	1%
15	Yoga Adiyanto, Yuda Supriatna. "Analisis Strategi Promosi Dalam Pengembangan Pariwisata Di Kabupaten Lebak Banten", Sains Manajemen, 2019 Publication	<1%
16	Bakhrudin All Habsy, Adinda Salsabila, Dwi Ajeng Mareta, Shindy Krisnandini. "Penerapan Konseling Kelompok Behavior pada Peserta Didik di Sekolah", TSAQOFAH, 2024 Publication	<1%
17	Submitted to Universitas Mercu Buana Student Paper	<1%
18	Fatma Alawiyah, Aulia Novitasari, Aryani Dwi Kesumawardani. "Analisis Kemampuan Literasi Digital Siswa dalam Masa Daring Mata Pelajaran IPA SMP di Bandar Lampung", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2023 Publication	<1%
19	Feida Noorlaila Istiâ€™adah, Cucu Arumsari. "EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK	<1%

MELALUI TEKNIK SOSIODRAMA DALAM  
MENGEMBANGKAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL SISWA", QUANTA: Jurnal  
Kajian Bimbingan dan Konseling dalam  
Pendidikan, 2020

Publication

20

Submitted to William S. Hart Union High  
School District

Student Paper

<1%

21

Submitted to Defense University

Student Paper

<1%

22

Randy Ariyadita Putra, Rafida Bangki, Hasa  
Taleba. "EVALUASI SISTEM PENGENDALIAN  
INTERN PENERIMAAN KAS PADA  
PERUSAHAAN DAERAH AIR MINUM (PDAM)  
BUTON SELATAN", Robust: Research of  
Business and Economics Studies, 2021

Publication

<1%

23

Submitted to Universitas Islam Indonesia

Student Paper

<1%

24

Hanah Pratini, Aini Nur Afifah. "PENDEKATAN  
SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT)  
DALAM MENGURANGI PERILAKU  
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA", FOKUS  
(Kajian Bimbingan & Konseling dalam  
Pendidikan), 2018

Publication

<1%

25

Kamaruzzaman -, Aliwanto -. "MODEL  
BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS  
HUMANISTIK UNTUK MENGUATKAN  
PENDIDIKAN KARAKTER MAHASISWA IKIP-  
PGRI PONTIANAK", G-Couns: Jurnal  
Bimbingan dan Konseling, 2019

Publication

<1%

---

Exclude quotes On

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography On





**SURAT KEPUTUSAN DEKANFAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**NOMOR : 07 TAHUN 2022**

**TENTANG  
PENETAPAN JUDUL DAN PENUNJUKKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG SEMESTER GENAP TA. 2021/2022 TAHAP I**

**DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

- Menimbang** : 1. Bahwa dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Semester Genap TA 2021/2022 perlu ditetapkan judul dan menunjuk pembimbing skripsi;
2. Bahwa nama yang tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dipandang mampu melaksanakan tugas dimaksud.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah RI No. 4 tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan pengelolaan Perguruan Tinggi;
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 22 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
5. Keputusan Menteri Agama RI No. 31 tahun 2017 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
6. Surat keputusan Rektor UIN Raden Intan Lampung No 417 Tahun 2021 Tentang Kalender Akademik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2021/2022
7. Keputusan Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung No 593.a Tahun 2019 tentang Pedoman Akademik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Memperhatikan** : Hasil keputusan tim Sidang Judul Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tanggal 20 Januari 2022

**MEMUTUSKAN :**

- Menetapkan** : **KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG TENTANG PENETAPAN JUDUL DAN PENUNJUKKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG SEMESTER GENAP TA. 2021/2022 Tahap I**
- Kesatu** : Menetapkan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana tersebut dalam lampiran surat keputusan ini.
- Kedua** : Mahasiswa yang tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini harus segera menyusun proposal penelitian untuk diseminarkan selambat-lambatnya 3 (tiga) bulan sejak ditetapkan surat keputusan ini. Apabila hal tersebut tidak dilaksanakan, maka Dekan dapat membatalkan judul dan pembimbing yang telah ditetapkan.

- Ketiga : Dosen Pembimbing harus menyediakan waktu kepada mahasiswa untuk berkonsultasi minimal satu kali dalam seminggu, mengarahkan, membimbing dan memberikan petunjuk kepada mahasiswa bimbingannya. Apabila pembimbing tidak dapat melaksanakan tugasnya maka mahasiswa dapat mengajukan pergantian pembimbing.
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bandar Lampung  
Pada Tanggal : 24 Maret 2022

Dekan,  
  
Dr. Abdul Syukur, M. Ag



Lampiran : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung  
 Nomor : 07 Tahun 2022  
 Tanggal : 24 Maret 2022  
 Tentang : Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam  
 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Semester Genap TA. 2021/2022  
 Tahap I

No	Nama	NPM	Judul	Pembimbing Akademik	Gol
1	Khuzailah Al Mubasyir	1841040222	Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir sekolah di MTS N 1 Pringsewu	Dr. H. Rosidi, MA Noffiyanti, MA	IV/c III/b
2	Putri Ayu Deswary R	1841040412	Layanan Konseling Untuk Menumbuhkan Kebermaknaan Hidup Pada Pasien Skizofrenia Paranoid Di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Mitra Sakti Kabupaten Pesawaran Lampung	Dr. Mubasit, S.Ag, MM Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/b
3	Meisa Kurnia Sari	1841040292	Strategi Seksi Bimbingan Masyarakat (Bimas) Islam Kementerian Agama Lampung Utara dalam Menjaga Kerukunan Antar Umat Beragama di Wilayah Kabupaten Lampung Utara	Dr. Faizal, S.Ag, M.Ag Dr.Hj. Sri Ilham Nasution,M.Pd	IV/c IV/a
4	Melli Oktaviani	1841040004	Layanan Bimbingan dalam Membentuk Kepribadian Berbasis Al-Quran Santri Pondok Pesantren Roudhoh Al Itam Jakarta Utara	Prof.Dr.H.M. Bahri Ghazali,MA Dr. Khairullah, MA	IV/d IV/a
5	Edo Darmawan	1841040388	Bimbingan Rohani Islam Terhadap Pasangan Suami Istri Yang Tidak Mempunyai Keturunan (Studi Kasus: KUA Kurungan Nyawa Desa Jaya Makmur Kec. Busy Madang)	Dr. H. Rosidi, MA Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/c III/b
6	Windy Sulistyani	1841040481	Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Shapping</i> Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Ibtidayah 1 Bumi Mulya	Dr. H. M. Saifudin, M.Pd Dr.Hj. Sri Ilham Nasution,M.Pd	IV/b IV/a
7	Fadhila Rahmawati	1841040370	Peran Penyuluh dalam Memberikan Penyuluhan Pernikahan di KUA Kecamatan Langkapura	Dr. Mubasit, S.Ag., M.M Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/b
8	Pandu Atmasyah Putra	1841040407	Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role <i>Playing</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Di Pondok Pesantren Miftahul Huda	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/b
9	Rinda Yanti	1841040179	Bimbingan Rohani Islam Melalui Dakwah Bi-Al-Irsyad Dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental Spiritual (Studi Kasus Pasien Rawat Inap Di RS Alimuddin Umar Kabupaten Lampung Barat)	Dr. H. Rosidi., M.A Drs. Mansur Hidayat, M.Sos.I	IV/c III/d
10	Anita Sari	1841040304	Peran Majelis Taklim Sebagai Pendidikan Non-Formal Dalam Meningkatkan Pengetahuan Keagamaan di Wilayah Suku Lampung Kecamatan Pugung	Dr. Faizal, S.Ag, M.Ag Dr.Hj. Sri Ilham Nasution,M.Pd	IV/c IV/a
11	Ria Yunisa	1841040402	Bimbingan Karir Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Hidup Tahanan Pendamping Di Rutan Kelas IIB Kotabumi Kab. Lampung Utara	Hj. Rodiyah, S.Ag, MM Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/c III/b
12	Widya Aprina	1841040086	Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengurangi Disonansi Kognitif Pada Perilaku Santri Yang Melakukan Pencurian Di Pondok Pesantren Darul Khair Kotabumi Lampung Utara	Prof.Dr.H.M.Bahri Ghazali,M.A Mulyadi, S.Ag, M.Sos.I	IV/d III/d
13	Amreyrinda Oktri Nurutami Tambunan	1841040250	Bimbingan Sosial untuk Mengubah Perilaku Antisosial Siswa Di MTs Negeri 1 Lampung Tengah (Studi Kasus Siswa Kelas VII)	Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H Noffiyanti, MA	IV/a III/b

14	Dona Amelia	1841040001	Pelaksanaan Konseling Organisasi Remaja Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja Berjudi Online (Studi Kasus di Desa Komering Putih Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah)	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A Dr. Mubasit, S.Ag, MM	IV/d III/d
15	Sundari Wismawati	1841040148	Peran Kader Sina Keluarga Balita (SKB) dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini di Kelurahan Sumberejo Sejahtera Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Berlian Rahmawati, M.TI	IV/b III/b
16	Bella Fista	1841040002	Bimbingan Agama dengan Terapi Rasional Emotif Behavior dalam Mengatasi Stres Ibu Muda di Desa Sidorahyu Kec. Abung Semuli Kab. Lampung Utara	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A Mulyadi, S.Ag, M.Sos.I	IV/d III/d
17	Luthvia Berliana Safitri	1841040042	Teknik <i>Cognitive Defusion</i> dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak di TPA Al-Husna Desa Margorejo Kecamatan Jati Agung	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A Dr. H. M. Saifudin, M.Pd	IV/d IV/b
18	Meliza Fitri Anggraini	1841040085	Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa terhadap Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rumah Rehabilitasi Yayasan Panca Budi Mulia Lampung Utara	Prof.Dr.H.M. Bahri Ghazali, M.A Noffiyanti, MA	IV/d III/b
19	Amanda Aulia	1841040386	Terapi Perilaku bagi Anak penyandang <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i> (ADHD) di Rumah Sakit Jiwa provinsi Lampung	Dr. Jasmadi, S.Ag, M.Ag Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/b
20	Leni Mittahul Hasanah	1841040293	<i>Toxic Friendship</i> Terhadap Persepsi Sosial Pada Masa Remaja Di Pondok Mittahul Huda 06 Kecamatan Sumber Jaya Kabupaten Lampung Barat	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Noffiyanti, MA	IV/b III/b
21	Lusiana Milenia	1841040336	Implementasi Olahraga Senam <i>Aerobic Low impact</i> dalam Mengatasi Halusinasi pada Pasien Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba (Studi Kasus di Yayasan Sinar Jati)	Dr. Mubasit, S.Ag., M.M Berlian Rahmawati, M.TI	III/d III/b
22	Heni Tia Anisa	1841040126	Peranan Bimbingan Rohani Islam dalam Memotivasi Ibu yang Stres Karena Keguguran (Studi Kasus Pasien di RS Penawar Medika Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang)	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH	IV/b IV/a
23	Siti Nur Hasanah	1841040188	Metode Bimbingan Keagamaan bagi Masyarakat Islam Minoritas untuk Memperkuat Semangat Keagamaan di Desa Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur	Dr. H. Rosidi, M.A Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/c III/b
24	Hari Wulandari	1841040034	Strategi <i>Coping</i> dalam Mengatasi Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu	Prof.Dr.H.M.Bahri Ghazali, M.A Noffiyanti, MA	IV/d III/b
25	Rana Dewi	1841040059	Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis <i>Persaudaraan Setia Hati Terate</i> (PSHT) dalam Meningkatkan Ukhuwah Islamiyah Mahasiswa di UIN Raden Intan Lampung	Prof. Dr.H.M.Bahri Ghazali, M.A Dr. Mubasit, S.Ag, MM	IV/d III/d
26	Mia Ayu Lestari	1841040411	Bimbingan Karir Dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa Tunarungu Di SLB PKK Bandar Lampung	Dr. Jasmadi, M.Ag Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/b
27	Wisma Adi Pratama	1841040202	Peran Kiyai dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Bahasa Asing bagi Santri Pondok Pesantren Modern Nurussalam Sido Gede, Oku Timur	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. H. Rosidi, M.A	IV/c IV/c
28	Della Melati	1841040278	Hubungan antara Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung	Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H, MH Noffiyanti, MA	IV/a III/b
29	Adek Sulaiman	1841040093	Pola Asuh Islami Orang Tua pada Anak Penyandang <i>Attention Deficit Hyperactivity Disorder</i> (ADHD) di Kelurahan Kallawi Bandar Lampung	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Noffiyanti, MA	IV/b III/b



30	Cindy Andriawati	1841040282	Hubungan Antara <i>Adversity Quotient</i> Dan Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Pekerja <i>Part Time</i> (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan BKI Angkatan 2018 UIN Raden Intan Lampung)	Dr. H. M. Saifudin, M.Pd Dr. Hj.Sri Itham Nasution,M.Pd	IV/b IV/a
31	Annisa Dwi Meinarni	1841040381	Bimbingan Konseling Islam Dalam Membantu Lansia Yang Mengalami Kesulitan Penyesuaian Diri Menjalani Hidup Di Yayasan LKS Bhakti Mulya Yosomulyo Kota Metro	Dr. H. M. Mawardi J, M.Si Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/b
32	Ryka Dwi Putri	1841040401	Bimbingan Pribadi untuk Mengendalikan <i>Self Control</i> pada Lansia di Yayasan LKS Mitra Sakti Pesawaran	Dr. Faizal, S.Ag, M.Ag Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/c III/b
33	Hidayah Wiji Hastuti	1841040252	Bimbingan Keterampilan Vokasional Dalam Mengembangkan <i>Life Skill</i> Penyandang Disabilitas di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Amanah Bunda Pringsewu	Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H Dr. Mubasit, S.Ag, MM	IV/a III/d
34	Dona Samudra	1841040373	Efektivitas Penerapan Konseling terhadap Keluarga Berencana untuk Mencegah Krisisnya Kesenjangan Hidup di Balai Penyuluh (KB) Kecamatan Tanjung Sakti Pumu	Dr. Mubasit, S.Ag., M.M Noffiyanti,MA	III/d III/b
35	Ratih Bunga Pertiwi	1841040023	Implementasi Layanan Konseling dengan Terapi Realitas untuk Mengatasi Rendahnya Minat Belajar Siswa di Pondok Pesantren Nurul Ummah Langkapura Bandar Lampung	Prof. Dr.H. M.Bahri Ghazali, M.A Drs.H.Mansur Hidayat,M.Sos.I	IV/d III/d
36	Alda Syaputri	1841040390	Layanan Konseling untuk Mencegah Pernikahan Usia Dini bagi Remaja di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Pesawaran	Dr. Jasmadi, M.Ag Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/b
37	Feby Rizky Ananda	1841040237	Bimbingan Rohani Islam Terhadap Pembinaan Keluarga Sakinah Pada Ibu-Ibu Majelis Taklim Nurul Huda Blok 33 Gisting Bawah Tanggamus	Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H Dr. Mubasit, S.Ag., MM	IV/a III/d
38	Hermawati	1841040243	Peran UKM Birahmah (Unit Kegiatan Mahasiswa, Bina Rohani Islam Mahasiswa) Di Dalam Menyalurkan Minat dan Bakat Dalam Berorganisasi Bagi Mahasiswa Muslim Di Universitas Lampung (UNILA)	Dr. Fitriyanti, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H	IV/c IV/a
39	Tyana Hagiany	1841040299	Efektivitas Teknik Konseling <i>Self Modeling</i> Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Pantl Asuhan Kemala Puji Bandar Lampung	Dr. H. Rosidi, MA Dr. Hj.Sri Itham Nasution,M.Pd	IV/c IV/a
40	Shelly Kumia Putri	1841040340	Bimbingan Sosial Terhadap Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kabupaten Lampung Selatan	Dr. Faizal, S.Ag, M.Ag Dr. Mubasit, S.Ag., M.M	IV/c III/d
41	Khoirul Anam	1841040332	Bimbingan Agama dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Alquran pada Kalangan Bapak-bapak di Majelis Taklim Al Muttaqin Margorejo kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran	Dr. Hj.Sri Itham Nasution,M.Pd Dr. Khairullah, MA	IV/a V/a
42	Milenia Ayu Putri	1841040375	Konseling Keluarga Sakinah dalam Mengatasi Pola Asuh Otoriter Orangtua terhadap Anak (Studi Kasus di KPAI)	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Dr. Mubasit, S.Ag., M.M	IV/b III/d
43	Eli l'anutul Mufidah	1841040352	Bimbingan Karir Melalui Mentoring di Bidang Industri Pakalan pada Remaja Putus Sekolah di Unit Pelaksana Teknis Daerah. Pantl Sosial Bina Remaja (UPT PSBR)	Dr. Mubasit, S.Ag., M.M Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/c
44	Yuliani	1841040210	Bimbingan Konseling Islam Melalui <i>Islamic Storytelling</i> terhadap Perilaku Maladaptif anak di TPA Masjid Balturrahman RD Pika Lehat Sumatera Selatan	Dr. H. Rosidi, M.A Dr. Fariza Makmun, M.Sos.I	IV/c IV/b
45	Khairunnisa Dellira	1841040236	Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling dalam Upaya Mengembangkan Minat dan	Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H	IV/a

			Bakat Pada Anak Anak Penyandang Disabilitas di Yayasan Pendidikan Mata Hati Bandar Lampung	Noffiyanti, MA	III/b
46	Tiara Fauziah	1841040199	Dukungan Sosial Dan Motivasi Pembimbing Agama Dalam Beribadah Pada Lansia di UPTD Peayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wardha Natar	Prof. Dr. H. M. Nasor, M.Si Dr. H. Rosidi., M.A	IV/d IV/c
47	Fina Idamatu Slini	1841040413	Qur'anic Theraphy Dalam Membantu Penyembuhan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Di Yayasan Aulia Rahma Kemiling Bandar Lampung.	Dr. Khairullah, MA Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/a III/b
48	Putri Ayu Lestari	1841040197	Bimbingan Mental untuk Meningkatkan Rasa Daya Juang Pada Remaja Putus Sekolah di UPTD Pantil Sosial Bina Remaja (PSBR) Bandar Lampung	Dr. H. Rosidi., M.A Subhan Arif, S.Ag, M.Ag	IV/c IV/a
49	Adelia Rizka Amanda	1841040118	Implementasi Bimbingan Keagamaan dalam Menangani Penyandang Disabilitas Mental di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Mental Sabulun Najah Seputih Mataram Lampung Tengah	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/b
50	Annisla Salsabilla	1841040221	Bimbingan Kelompok Pecandu dalam Upaya Lepas dari Kecanduan Narkoba (Studi pada Kelompok Pemulihan Pecandu Narkoba di Recovery Addict Teluk Betung Bandar Lampung)	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. H. Rosidi., M.A	IV/c IV/c
51	Erlita Salsabela	1841040408	Bimbingan Islam dalam Membentuk Karakter Islami pada Anak di Pantil Asuhan Bunda Atik Lampung Timur	Dr. Mubasit, S.Ag, MM Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/b
52	Nur Rizki Rilanda	1841040219	Layanan Informasi Sebagai Tindakan Preventif Terhadap Bahaya Narkoba Bagi Siswa Di BNN Provinsi Lampung	Dr. H. Rosidi., M.A Berlian Rahmawati, M.TI	IV/c III/b
53	Siska Febriyanti	1841040228	Peranan konselor Untuk Meningkatkan Efektifitas belajar anak Melalui Layanan Informasi di Lapas Anak Pesawaran	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. Hj. Hepi Rizka Zen, S.H., M.H.	IV/c IV/a
54	Nurpratiwi	1841040382	Melode Terapi Islam bagi Pasien Gangguan Kejiwaan di Rumah Sakit Jiwa Lampung	Dr. H. M. Mawardi J, M.Si Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/b
55	Henji Lestari	1841040176	Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di LP Tanggamus	Prof. Dr. H. MA Achlami HS, MA Dr. H. Rosidi., M.A	IV/d IV/c
56	Daziwar Fahri	1841040144	Pengaruh Terapi Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Saat Ujian Computer Assisted Test (CAT) Pada Calon ASN (Studi Kasus Pada Peserta Bimbel ISQ School, Di Tanjung Seneng, Kota Bandar Lampung)	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Noffiyanti, MA	IV/b III/b
57	Melda Prananda	1841040354	Penerapan Play Therapy Dengan Penggunaan Permainan Tradisional Guna Meningkatkan Keterampil Soso Emosional Pada Anak Usia Dini Di Sukarame Bandar Lampung	Dr. Mubasit, S.Ag., M.M Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/b
58	Dita Aryuni	1841040092	Islamic Parenting Sebagai Model Pengasuhan Orang Tua Masa Kini di Pantil Asuhan Tiara Putri Kecamatan Sukarame	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Dr. Hj. Suslina, M.Ag	IV/b IV/b
59	Muhammad Evan Fasya	1841040212	Hubungan Kecerdasan Spriritual Dengan Kelekunan Belajar Siswa SMK Kosgoro, Bandar Sribhawono, Lampung Timur	Dr. H. Rosidi., M.A Dr. Jasmadi, M.Ag	IV/c IV/b
60	Rika Widiastuti	1741040119	Bimbingan Konseling Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Hidup dan Memotivasi di Puskesmas Way Halim Kota Bandar Lampung	Dr. Hj.Sri Ilham Nasution,M.Pd Subhan Arif, S.Ag, M.Ag	IV/a IV/a
61	Dita Zahara	1841040030	Strategi Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Kontrol Diri Mencegah Juvenile Delinquency Di Pondok Pesantren Al-Mubarak Bukit Kemuning Lampung Utara	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A Noffiyanti, MA	IV/d III/b

62	Novi Suryani	1841040315	Peran Konselor Dalam Membangun Interaksi Sosial Siswa Berkebutuhan Khusus Dengan Pola Komunikasi Antarpribadi Di Sekolah Luar Biasa Kurnia Poncowati Kabupaten Lampung Tengah	Prof. Dr. H. M. Nasor, M.Si Dr.Hj. Sri Ilham Nasution,M.Pd	IV/d IV/b
63	Nora Susanti	1841040136	Peran Kepala Desa Melalui Bimbingan Keagamaan Untuk Masyarakat Agar Tidak Suudzon Terkait Pembagian Program BLT (Bantuan Langsung Tunai) Di Desa Way Empuau Ulu, Liwa, Lampung Barat	Dr. H. M. Mawardi J. M.Si Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/b IV/b
64	Selvia Ariska	1841040431	Bimbingan Klasikal Melalui Media Puzzel Edukasi untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Penyandang Tunagrahita C1 di SLBN PPK Provinsi Lampung	Dr. M. Saifuddin, M. Pd Mardiyah, S.Pd, M.Pd	IV/b III/d
65	Siti Sofiatun Baroroh	1841040111	Strategi Pembelajaran Story Telling Untuk Meningkatkan Akhlakul Karimah Anak Di TPA Musholla An-Nas Kuala Stabas, Krui Pesisir Barat	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Dr. Mubasit, S.Ag, MM	IV/b III/d
66	Viola Oktavia Utami	1841040441	Bimbingan Agama dengan Kajian Kitab Mabadi Fiqh dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah pada Lanjut Usia di Lembaga PKBM Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat Desa Bandungbaru Kecamatan Adiluwih	Prof. Dr. H. MA Achlami HS, MA Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/d IV/b
67	Hesti Wulandari	1841040286	Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Akhlak Remaja Di Pondok Pesantren Roudhotul Ihsan Antasari Kota Bandar Lampung.	Prof. Dr. H. MA Achlami HS, MA Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd	IV/d IV/a
68	Andesta Rtya	1841040478	Efektivitas Bimbingan Keagamaan terhadap Perilaku Sosial pada Remaja Masjid di Desa Tanjung Raya Kecamatan Sukau Kabupaten Lampung Barat	Dr. Jasmadi, M.Ag Drs. Mansur Hidayat, M.Sos.I	IV/b III/d
69	Rezza Buana Putra	1841040438	Implementasi Bimbingan Pemikahan Mubarakah Terhadap Santri Pondok Pesantren Darul Musthofa, Kec. Trimurjo, Kab. Lampung Tengah	Dr. H. Rosidi, MA Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/c IV/b
70	Indah Permata Hati	1841040296	Layanan Informasi Media Cerita Bergambar Dalam Membentuk Akhlakul Karimah Anak Tunagrahita Di SLB Kurnia Poncowati	Dr.Hj. Sri Ilham Nasution,M.Pd M. Apun Syarifudin, M.Si	IV/a III/d
71	Rara Octavia	1841040393	Bimbingan Kelompok Sebagai Upaya Pencegahan Pergaulan Bebas pada Remaja di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (PPKB) Gedung Tataan Kabupaten Pesawaran	Dr. Faizal, S.Ag, M.Ag Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/c III/b
72	Putri Susanti	1841040335	Pembentukan Karakter Remaja Melalui Pembinaan Remaja Islam Masjid (RISMA) Nurul Falah Kecamatan Sukau Kabupaten Lampung Barat	Dr.Hj. Sri Ilham Nasution,M.Pd Subhan Anrif, S.Ag, M.Ag	IV/a III/d
73	Okta Asriyanti	1841040290	Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Perilaku Kepemimpinan Di SMP IT Permata Bunda Islam Bording School	Hj. Rodiyah, S.Ag, MM Dr.Hj. Sri Ilham Nasution,M.Pd	IV/c IV/a
74	Putri Kholrunisa	1841040249	Metode Mujahadah (Kontrol Diri) untuk Mengurangi Stres pada Santri Penghafal Kitab Alfiah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan	Dr. Rosidi, MA Dr. Hj. Hépl Riza Sen, S.H., M.H	IV/c IV/a
75	Putri	1841040422	Subjective Well-Being Pada Anak Sekolah Yang Bekerja Di Dusun Talang Selual, Dasa Tanjung Iman, Kec. Belambang Pagar, Kab. Lampung Utara	Dr. Jasmadi, M.Ag H. Zamhariri, S.Ag, M.Sos.I	IV/b III/d
76	Radhita Indah Saputri	1841040328	Peran Pelatih dalam Proses Coaching dan Pemberian Support Kepada Atlet Karate dalam Menghadapi Tumaman dari Segi Mental dan Psikis di Dojo INKAI (Institut Karate-Do Indonesia) Kampung Bandar	Dr.Hj. Sri Ilham Nasution,M.Pd Dr. Mubasit, S.Ag, MM	IV/a III/d



			Sakti Kecamatan Terusan Nunyal Kabupaten Lampung Tengah		
77	Wena Alaina Tanzila	1841040120	Bimbingan Mental Terhadap Kondisi Psikologis Istri TNI Saat Di Tinggal Suami Bertugas, Di Batalyon Infanteri (Yonif) 143/Twej Natar Lampung Selatan	Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/e IV/b
78	Ade Kharisma Fauzla	1841040146	Peran Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Yatim Piatu Dan Dhuafa Peduli Kita Di Gotong Royong	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH	IV/b IV/a
79	Dhea Amanda Putri	1841040281	Konseling Islam dengan Terapi Naratif dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Siswa di SMK Islam Nurul Iman Labuhan Maringgai Lampung Timur	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H	IV/c IV/a
80	Eka Millynia Fatmasari	1841040253	Pelaksanaan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Hubungan Sosial Santri di Pondok Pesantren Daarul Huffaz Desa Bemung Kabupaten Pesawaran	Dr. H. M. Saifudin, M.Pd Dr.Hj. Hepi Riza Zen, SH, M.H	IV/b IV/a
81	Rizki Ramadan	1841040207	Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Pelaku Kekerasan dan Bullying antar Tahanan pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Rajabasa Bandar Lampung	Dr. H. Rosidi., M.A M. Apun Syarifudin, M.Si	IV/c III/d
82	Risky Ammar Adipratama	1841040065	Bimbingan Karir dalam Meningkatkan Kemampuan Profesionalisme Kerja di Unit Pelaksana Teknik Dinas (UPTD) Balai Latihan Kerja Kallanda	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA Dr. Mubasit, S.Ag, MM	IV/d III/d
83	Anni Atifah Anggraini	1841040425	Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Reinforcement Positif Untuk Meningkatkan Minat Belajar Pada Santri Pondok Pesantren Muntaz Ibadurrahman, Tangerang	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. Jasmadi, M.Ag	IV/c IV/b
84	Bigan Elsak Fistalena	1841040418	Bimbingan Mental terhadap Anak Dengan Kondisi Orang Tua yang Bekerja di Luar Negeri di Desa Pugung Raharjo	Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA Dr. Jasmadi, M.Ag	IV/d IV/b
85	Imas Alfiani	1841040267	Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Depresi Pada Pasien Dengan Gejala Hipomania di LKS Mitra Sakti Rumah Penitipan Klien Gangguan Jiwa Pesawaran	Dr. Fitriyanti, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H	IV/c IV/a
86	Desti Amelia	1841040305	Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Instruction Dalam Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Di SMP Al - Azhar 3 Bandar Lampung	Dr. H. M. Saifudin, M. Pd Dr.Hj. Sri Itham Nasution,M.Pd	IV/b IV/a
87	Eris Aprelia	1841040262	Cinema Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat Body Shaming di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur	Dr. H. Rosidi, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H	IV/c IV/a
88	Shindi Aprilia	1841040385	Bimbingan Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (PPKB) Kabupaten Pesawaran	M. Apun Syarifudin, M.Si Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/b
89	Dela Vranciska	1841040257	Nilai- nilai Bimbingan Islam Pelaksanaan Rucyah Syar'iyah di Pondok Pesantren Sabillil Mutaqin Tanggamus Lampung	Dr.Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH Subhan Arif, S.Ag, M.Ag	IV/a IV/a
90	Kiki Nurmala Sari	1841040409	Nilai-Nilai Konseling Islam Dalam Novel Menunggu Beduk Berbunyi Karya Hamka	Dr. H. Rosidi, MA Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/c III/b
91	Dian Safitri	1841040098	Analisis Nilai-Nilai Bimbingan Konseling Islam Dalam Novel Cahaya Islam Di Benua Asla Karya Irahma Fauzudzahim Ruhinat	Dr. Jasmadi, M.Ag Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/b IV/b
92	Mullyia Novina Azha	1841040391	Bimbingan Kelompok dalam Mencegah Perilaku Seks Bebas di Forum Genre Pesisir Barat	Dr. Jasmadi, M.Ag Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/b



93	Nabila Sari	1841040297	Bimbingan Orang Tua Terhadap Dampak Negatif Penggunaan Smartphone Pada Pembelajaran Daring Anak Sekolah Dasar Negeri Wayhalim Di Masa Pandemi Covid 19 ( Study Pada Pedagang Di Pasar Way Halim)	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Subhan Arif, S.Ag, M.Ag	IV/a IV/a
94	Putri Andriani	1841040327	Model Penanganan Dan Pelayanan Bagi Penyandang Disabilitas Mental (Eks Psikotik) Di Yayasan Aulia Rahma Kemiling Bandar Lampung	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd	IV/c IV/a
95	Agustin Fanela	1841040398	Pembinaan Kepribadian dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Pada Anak Didik Tindak Pidana Kriminal (Studi Pada LPKA Kelas II Bandar Lampung)	Dr. Faizal, S.Ag, M.Ag Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/c III/b
96	Indah Lestari	1841040130	Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik Pendamping dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Sosial Korban Pelecehan Seksual di UPTD PPA Provinsi Lampung	Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/e IV/b
97	Natasha Imanda	1841040110	Konseling Keluarga dalam Membantu Mengatasi Krisis Keluarga Akibat Perselingkuhan di KUA Rajabasa Bandar Lampung	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/c IV/b
98	Tasya Nurul Huda	1841040133	Peran Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Motivasi Anak yang Tunagrahita di Komunitas Anak Taman Syurga Kota Bandar Lampung	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Mardiyah, S.Pd, M.Pd	IV/b III/d
99	Hanny Alvionita Hapson	1841040100	Dampak Pengasuhan oleh Orang Tua Tunggal (Ibu) terhadap Pembentukan Karakter Dan Moralitas Anak Di Lingkungan RT 19 Rk. B Desa Poncowati Lampung Tengah	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Mardiyah, S.Pd, M.Pd	IV/b III/d
100	Suci Angraeni	1841040157	Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di LPKA Kelas II Bandar Lampung	Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/e IV/b
101	Indah Nuraini	1841040313	Peran Bimbingan Rohani Islam dalam Memotivasi Pasien di Rumah Sakit Islam Kecamatan Cilincing Kota Jakarta Utara	Dr. Jasmadi, M.Ag Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd	IV/b IV/a
102	Alissa Eka Cahyani Putri	1841040420	Pembinaan Mental terhadap Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) pada Perkara Tindak Pidana Narkotika di Batal Pemasarakatan Kelas II Kota Bandar Lampung	Dr. Faizal, S.Ag., M.Ag Zamhariri, S.Ag, M.Sos.I	IV/c III/d
103	Laila Fitriani	1841040169	Upaya Penyesuaian Diri Mantan Narapidana dalam Stigma Negatif Masyarakat Desa Gunung Sugih Besar Kec. Sekampung Udik Lampung Timur	Dr. H. Rosidi., M.A Noffiyanti, MA	IV/c III/b
104	Milenia Ayu Putri	1841040375	Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Kesenjangan pada Lansia di Panti Sosial Yayasan Srikandi Kecamatan Bandar Surabaya Kabupaten Lampung Tengah	Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si Dr. Mubasit, S.Ag., M.M	IV/e III/d
105	Salsabila Ajeng Pratiwi	1841040149	Efektivitas Program Konsultasi Dan Konseling di Lembaga Konsultasi Kesejahteraan Keluarga (LK3) Kotabumi, Lampung Utara	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I Dr. Hj. Susilna, M.Ag	IV/b IV/b
106	Febri Wulandari	1841049182	Peran Tokoh Masyarakat dalam Menanggulangi Problem Sosial pada Pemuda Pengguna Minuman Keras di Panjang Kota Bandar Lampung	Dr. H. Rosidi, M.A Dr. Fariza Makmun, M.Sos.I	IV/c IV/b
107	Isna Melitta	1841040169	Upaya Peningkatan Religiusitas pada Jamaah Lanjut Usia Musholla Nurul Iman Dipekon Tegal Binangun Kabupaten Tanggamus	Dr. H. Rosidi, M.A Mulyadi, S.Ag, M.Sos.I	IV/c III/d
108	Putri Rachmawati	1841040275	Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Pada Seorang Pria Depresi Akibat	Dr. Abdul Syukur, M.Ag Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H.,	IV/c

			Gagal Menikah di KUA Kecamatan Kedaton, Kota Bandar Lampung	M.H		IV/a
109	Ridho Shohibullwafa	1841040091	Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik <i>Restructuring Cognitive</i> Untuk Meningkatkan Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> ) Seorang yang Pernah Menjadi Korban Pinjaman Online) di .....	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A Dr.Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd		IV/d IV/a
110	Dwi Rachman Apriyan Sachputra	1841040285	Bimbingan Konseling Islam Terhadap Akhlak Siswa Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Dr. Mubasit, S.Ag, MM		IV/a III/b
111	Dwi Rizki Hendrawan	1841040306	Peran Konseling Kelompok Dengan Teknik Kognitif Restructuring Pada Tingkat Body Shame Remaja di SMP Al-Azhar 3 Kedaton Bandar Lampung	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Noffiyanti, MA		IV/a III/b



Dr. Abdul Syukur, M. Ag