
**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGURANGI BODY IMAGE YANG
NEGATIVE PADA SISWA KELAS X E 11 MAN 1 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN
2024/2025**

Yumnaa Khoirunnisaa¹, Ahmad Jawandi², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Email: knyumna@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring dalam mengurangi body image yang negatif pada siswa kelas X E II MAN I Surakarta tahun pelajaran 2024/2025. Body image merupakan persepsi, keyakinan, sikap atau cara pandang seseorang terhadap tubuhnya meliputi bentuk, ukuran, dan penampilan tubuh. body image negatif yaitu kondisi di mana seseorang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan memiliki persepsi atau cara pandang yang menyimpang atau kurang tepat mengenai dirinya sendiri. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian ini adalah 8 siswa kelas X E II yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang mengukur tingkat body image negatif siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji wilcoxon diketahui nilai sig. adalah sebesar $0,012 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan mengenai body image negatif siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya treatment, yang artinya konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif dalam mengurangi body image yang negatif pada siswa kelas X E II MAN I Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah dalam rangka meningkatkan perilaku positif peserta didik.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring, Body Image

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using the cognitive restructuring technique in reducing negative body image among students of class XE II at MAN I Surakarta in the 2024/2025 academic year. Body image refers to a person's perception, belief, attitude, or viewpoint toward their body, including its shape, size, and appearance. Negative body image is a condition in which a person feels dissatisfied with their physical appearance and has a distorted or inaccurate perception of themselves. This research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects of the study were 8 students from class XE II selected through purposive sampling. The instrument used in this study was a questionnaire measuring students' levels of negative body image before and after receiving group counseling with the cognitive restructuring technique. The data were analyzed using the Wilcoxon test, which showed a significance value of $0.012 < 0.05$, indicating that H_0 is rejected and H_a is accepted. The results of the study showed a significant decrease in students' negative body image after participating in group counseling using the cognitive restructuring technique. It can be concluded that there is a difference between the pre-treatment and post-treatment results, meaning that group counseling with the cognitive restructuring technique is effective in reducing negative body image among students of class XE

II at MAN 1 Surakarta in the 2024/2025 academic year. This research is expected to contribute to the development of guidance and counseling programs in schools to promote students' positive behaviors

Keyword: *Group Counseling, Cognitive Restructuring, Body Image.*

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia modern saat ini telah memberikan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara pandang masyarakat terhadap penampilan fisik. Media massa, khususnya media sosial, mempunyai pengaruh besar dalam membentuk standar kecantikan yang ideal dimana standar tersebut terkadang tidak masuk akal. Media sosial kerap kali menampilkan gambaran tubuh yang ideal, hal tersebut dapat memengaruhi cara individu memandang tubuh mereka sendiri. Remaja adalah kelompok yang paling mudah terpengaruh oleh hal tersebut, sebab masa remaja merupakan masa di mana mereka sedang mencari identitas atau jati diri. Pencarian identitas atau jati diri merupakan keinginan remaja untuk mengetahui lebih dalam mengenai siapa dirinya, apa perannya dalam lingkungan, dan semua hal yang berhubungan dengan dirinya (Sulistiyorini & Mahmudah, 2024).

Masa remaja merupakan tahap transisi, yaitu suatu periode di mana seseorang mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis dari fase anak-anak menuju kedewasaan (Hurlock dalam Jannah, 2017). Perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas membuat remaja lebih sadar akan penampilan mereka sehingga meningkatkan perhatian mereka terhadap *body image* atau citra tubuh.

Body image merupakan persepsi, keyakinan, sikap atau cara pandang seseorang terhadap tubuhnya meliputi bentuk, ukuran, dan penampilan tubuh. Citra tubuh atau *body image* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti pengalaman individu, norma yang berlaku di masyarakat, budaya, serta hubungan dengan lingkungan sekitar (Dianingtias, 2018). Selain faktor-faktor tersebut juga terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang seperti tekanan sosial, perbandingan dengan orang lain, serta paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis. Hal itu yang memicu remaja mengembangkan *body image* negatif yaitu kondisi di mana seseorang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan memiliki persepsi atau cara pandang yang menyimpang atau kurang tepat mengenai dirinya sendiri.

Media sosial menjadi salah satu tempat dimana para remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain. Media sosial kerap kali memperlihatkan gambaran kehidupan ideal, termasuk penampilan fisik yang sempurna melalui berbagai konten yang ditampilkan, seperti foto, video, atau cerita. Remaja kerap memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang berisiko menimbulkan rasa tidak percaya diri serta ketidakpuasan terhadap penampilan maupun pencapaian pribadi (Aprilia dkk., 2020). Remaja, yang berada dalam fase pencarian identitas atau jati diri, sering kali terpengaruh oleh gambaran-gambaran tersebut dan tanpa sadar mereka mulai membandingkan dirinya dengan orang-orang yang mereka lihat di media sosial.

Body image yang negatif memberikan beberapa dampak dalam aspek kehidupan, tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, dan depresi, tetapi juga dapat memengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial remaja. Dalam ranah pendidikan, siswa dengan *body image* negatif biasanya mengalami perasaan minder, kurang berani untuk tampil di depan umum, dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi tersebut dapat menjadi hambatan bagi perkembangan potensi siswa secara optimal, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

MAN 1 Surakarta merupakan salah satu institusi pendidikan yang juga menghadapi tantangan terkait *body image* negatif pada siswa. Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, diketahui bahwa di kelas X E 11 terdapat gejala atau indikasi mengenai permasalahan *body image* negatif yang ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri. Hal tersebut terlihat dari perilaku mereka seperti malu-malu ketika tampil di depan kelas, menghindari kontak mata ketika berbicara, bahkan ada yang tidak aktif dalam kegiatan sekolah. Guru BK juga menjelaskan kemungkinan hal tersebut terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu pengaruh media sosial. Kemudian hal tersebut diperkuat dengan pernyataan salah satu siswa kelas X E 11 yang saya wawancarai melalui *whatsapp*, dari wawancara tersebut saya mendapatkan informasi tambahan mengenai permasalahan *body image* di kelas tersebut, terdapat seorang siswa yang benar-benar menutup diri, ia enggan berinteraksi dengan orang lain. Menurut keterangan yang diperoleh, siswa tersebut hanya berbicara ketika ada yang mengajaknya bicara, ia tidak pernah

memulai percakapan atau berbagi cerita dengan teman-temannya, bukan hanya itu siswa tersebut juga sama sekali tidak mengikuti ekstrakurikuler di sekolahnya.

Peneliti kemudian melakukan pengukuran untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat *body image* negatif di kelas X E 11 dengan memberikan atau menyebarkan angket terhadap 29 siswa pada kelas X E 11. Skor yang diperoleh berkisar antara 29 hingga 63 yang kemudian dikategorikan dalam tiga tingkat, yaitu rendah (29-39), sedang (40-50), dan tinggi (51-63). Hasilnya menunjukkan bahwa 8 siswa ada pada kategori rendah, 13 siswa kategori sedang, dan 8 siswa kategori tinggi. Berdasarkan hasil ini, 8 siswa yang masuk dalam kategori tinggi dipilih sebagai konseli. Diperlukan tindakan yang tepat melalui layanan konseling guna mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Konseling kelompok dipilih karena memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah *body image* negatif. Selain itu, dinamika kelompok dapat menciptakan lingkungan yang aman dan suportif, di mana siswa dapat belajar dari pemikiran atau sudut pandang teman sebayanya serta mendapatkan umpan balik yang positif.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan sebuah daya upaya yang diberikan dengan mengubah pemikiran negatif dan membantu merestrukturisasi kembali menjadi pemikiran yang lebih positif. (Sulistya dalam Chairunissa dkk, 2023). Melalui penerapan teknik tersebut, diharapkan siswa yang selama ini memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya dapat mengembangkan persepsi atau cara pandang yang lebih positif. (Fias, 2022) dalam penelitiannya menemukan hasil bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi *body image* negatif hal ini ditunjukkan dengan konseli mampu mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional misalnya Konseli mulai bisa merima dirinya sendiri. (Sobarkah dkk, 2022) dalam penelitiannya juga menemukan hasil bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *body image* peserta didik di SMA Negeri 2 Kalianda, hal tersebut dapat dilihat dari hasil perhitungan rata-rata skor *body image* sebelum diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring* dan setelah diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring* yakni sebelum (*pretest*) 46,00 menjadi (*posttest*) 108,00.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi *body image* negatif pada siswa kelas X E 11 di MAN 1 Surakarta..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre- eksperimen dan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok subjek tanpa kelompok pembanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengurangi *body image* negatif pada siswa.

Strategi penelitian dilakukan dengan memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki tingkat *body image* negatif tinggi. Setelah dilakukan pengukuran awal (*pretest*), siswa diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dalam beberapa sesi. Tahap akhir penelitian melibatkan pengukuran kembali (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat *body image* negatif setelah layanan diberikan. Teknik *Cognitive Restructuring* dipilih karena berfokus pada mengubah pola pikir negatif yang berhubungan dengan persepsi diri, sehingga dianggap efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah *body image* negatif.

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas X E 11 MAN 1 Surakarta tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 29 siswa. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa dengan kriteria *body image* negatif yang tinggi berdasarkan hasil angket identifikasi masalah yaitu sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi dan angket. Instrumen angket diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon. Dengan uji analisis data ini akan diketahui hasil perbandingan perilaku siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilaksanakan bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi *body image* yang negatif pada siswa kelas X E 11 MAN 1 Surakarta tahun pelajaran 2024/2025. Kegiatan penelitian ini

1. *Pre test*: Selasa, 15 April 2025

Sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok, peneliti sudah terlebih dahulu menyebarkan angket *body image* kepada seluruh siswa di kelas X E 11 MAN 1 Surakarta. Tujuan dari penyebaran angket ini adalah untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki tingkat *body image* negatif yang tinggi. Kemudian hasil dari angket tersebut dianalisis dan menemukan 8 siswa yang menunjukkan skor tinggi dalam indikator *body image* negatif. 8 siswa tersebut kemudian dipilih sebagai subjek yang akan menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu mengurangi tingkat *body image* negatif yang mereka alami

Pada pertemuan ini, 8 siswa yang telah terpilih diberikan lembar angket *pre test* dengan tujuan untuk mengukur tingkat *body image* negatif masing-masing siswa sebelum mereka menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Data dari angket *pre test* ini akan dijadikan sebagai dasar perbandingan untuk menilai efektivitas layanan yang diberikan. Dengan demikian, perubahan tingkat *body image* negatif sebelum dan setelah diberikan layanan dapat dianalisis melalui perbandingan hasil *pre test* dan *post test*.

2. *Konseling Pertama*: Kamis, 17 April 2025

Pertemuan pertama konseling kelompok diawali dengan kegiatan pembuka, seperti menyapa siswa, menanyakan kabar, berbasa-basi ringan, serta mengucapkan terima kasih atas kesediaan mereka untuk mengikuti layanan ini. Peneliti kemudian menjelaskan alur kegiatan, tujuan dari konseling kelompok, serta asas-asas yang berlaku dalam layanan ini.

Setelah itu, kegiatan inti dimulai dengan membantu siswa untuk mengutarakan permasalahan *body image* negatif yang mereka alami. Peneliti mendorong siswa menyadari dampak dari permasalahan tersebut, seperti rasa stres, cemas, minder, menarik diri dari lingkungan sosial, tidak berani mencoba hal baru, hingga menurunnya prestasi akademik.

Kegiatan dilanjutkan dengan langkah awal dari teknik *cognitive restructuring*, yaitu identifikasi pikiran negatif. Peneliti meminta siswa menuliskan pikiran-pikiran buruk yang mereka miliki tentang tubuh mereka, seperti "aku pendek dan tidak menarik" "tubuhku terlalu gemuk" atau "tubuhku tidak ideal" Siswa kemudian diajak merefleksikan apakah pikiran tersebut merupakan fakta atau hanya opini pribadi, melalui pertanyaan sebagai berikut:

- Apakah kalian yakin pikiran itu benar?

- Apa buktinya semua orang berpikir seperti itu?
- Apakah seseorang dinilai hanya dari fisiknya saja?
- Kalau teman kalian punya masalah yang sama, apakah kalian akan menilainya buruk?

Kegiatan ini membuat sebagian siswa mulai sadar bahwa pikiran negatif mereka tentang tubuh tidak sepenuhnya didasarkan pada fakta yang kuat, melainkan lebih pada persepsi pribadi. Namun, ada pula yang meyakini bahwa pikiran tersebut merupakan fakta karena pernah menerima komentar negatif dari orang lain mengenai penampilan mereka.

Pada tahap penutup, peneliti memberikan penguatan positif kepada siswa bahwa setiap individu memiliki keunikan dan seseorang dinilai bukan hanya dari penampilan fisiknya saja. Peneliti juga mengingatkan bahwa pikiran negatif yang terus dibiarkan dapat memengaruhi kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari. Kegiatan ditutup dengan menjadwalkan konseling pertemuan ke-2, menyampaikan kesan positif atas partisipasi aktif siswa, serta harapan agar mereka terus terbuka dan antusias mengikuti proses konseling kelompok hingga selesai.

3. Konseling ke-2: Senin, 21 April 2025

Pada pertemuan kedua, kegiatan konseling kelompok difokuskan pada proses mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Peneliti memfasilitasi siswa untuk mulai membalikkan pikiran-pikiran irasional yang selama ini mereka yakini, menjadi afirmasi positif yang membangun. Sebagai contoh, pikiran negatif seperti “Aku jelek karena wajahku berjerawat” diubah menjadi afirmasi positif seperti “Jerawat adalah hal yang wajar. Jerawat tidak membuatku minder. Aku tetap bisa berkembang dan menjadi pribadi yang berkualitas.” Dengan kegiatan ini, siswa dilatih untuk melihat diri mereka secara lebih apa adanya dan penuh penerimaan.

Siswa juga diajak untuk saling memberikan afirmasi positif kepada teman sekelompok yang memiliki permasalahan serupa. Hal ini bertujuan untuk membangun rasa saling mendukung dan memperkuat dukungan sosial antar anggota kelompok. Penguatan lebih lanjut diberikan melalui penyampaian nilai-nilai positif, seperti pentingnya fokus pada kelebihan diri, tidak terlalu memedulikan komentar yang menjatuhkan, serta memaknai perawatan diri sebagai upaya menjadi sehat, bukan demi kesempurnaan fisik. Siswa juga diajak menyadari bahwa kualitas diri tidak

hanya diukur dari penampilan, melainkan juga dari keterampilan, karakter, dan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai penutup, peneliti mengingatkan siswa untuk terus menerapkan afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti menekankan bahwa kualitas diri lebih dari sekadar penampilan fisik. Kegiatan ditutup dengan menginformasikan kepada siswa mengenai jadwal pertemuan berikutnya dan salam.

Konseling ke-3 &

4. *post test*: Sabtu, 26 April 2025

Pada pertemuan ketiga, kegiatan konseling kelompok difokuskan pada evaluasi, refleksi, dan tindak lanjut terhadap perubahan perilaku peserta setelah mengikuti konseling kelompok. Kegiatan dimulai dengan sesi refleksi di mana siswa diberikan kesempatan untuk merefleksikan pengalaman mereka selama mengikuti konseling kelompok. Siswa diajak untuk membahas perubahan yang mereka rasakan terkait body image mereka, misalnya, apakah mereka merasa lebih positif tentang penampilan mereka atau lebih percaya diri setelah menerima treatment atau perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring.

Langkah selanjutnya, peneliti memberikan evaluasi untuk menilai sejauh mana siswa telah berhasil mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Dalam hal ini, siswa diingatkan kembali tentang materi yang telah dipelajari, seperti dampak body image negatif, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi perasaan tersebut. Siswa juga diminta untuk membagikan pengalaman mereka dalam mengubah cara pandang terhadap tubuh mereka dan bagaimana hal itu memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka, misalnya, dalam berinteraksi dengan teman-teman, meningkatkan rasa percaya diri, atau mengurangi kecemasan terkait penampilan.

Setelah sesi refleksi, siswa mengisi angket post test untuk mengukur sejauh mana tingkat body image negatif mereka telah berubah setelah mengikuti pertemuan konseling kelompok. Hasil dari post test ini kemudian dibandingkan dengan hasil pre test yang telah diisi pada pertemuan pertama. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan konkret pada persepsi tubuh peserta dan menilai efektivitas konseling kelompok yang telah diberikan.

Di akhir pertemuan, peneliti memberikan arahan dan dukungan lebih lanjut agar siswa dapat mempertahankan dan melanjutkan perubahan positif ini. Peneliti juga menyampaikan rasa terima

kasih kepada siswa atas partisipasi aktif mereka selama proses konseling dan mengingatkan bahwa meskipun konseling kelompok ini telah berakhir, mereka masih dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari untuk terus menjaga dan meningkatkan body image mereka. Peneliti berharap siswa dapat merasa lebih percaya diri dan lebih menerima diri mereka apa adanya, serta tetap menjaga pola pikir positif dalam menghadapi tantangan terkait body image di masa depan.

Terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

No	Nama (Inisial)	Pre Test	Post Test
1	AM	89	67
2	ANF	98	64
3	FA	80	60
4	ILM	93	66
5	ISR	85	64
6	MI	85	64
7	RDW	90	67
8	SHA	84	62

Kemudian setelah itu dilakukan analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon yang diperoleh pada tabel di bawah ini:

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-2,527 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Dari hasil uji wilcoxon diketahui nilai asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,012. Karena nilai Sig. $0,012 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a yang berbunyi “Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas X E 11 di MAN 1 Surakarta” diterima

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi *body image* negatif pada siswa kelas X E 11 MAN 1 Surakarta. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil angket pre test dan post test yang menunjukkan penurunan skor *body image* negatif secara signifikan setelah intervensi dilakukan.

Pada tahap sebelum diberikan layanan (*pre test*), diperoleh nilai tertinggi sebesar 98 dan nilai terendah sebesar 80, setelah siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, hasil *post test* menunjukkan adanya penurunan terhadap tingkat *body image* negatif. Nilai tertinggi menurun menjadi 67 dan nilai terendah menjadi 60, dengan rata-rata sebesar 64,25. Penurunan nilai ini menunjukkan terjadinya perbaikan dalam persepsi diri siswa terhadap citra tubuh mereka.

Efektivitas layanan ini juga diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Temuan ini sejalan dengan teori *cognitive restructuring*, yang menyatakan bahwa perilaku dan respons emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh persepsi, sikap, serta keyakinan yang dimiliki oleh konseli (Icha dalam Monica dkk, 2024). Dalam hal ini, konseli yang memiliki *body image* negatif cenderung menyimpan pikiran-pikiran irasional, seperti merasa tubuhnya tidak menarik, membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, atau mengaitkan nilai diri dengan penampilan fisik. Teknik *cognitive restructuring* membantu siswa dalam membentuk pola pikir yang positif dan logis terhadap pengalaman yang mereka alami, sehingga mereka mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional (Sholehah, 2021).

Melalui konseling kelompok dengan teknik ini, siswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif terkait tubuh mereka, menentangnya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan positif. Proses ini tidak hanya membantu mengurangi *body image* negatif, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan diri siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dinyatakan oleh Lauster (dalam Febriani & Rahmasari, 2022) bahwa adanya penilaian positif

terhadap bentuk fisik akan mengakibatkan munculnya rasa percaya diri dan kenyamanan terhadap kondisi tubuhnya, sehingga individu merasa tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Dengan demikian, perubahan cara berpikir yang dibentuk melalui teknik ini mampu mendorong terbentuknya citra diri yang lebih sehat dan konstruktif pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi permasalahan *body image* negatif pada remaja, khususnya siswa kelas X E 11 MAN 1 Surakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body image* negatif pada siswa kelas X E 11 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Menurut hasil analisis data, diperoleh nilai rata-rata dari hasil deskriptif statistik pre test atau sebelum diberikan treatment sebesar 88,00, dengan nilai minimum 80 dan nilai maksimum 98. Kemudian pada hasil post test atau setelah diberikan perlakuan, diperoleh rata-rata 64,25 dengan nilai minimum 60 dan nilai maksimum 67. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat *body image* negatif dari siswa antara sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.
2. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi $0,012 < 0,05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan H_a yang berbunyi “Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas X E 11 di MAN 1 Surakarta” terbukti kebenarannya dengan taraf signifikansi 5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).

- Azahra, S. A. (2024). PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP BODY IMAGE PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 31-43.
- Chairunissa, E. T., Santoso, D. B., & Utami, N. W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Positif Siswa SMA. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 247-256.
- Dianingtyas. (2018). “PROSES PEMBENTUKAN CITRA DIRI MELALUI MEDIASOSIAL INSTAGRAM PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BAKRIE”, Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Bakrie