



Mengurangi Perilaku *Body Shaming* Siswa melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif

Andi Nurfitri¹, Abdullah Sinring² Nur Fadhilah Umar^{*)}³

¹²³ Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia,

^{*)}Corresponding author, E-mail: nurfadhilahumar@unm.ac.id

Abstract. This research analyzes the application of cognitive restructuring techniques to reduce behavior body shaming students at SMAN 6 Bone. The aim of this research is to find out: (1) Description of behavior body shaming students at SMAN 6 Bone before and after being given cognitive restructuring techniques, (2) Description of the implementation of cognitive restructuring techniques to reduce behavior body shaming student at SMAN 6 Bone, (3) Can cognitive restructuring techniques reduce behavior body shaming student at SMAN 6 Bone. The approach used in this research is a quantitative approach with models of quasi experimental design. The experimental design used is non-equivalent control group design. The data collection technique is in the form of a behavioral scale body shaming and observation. Data analysis uses descriptive analysis and parametric statistical analysis, namely t-test using the SPSS v.25 program. The results of this research show that: (1) Based on the results of descriptive analysis, the average value was obtained gainscore behavior body shaming students in the experimental group = 73.9 and in the control group = 2.1, this means a decrease in behavior scores body shaming students who received counseling with cognitive restructuring techniques were higher than students who were not given cognitive restructuring technique counseling, (2) Implementation of cognitive restructuring techniques was carried out in accordance with planned procedures, (3) Cognitive restructuring techniques can reduce behavior body shaming among students at SMAN 6 Bone.

Keywords: Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Body Shaming



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

Pendahuluan

Peserta didik ditingkat Sekolah Menengah Atas menurut usianya berada dalam masa remaja akhir. Hurlock dalam (Anas & Nur, 2021) mengemukakan bahwa masa remaja dihadapkan pada banyak masalah, masa yang penuh dengan gejolak emosi, masa terombang-ambing, dan mencari jati diri. Pada masa ini remaja mulai menunjukkan bentuk kepeduliannya terhadap penampilan. Remaja selalu ingin tampil menarik di depan teman sebayanya. Hal tersebut seringkali menjadi permasalahan yang sulit untuk diatasi. Tak dapat dipungkiri, penilaian fisik adalah hal yang sering dilakukan ketika berjumpa dengan seseorang, penilaian fisik yang negatif menyebabkan adanya perilaku *body shaming*. Muhajir (2019) menyatakan bahwa *body shaming* merupakan suatu tindakan mengomentari atau memperolok fisik seseorang yang mengacu pada citra tubuh ideal. *Body shaming* termasuk kedalam tindakan *bullying* secara verbal, karena *body shaming* berupa sikap mengejek, mencela, memaki bahkan merendahkan individu lain.

Kasus *body shaming* ditemukan di SMAN 6 Bone. Hasil skala yang dibagikan kepada 128 siswa kelas XI MIPA 1-XI MIPA 6 di SMAN 6 Bone pada tahun ajaran 2023-2024 menunjukkan bahwa terdapat 20 siswa yang mengalami perilaku *body shaming*. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa penyebab munculnya perilaku *body shaming* yaitu adanya pemikiran akan standar kecantikan/tubuh ideal, penilaian negatif dari diri sendiri dan orang lain serta distorsi kognitif. Northrop dalam (Cahyani & Nuqul, 2019) menyebutkan bahwa perspektif negatif adalah salah satu variabel yang berkontribusi terhadap *body shaming*. Tindakan *body shaming* memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif tentang penampilan fisik

mereka sendiri atau orang lain. Hal ini bisa dipicu oleh pengalaman traumatis, tekanan dari media sosial atau norma-norma sosial yang tidak realistis.

Perilaku *body shaming* antar siswa yang terjadi secara terus menerus memiliki dampak negatif yang signifikan pada aspek akademik dan sosial siswa yang menjadi korban. Korban pada umumnya adalah anak yang lemah, pemalu, pendiam, tertutup, memiliki hubungan sosial rendah, atau mempunyai ciri tubuh tertentu yang dijadikan bahan ejekan, cemoohan dan sindiran (Umar., et.al, 2022). Pikiran tentang evaluasi negatif dari orang lain yang menimbulkan perasaan malu tentang kondisi tubuhnya, pandangan negatif seseorang terhadap penampilan tubuh disebabkan oleh anggapan bahwa penampilan diri sendiri secara terus-menerus menjadi pusat perhatian orang lain dan diri sendiri, dalam situasi yang sering terjadi. Pelaku *body shaming* memiliki pola pikir dan anggapan yang tidak logis, sehingga pelaku *body shaming* dapat melakukan tindak kekerasan yang berulang-ulang kepada korban, oleh sebab itu pentingnya reorganisasi pikiran yang pada akhirnya akan menghasilkan reorganisasi perilaku pada pelaku *body shaming*. *Body shaming* merupakan perbuatan mengkritik pada bentuk, ukuran, dan penampilan orang lain (Angelina et al., 2021).

Perilaku *body shaming* dipengaruhi pola pikir individu, karena adanya evaluasi negatif terhadap dirinya dan orang lain. Salah satu cara untuk menghindari dampak negatif dari *body shaming* adalah membangun pertahanan diri dalam. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dinilai mampu untuk diterapkan berulang-ulang oleh klien tanpa bantuan dari terapis, sehingga hal ini efektif untuk mengubah pemikiran yang terdistorsi mengenai dirinya. Sejalan dengan penelitian oleh Cahyani dan Nuqul (2019) bahwa distorsi kognitif dapat diatasi dengan *cognitive behavior therapy* karena membantu subyek untuk mengevaluasi pemikirannya dan berpengaruh terhadap penurunan tingkat *body shaming*. Salah satu teknik konseling yang digunakan dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* adalah restrukturisasi kognitif. Arofah (2019) memberikan penjelasan sederhana bahwa teknik ini menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang negatif atau maladaptif dengan memberikan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli mengenai masalah yang sedang dihadapi.

Melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa dapat membentuk pikiran yang lebih positif, membangun pemikiran atau keyakinan yang lebih positif akan dirinya dan orang lain. Sehingga, dampak dari pemikiran baru tersebut adalah dapat menilai lebih positif dan menerima bentuk tubuh seperti apapun yang dimilikinya serta memiliki empati yang tinggi dan menghargai adanya perbedaan penampilan fisik orang lain. Selain itu diharapkan adanya edukasi mengenai citra kecantikan yang berbeda pada setiap diri individu agar tidak mudah melakukan justifikasi maupun memberikan komentar atau hujatan terhadap penampilan orang lain, sehingga mampu menciptakan toleransi terhadap perbedaan yang ada. Teknik restrukturisasi kognitif terdiri dari 7 tahap yaitu: rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, identifikasi pola pikir negatif, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS), pengenalan dan latihan penguatan positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan desain *quasi-eksperimental* dimana subyek penelitian dipilih tanpa menggunakan randomisasi. Desain penelitian yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*. Pada penelitian ini, subyek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (pembanding). Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah diberi perlakuan, diberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk mengetahui bagaimana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *body shaming* dan observasi. Skala *body shaming* adalah metode pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan untuk dijawab sesuai yang dialami individu. Skala *body shaming* ini diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku subyek penelitian sebelum hingga sesudah intervensi untuk mengetahui secara jelas bagaimana dampak dari intervensi yaitu teknik konseling restrukturisasi kognitif yang tampak dari perilaku subyek penelitian.

Analisis statistik deskriptif dalam penelitian dilakukan dengan memberikan pengukuran terhadap kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*), dan juga terhadap kelompok kontrol untuk menggambarkan bagaimana tingkat perilaku *body shaming* yang dilakukan oleh siswa SMAN 6 Bone. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase, diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Rincian Kategori Perilaku *Body Shaming* Siswa

Interval	Kategori
140-164	Sangat Tinggi
115-139	Tinggi
90-114	Sedang
65-89	Rendah
40-64	Sangat Rendah

Untuk menguji normalitas data, digunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*. Ini dimaksudkan untuk menguji apakah data yang dianalisis sudah terdistribusi dengan prinsip distribusi normal. Selanjutnya kaidah untuk mengetahui normalitas data dinyatakan terdistribusi normal jika $H_0 > 0,05$ dan dinyatakan tidak terdistribusi normal jika $H_0 < 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Perilaku <i>Body Shaming</i> Siswa	Pretest Eksperimen	0,166	10	0,200	0,944	10	0,595
	Posttest Eksperimen	0,220	10	0,187	0,914	10	0,306
	Pretest Kontrol	0,151	10	0,200	0,960	10	0,790
	Posttest Kontrol	0,151	10	0,200	0,941	10	0,562

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* pada tabel 2 diketahui nilai signifikan untuk kelompok eksperimen pada *pretest* sebesar 0,200 dan pada *posttest* sebesar 0,187 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikan yang diperoleh pada *pretest* sebesar 0,200 dan pada *posttest* sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol juga memiliki data berdistribusi normal. Oleh sebab itu, hasil dari pengujian ini memenuhi syarat untuk diuji lebih lanjut melalui uji parametrik.

Uji homogenitas menggunakan analisis statistik *Uji Homogeneity Of Variance* dengan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*. Adapun kaidah yang digunakan untuk mengetahui homogeny atau tidak homogen. Adapun kriterianya yakni:

Sig. > α 0,05 maka H_0 diterima (variansi data kedua kelompok homogen)

Sig. < α 0,05 maka H_0 ditolak (variansi data kedua kelompok tidak homogen)

H_0 yang diuji: Teknik konseling restrukturisasi kognitif dapat mengurangi perilaku *body shaming* yang dialami siswa di SMAN 6 Bone. Uji homogenitas diuraikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df 1	df2	Sig.	
Perilaku <i>Body Shaming</i> Siswa	Based on Mean	3,500	1	18	0,078
	Based on Median	3,403	1	18	0,082
	Based on Median and with adjusted df	3,403	1	17,16	0,082
	Based on trimmed mean	3,524	1	18	0,077

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pada bagian ini berisi uraian tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 6 Bone untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku

body shaming siswa di SMAN 6 Bone. Penelitian dilaksanakan menggunakan *quasi eksperimen design* yang dilakukan terhadap 20 siswa.

Gambaran Perilaku *Body Shaming* Siswa

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2024 dan *posttest* yang dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2024 terhadap 20 orang siswa sebagai sampel penelitian, diperoleh data mengenai tingkat perilaku *body shaming* siswa SMAN 6 Bone. Berikut disajikan data tingkat *body shaming* pada siswa SMAN 6 Bone sesuai dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi, diuraikan pada table 4.

Tabel 4. Data Perilaku *Body Shaming* pada Siswa SMAN 6 Bone Kelompok Eksperimen dan Kontrol (*Pretest* dan *Posttest*)

Interval	Kategori	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen		Kontrol	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
140-164	Sangat Tinggi	5	0	1	0
115-139	Tinggi	5	0	9	10
90-114	Sedang	0	0	0	0
65-89	Rendah	0	6	0	0
40-64	Sangat Rendah	0	4	0	0
Jumlah		10	10	10	10

Dari data-data tabel 4 disimpulkan bahwa teknik konseling restrukturisasi kognitif yang diberikan terhadap kelompok eksperimen dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk mengatasi perilaku *body shaming* yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan dengan tingkat perilaku *body shaming* pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Namun, setelah dilaksanakan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, hasil *posttest* menunjukkan bahwa tingkat perilaku *body shaming* kelompok eksperimen berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Artinya, tingkat perilaku *body shaming* pada kelompok eksperimen berkurang. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti konseling restrukturisasi kognitif, yang pada hasil *pretest* dan *posttest*nya tetap berada pada kategori tinggi.

Tabel 5. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Responden	Eksperimen			Responden	Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>N-Gain</i>		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>N-Gain</i>
1	154	58	96	1	133	134	-1
2	135	77	58	2	127	126	1
3	145	66	79	3	141	135	6
4	135	73	62	4	130	131	-1
5	129	67	62	5	128	124	4
6	139	73	66	6	132	134	-2
7	143	60	83	7	133	129	4
8	143	69	74	8	139	137	2
9	143	59	84	9	135	132	3
10	135	60	75	10	138	133	5
Rata-rata			73,9	Rata-rata			2,1
Minimal			58	Minimal			-2
Maximal			96	Maximal			6

Tabel 5 menunjukkan hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel *pretest* dan *posttest* kedua kelompok kemudian dilakukan perhitungan nilai *gainscore* (*pretest-posttest*). Nilai *gainscore* pada kelompok eksperimen 73,9 dengan nilai minimal 58 dan maksimal 96. Berbeda dengan hasil nilai *gainscore* kelompok kontrol 2,1 dengan nilai minimal -2 dan maksimal 6.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik konseling restrukturisasi kognitif dapat memberikan pengaruh dalam menurunkan perilaku *body shaming* pada kelompok eksperimen. Dapat dilihat pada nilai

gainscore. Peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan peningkatan pada kelompok kontrol.

Gambaran Pelaksanaan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif

Pelaksanaan teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku *body shaming* siswa di SMAN 6 Bone dilakukan melalui 6 kali pertemuan. Sebelum sesi konseling dilaksanakan, dilakukan terlebih dahulu *pretest* dan setelah seluruh tahapan konseling dilaksanakan, dilakukan *posttest*. Sesi konseling dilaksanakan melalui tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Pada tahap awal, dilakukan penerimaan, pengenalan anggota kelompok dan penjelasan pelaksanaan konseling. Tahap peralihan diisi dengan *ice breaking* dan persiapan memasuki tahap berikutnya. Selanjutnya, tahap kegiatan dilakukan pembahasan dan penyelesaian masalah. Ada beberapa tahap kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, identifikasi pola pikir negatif, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS), pengenalan dan latihan penguatan positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut. Setelah tahap kegiatan berakhir, dilanjutkan ke tahap pengakhiran untuk mengakhiri kegiatan.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat Mengurangi Perilaku *Body Shaming* Siswa di SMAN 6 Bone". Hipotesis penelitian ini diuji menggunakan *Independent Sample t-test* menggunakan *IBM SPSS Statistic 25 for Windows* yang sejalan dengan hasil uji persyaratan uji normalitas dan homogenitas data, diuraikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji *t-test*

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig.	Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain Score			
E	140,1	66,2	73,9	- 26,083	,000	H0 ditolak
K	133,6	131,5	2,1			

Berdasarkan tabel 6 output hasil uji t, diperoleh nilai sig = 0,000 yang menunjukkan lebih kecil dari α 0,05. Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima atau ada perbedaan nilai *gainscore* perilaku *body shaming* yang diberikan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak diberikan konseling. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata *gainscore* perilaku *body shaming* siswa pada kelompok eksperimen = 73,9 dan pada kelompok kontrol = 2,1 ini berarti penurunan nilai perilaku *body shaming* pada siswa yang mendapatkan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan konseling.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tindakan perilaku *body shaming* siswa SMAN 6 Bone.

Pembahasan

Gambaran Perilaku *Body Shaming* Siswa di SMAN 6 Bone

Secara sederhana, perilaku *body shaming* dapat diartikan suatu tindakan mengkritik, mengomentari atau membandingkan penampilan fisik orang lain maupun dirinya sendiri yang menimbulkan perasaan bahwa penampilan fisiknya tidak sesuai dengan yang diharapkannya. Kasus *body shaming* ditemukan di SMAN 6 Bone. Hasil skala perilaku yang dibagikan kepada siswa, menunjukkan bahwa terdapat siswa yang melakukan tindakan *body shaming*. Mereka kerap tidak menyadari tindakan yang mereka lakukan sehingga berdampak pada tingkat kepercayaan diri korbannya. Selain mengkritik penampilan fisik orang lain, mereka juga kerap membandingkan penampilan fisik baik antara temannya maupun dengan dirinya sendiri. Pelaku *body shaming* melakukan hal tersebut dikarenakan pernah menjadi korban perlakuan *body shaming* di masa lalu.

Hal ini sejalan dengan pengertian *body shaming* menurut Lestari (2021) yang merupakan sebuah tindakan dengan memberikan pendapat kepada individu yang lebih menuju pada tubuh yang dimiliki oleh individu lain. Pendapat yang diberikan merupakan pendapat yang memermalukan atau meremehkan bentuk tubuh individu lain. Adapun ciri dari kegiatan *body shaming* diantaranya: (a) memberikan kritik penampilan diri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain; (b). memberikan kritik penampilan orang lain di depan orang lain; dan (c) memberikan kritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orang lain.

Perilaku *body shaming* yang dilakukan siswa akhirnya berdampak pada tingkat empati pelaku *body shaming*. Ketidakmampuan pelaku untuk berempati menyebabkan mereka kurang mampu untuk melihat dari sudut pandang orang lain, mengenali perasaan orang lain dan menyesuaikan kepeduliannya dengan tepat. Kurangnya rasa peka akan kondisi orang lain membuat pelaku tidak memahami akan kondisi yang dialami korban seperti perasaan sedih, tidak nyaman dan perasaan dihina yang dialaminya. Masalah *body shaming* yang dilakukan siswa dapat berkurang setelah diberikan *treatment* berupa konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Restrukturisasi kognitif (Nurkia & Sulkifly, 2020) adalah salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran maladaptif individu serta berpusat pada aspek kognitif. Menurut Manuardi & Mustopa (2021) restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif. Perilaku *body shaming* ini memiliki pemikiran yang pikiran negatif terhadap penampilan fisik diri sendiri dan orang lain dalam hal ini ada kesalahan berpikir siswa sehingga memunculkan perilaku menyimpang. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa yang mengalami perilaku *body shaming* akan diajak memperbaiki pola pikir mereka terhadap kondisi dirinya. Siswa akan diajak mengidentifikasi pikiran yang negatif serta situasi-situasi yang menyebabkan pikiran tersebut muncul. Siswa juga memerlukan sudut pandang yang berbeda mengenai standar ideal dan penilaiannya terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga berdampak juga pada empati yang dimiliki siswa bagaimana memandang orang lain atas adanya perbedaan penampilan fisik setiap orang.

Pelaksanaan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku *Body Shaming* Siswa di SMAN 6 Bone

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang berada pada pendekatan *cognitive behavioral therapy*, dimana teknik restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif. Keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku *body shaming* tidak lepas dari keterlaksanaan tahapan-tahapan dalam proses *treatment* atau perlakuan. Tahapan-tahapan dalam kegiatan ini terdiri dari 7 tahapan yaitu rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran klien dalam situasi problem, identifikasi pola pikir negatif, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS), pengenalan dan latihan penguata positif, tugas rumah dan tindak lanjut.

Pelaksanaannya dilakukan selama enam kali pertemuan, dengan estimasi waktu yang digunakan selama kurang lebih 60 menit. Namun, sebelum konseling dimulai dilakukan terlebih dahulu *pretest* dan setelah berakhirnya seluruh tahapan konseling dilaksanakan *posttest*. Sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok menurut Alrais dalam (Mayora, et.al, 2023), konseling dilaksanakan melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap akhir. Kegiatan-kegiatan spesifik untuk teknik konseling restrukturisasi kognitif dilaksanakan pada tahap kegiatan.

Proses kognitif yang terjadi didalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku. Klien diajak untuk mengenal, mengamati dan memonitor gagasan dan asumsi mereka. Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok, jadi untuk perilaku *body shaming*, lingkungan dan kondisi korban tidak akan menjadi penyebab munculnya perilaku *body shaming* jika pelaku dapat memiliki pikiran yang rasional tentang dirinya, teman, dan lingkungan sekitarnya. Penelitian ini mendukung penelitian Muthmainnah, 2012. Berjudul Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan *Negative Automatic Thoughts* (NATs) Pada Siswa SMA, membuktikan bahwa terdapat perubahan pada klien sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment* yakni penurunan NATs.

Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku *Body Shaming* Siswa di SMAN 6 Bone

Berdasarkan hasil analisis skala perilaku *body shaming* menunjukkan adanya peningkatan kategori pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dari kategori tinggi dan sangat tinggi pada saat *pretest* menjadi kategori sedang, rendah dan sangat rendah pada saat *posttest*. Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori dalam artian tetap berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini menunjukkan adanya penurunan perilaku *body shaming* yang dialami siswa setelah diberi perlakuan berupa konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Dari penjelasan ini maka hipotesis yang diajukan H_1 (ada pengaruh) diterima dan H_0 (tidak ada pengaruh) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan perilaku *body shaming* siswa di SMAN 6 Bone.

Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan konseling teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan *treatment* kepada siswa. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Keterbatasan yang pertama yaitu terkait dengan waktu pelaksanaan konseling. Siswa yang ikut dalam konseling berasal dari beberapa kelas yang berbeda dan belum ada jam khusus untuk bimbingan dan konseling di sekolah sehingga pelaksanaan pada waktu istirahat. Sedangkan, waktu istirahat adalah waktu siswa untuk biasanya makan/jajan atau melakukan keperluan lainnya. Sehingga peneliti memberikan waktu terlebih dahulu kepada siswa untuk menyelesaikan keperluannya, baru kemudian konseling dimulai. Namun, hal ini juga menyebabkan waktu istirahat tidak dapat digunakan secara maksimal dan terpaksa harus dilanjutkan ke jam pelajaran. Peneliti kemudian berkordinasi dengan guru-guru, agar dapat mengambil waktu pada jam pelajaran yang gurunya berhalangan hadir/jam kosong.

Keterbatasan yang kedua adalah siswa yang baru pertama kali mengikuti proses konseling menyebabkan siswa masih merasa asing dengan kegiatan yang dilakukan. Oleh sebab itu, peneliti berusaha menjelaskan dan membuat suasana yang nyaman mungkin saat konseling, sehingga siswa menjadi tidak canggung dan nyaman saat mengikuti konseling.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan perilaku *body shaming* yang dialami siswa di SMAN 6 Bone, maka didapatkan kesimpulan: (1) Perilaku *body shaming* di SMAN 6 Bone sebelum diterapkan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori tinggi dan sesudah diterapkan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif mengalami penurunan ke kategori rendah; (2) Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yakni rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, identifikasi pola pikir negatif, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran negatif ke *coping statement* (CS), pengenalan dan latihan penguatan positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut. Selama pelaksanaan setiap tahap konseling teknik restrukturisasi kognitif, siswa menunjukkan partisipasi yang aktif; (3) Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata *gainscore* perilaku *body shaming* siswa pada kelompok eksperimen = 73,9 dan pada kelompok kontrol = 2,1 ini berarti penurunan nilai perilaku *body shaming* pada siswa yang mendapatkan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan konseling. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tindakan perilaku *body shaming* siswa SMAN 6 Bone.

Daftar Pustaka

- Anas, M., & Umar, N. F. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Siswa. In *Seminar Nasional LP2M UNM*.
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat *body shaming*. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94-103.
- Arofah, N., Milton, Y., & Mazdatul, I. (2019). Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT). 12.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought dalam Setting Konseling Kelompok. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(1), 1-8.
- Mayora, K., Saman, A., Harum, A., Psikologi, J., & Makassar, U. N. (2022). *Penerapan Teknik Konseling*

Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Shame Siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka Application of Cognitive Restructuring Counseling Techniques to Reduce Student Body Shame at SMA Negeri 1 Buntumalangka. 2, 1–12.

Muhajir, M.A. (2019)., *Body Shaming, Citra Tubuh, Dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer). Jurnal Agama dan Kebudayaan*, Universitas Negeri Makassar. Vol. 5. No. 1.

Muthmainnah. (2012)., Keefektifan teknik cognitive restructuring untuk menurunkan negative automatic thoughts (NATs) pada siswa SMA. <http://repository.um.ac.id/id/eprint/56429>.

Nurkia, S., & Sulkify, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14-30.

Pandang, A. Muhammad A., (2019). *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Umar, N. F., Rafli, M., Dilah, N. J., & Mentari, N. N. (2022). Pengembangan U-SHIELD: Aplikasi Self-Defense Remaja Berbasis Strategi Komunikasi Asertif Pencegah Cyberbullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 5(1), 35-43.