

**Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling
STKIP-PGRI Bandar Lampung**
<http://eskripsi.stkippgribdl.ac.id/>

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK KOGNITIF
RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN BODY IMAGE POSITIF
PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA NEGERI 2 KALIANDA**

Elyvia Sobarkah¹, Siti Suratini Zain², Noviana Diswantika³
Bimbingan dan Konseling
STKIP PGRI Bandar Lampung

Elyvia52@gmail.com, sitisuratinizain@stkippgribl.ac.id, novianadiswantika@yahoo.com

Abstrak: Perubahan fisik adalah perubahan yang terjadi dalam tubuh, otak, kapasitas sensorik dan keterampilan motorik. Perubahan dalam tubuh bisa dipandang berdasarkan bertambahnya tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang, otot, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Kematangan terlihat pada saat remaja tumbuh menjadi orang dewasa. *Body image* yang negatif menandakan seseorang akan memiliki persepsi yang negatif akan bentuk tubuh serta penampilan mereka menggunakan kaca mata lain dan merasa memalukan serta cemas tentang penampilan mereka sehingga tidak puas dengan dirinya yang apa adanya, peka terhadap kritik orang lain responsive terhadap pujian dan pesimis. Upaya mengatasi permasalahan tersebut, perlu adanya bantuan untuk mempengaruhi *body image* positif siswa, salah satunya ialah dengan menggunakan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yang menggunakan desain *pretest posttest one group design*. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. Sampel yang akan diteliti oleh peneliti adalah kelas X IPS 2 SMAN 2 Kalianda yang berjumlah 8 peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* peserta didik kelas di SMA Negeri 2 Kalianda, dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dengan membandingkan besarnya nilai sig = 0,000, yang berarti lebih kecil dari α 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* negative menjadi positif dengan taraf signifikansi 5% di SMA Negeri 2 Kalianda.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Body Image Positif*, Teknik *Cognitive Restructuring*

Abstract: *Physical changes are changes that occur in the body, brain, sensory capacities and motor skills. Changes in the body can be seen based on the increase in height and weight, bone growth, muscle growth, sexual organ maturity and reproductive function. Maturity is seen when a teenager grows into an adult. A negative body image indicates a person will have a negative perception of their body shape and appearance using other glasses and feel embarrassing and anxious about their appearance so they are not satisfied with themselves as they are, sensitive to criticism from others, responsive to praise and pessimistic. Efforts to overcome these problems, need assistance to influence the positive body image of students, one of which is by using group counseling using cognitive restructuring techniques. The purpose of this study is to find out whether group counseling with cognitive restructuring techniques has an effect on increasing negative body image to positive in class X students at SMA Negeri 2 Kalianda. The type of this research is quantitative research with experimental method using pretest posttest one group design. The population of this study were students of class X at SMA Negeri 2 Kalianda. The sample to be studied by researchers is class X IPS 2 SMAN 2 Kalianda, totaling 8 students. Based on the results of research and analysis that has been carried out on the effect of group counseling with cognitive restructuring techniques to improve the body image of class students at SMA Negeri 2 Kalianda, it can be concluded that the use of group counseling with cognitive restructuring techniques can significantly improve body image. This can be seen by comparing the value of $sig = 0.000$, which means it is smaller than 0.05 . Thus, H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that group counseling with cognitive restructuring techniques has an effect on increasing negative body image to positive with a significance level of 5% at SMA Negeri 2 Kalianda.*

Keywords: *Group Counseling, Positive Body Image, Cognitive Restructuring Techniques*

PENDAHULUAN

Manusia akan melewati beberapa tahap perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, sampai masa tua. Usia remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 17 tahun. Agar masa perkembangannya berjalan dengan lancar maka dalam rentang usia tersebut remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi.

Perubahan fisik adalah perubahan yang terjadi dalam tubuh, otak, kapasitas sensorik dan keterampilan motorik. Perubahan dalam tubuh bisa dipandang berdasarkan bertambahnya tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang, otot, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Kematangan terlihat pada saat remaja tumbuh menjadi orang dewasa. Oleh karena itu remaja awal atau tahap pubertas mulai memiliki *body image* karena pada masa tersebut mengalami peningkatan massa tubuh, *body image* yang lebih negatif, serta tingkat dorongan yang lebih tinggi untuk menggunakan riasan wajah. Selama periode sekolah menengah atas (usia 15-17 tahun) memasuki masa transisi pubertas dengan pertimbangan berat badan, bentuk tubuh dan penampilan. Perkembangan fisik yang membuat berubahnya penampilan pada remaja dalam bentuk tubuh dan kematangan seksual.

Dalam penilaian remaja atas bentuk tubuh yang dimiliki saat ini disebut dengan *body image*. *Body image* sebagai gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya,

bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang ia pikirkan dan rasakan terhadap penampilan, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Penampilan fisik seseorang berpengaruh terhadap bagaimana orang mempersepsikan dan berinteraksi dengan dirinya. Remaja yang tidak puas terhadap penampilannya akan memandang diri mereka tidak cantik atau kurang menarik penampilan fisiknya akan menerima evaluasi yang negatif dari teman dan mengurangi kontak sosial (Gayatri dalam Susi Fitri, Aip Badrudjaman dan Nurul Fazriah). Ketidakpuasan berarti ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu. Besarnya kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan citra tubuh nyata merupakan indikator adanya ketidakpuasan terhadap sosok tubuh. Ketidakpuasan yang dirasakan oleh remaja perempuan mengenai citra tubuh dirinya menjadikan individu tersebut memiliki citra tubuh negatif.

Body image yang negatif menandakan seseorang akan memiliki persepsi yang negatif akan bentuk tubuh serta penampilan mereka menggunakan kacamata lain dan merasa memalukan serta cemas tentang penampilan mereka sehingga tidak puas dengan dirinya yang apa adanya, peka terhadap kritik orang lain responsive terhadap pujian dan pesimis. Remaja yang tidak senang dengan penampilannya dapat mempengaruhi bagaimana mereka berpikir serta merasakan perih di dirinya. Remaja yang memiliki keyakinan yang tidak realistis bisa melakukan sikap yang dianggap berbahaya tanpa kemungkinan mengalami bahaya ini, sebagai akibatnya kebanyakan remaja menjadi stress sebab sulit menerima dirinya sendiri.

Schilder (dalam Cash and Pruzinsky 2022:22) menyatakan bahwa sebagai gambar tubuh kita yang kita bentuk dipikiran kita sendiri. Namun dari penelitian yang muncul di lapangan, dijelaskan bahwa *body image* adalah konsep multidimensial yang tidak hanya mencerminkan definisi Schilder. *Body image* dipandang sebagai pusat dari segala aspek fungsi manusia meliputi emosi, pemikiran, perilaku, dan hubungan. Pendapat lain mengatakan, *Body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. *Body image* terbentuk oleh persepsi, emosi, sensori fisik, dan tidak statis, tetapi dapat berubah sesuai dengan mood, perubahan fisik, dan lingkungan. *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang pengaruh pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya, itu juga melibatkan reaksi orang

lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yang dirasakan oleh orang tersebut Arthur dalam (Amanda dan Ifdil, 2015: 55).

Menurut Burn dalam Amanda (2015:55) *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mempunyai fisik, fisik yang dimaksud disini adalah bentuk tubuh seorang remaja, karena pada masa remaja, seorang akan mengalami pubertas, dimana kita ketahui ketika seorang remaja harus siap menerima perubahan pada dirinya. *Body image* adalah gambaran yang beraneka ragam mengenai sikap subjektif dan persepsi tentang tubuh, terutama penampilan fisik. *Body image* merupakan gabungan antara persepsi terhadap tubuh, yaitu individu dapat memiliki persepsi akurat mengenai ukuran, bentuk, serta berat badan mereka dan kepuasan terhadap tubuh, yaitu dimana ukuran, bentuk, dan berat tubuh mereka sudah memiliki kepuasan.

layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* adalah layanan untuk mengubah pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional. Dimana pikiran irasional yang membuat remaja wanita tidak percaya diri untuk tampil apa adanya, dikarenakan kebanyakan ditentukan dari *body image* yang negatif oleh kacamata teman sebaya yang menggambarkan ketidakpuasan pada penampilan fisik. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tujuan dari konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* adalah untuk meningkatkan *Body Image* yang negatif menjadi positif.

Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling adalah bagian penting dari pendidikan. Pelayanan ini adalah salah satu layanan pendidikan yang harus diperoleh semua peserta didik untuk membimbing atau menyelesaikan permasalahan peserta didik yang menggunakan riasan wajah, memakai pakaian ketat, mengecat rambut, dan siswa yang tidak percaya diri dengan penampilan yang apa adanya. Konseling kelompok merupakan suatu bantuan dan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Nurihsan dalam Kurtanto, 2013:7).

Menurut Adhiputra dalam lamongga (2011:24) konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan di arahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya, senada dengan hal ini, Lasmana dalam lamongga (2011:25) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan

kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik.

Cognitive Restructuring melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada 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 Domback dan Wells-Moran dalam Bradley (2017:255). Sedangkan menurut James & Gilliland dalam Bradley (2017:255), strategi *cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi: (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.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kalianda pada kelas X semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023 dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, kemudian dianalisis pengaruhnya terhadap peningkatan Body Image Positif siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dan variabel terikatnya adalah Body Image Positif siswa. Populasi penelitian ini ialah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda, dengan menggunakan sampel X IPS 2 yang berjumlah 8 peserta didik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Bentuk yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental Design* dengan jenis *pretest-posttest one group design*. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, rumus statistik yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah rumus *uji t*, dengan kriteria uji berupa terima H_0 jika $t_{hit} < t_{(1-\alpha)}$, selain itu H_0 ditolak. Dimana $t_{(1-\alpha)}$ didapat dari daftar distribusi t dengan $dk = (n_1 + n_2 - 2)$ dan peluang $(1-\alpha)$. Untuk peluang harga-harga t lainnya H_0 ditolak. (Sudjana, 2013: 243)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pelaksanaan penelitian penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* yang negative menjadi positif pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. Sebelum pelaksanaan konseling terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan menyebar angket tentang *body image* kepada seluruh kelas

X IPS 2 dan di SMA Negeri 2 Kalianda yang memiliki karakteristik *body image* yang negative. Setelah menyebar angket kemudian di analisis, dari hasil kuesioner yang disebar tersebut di dapatkan 8 sampel peserta didik yang memiliki *body image* negative yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini.

Tahap selanjutnya, peserta didik tersebut dipanggil dan berkumpul ditempat yang telah disepakati sebelumnya. Peserta didik yang memiliki kriteria *body image* negative tersebut nantinya akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk meningkatkan *body image* yang negative menjadi positif pada peserta didik.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh dari hasil angket yang dilakukan oleh peneliti mengenai peningkatan *body image* yang negative menjadi positif pada peserta didik. *Pre-test* dapat dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik yang memiliki *body image* negative sebelum diberikan perlakuan. *Pre-test* tersebut diberikan kepada peserta didik kelas X IPS 2 di SMA Negeri 2 Kalianda. Berikut ini hasil *pre-test* peserta didik yang memiliki *body image* negative.

Tabel 1
Hasil Pretest Peserta didik Kelas X

No.	Nama Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	AY	35	Negative
2	DA	39	Negative
3	DY	50	Negative
4	LJ	62	Negative
5	SAS	45	Negative
6	SZM	49	Negative
7	NPJ	42	Negative
8	JJA	46	Negative
Jumlah		368	
Mean (rata-rata)		46,00	

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan hasil *pre-test* peserta didik dengan jumlah 8 orang

yang memiliki kriteria *body image* negative di SMA Negeri 2 Kalianda mengalami skor *pre-test* yang negatif, dengan nilai 35 terendah yang diperoleh oleh AY, kemudian skor 39 dengan kategori rendah diperoleh oleh DA, kemudian dengan skor 50 diperoleh oleh DY, lalu dengan skor 62 diperoleh oleh, kemudian dengan skor 45 diperoleh oleh SAS, skor 49 diperoleh oleh SZM, dan dengan skor 42 diperoleh oleh NPJ serta skor 46 diperoleh oleh JJA. Dari kelima siswa tersebut mereka memiliki *body image* yang negative diketahui berdasarkan *pretest* dimana keseluruhan siswa tersebut sering kali memakai pakaian yang ketat, memakai *make up*, kurang percaya diri dengan penampilannya, berkaitan dengan *pretest*. Kemudian rata-rata hasil *pre-test* 46,00. Maka akan diberikan layanan kepada siswa peserta didik yang memiliki *body image* negative.

Tes akhir (*posttest*) dilakukan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengukur *body image* peserta didik. Adapun hasil *posttest* dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 2
Hasil *Posttest* Peserta Didik Kelas X

No.	Nama Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	AY	97	positif
2	DA	91	positif
3	DY	118	positif
4	LJ	119	positif
5	SAS	112	positif
6	SZM	114	positif
7	NPJ	115	positif
8	JJA	98	positif
Jumlah		864	
Mean (rata-rata)		108	positif

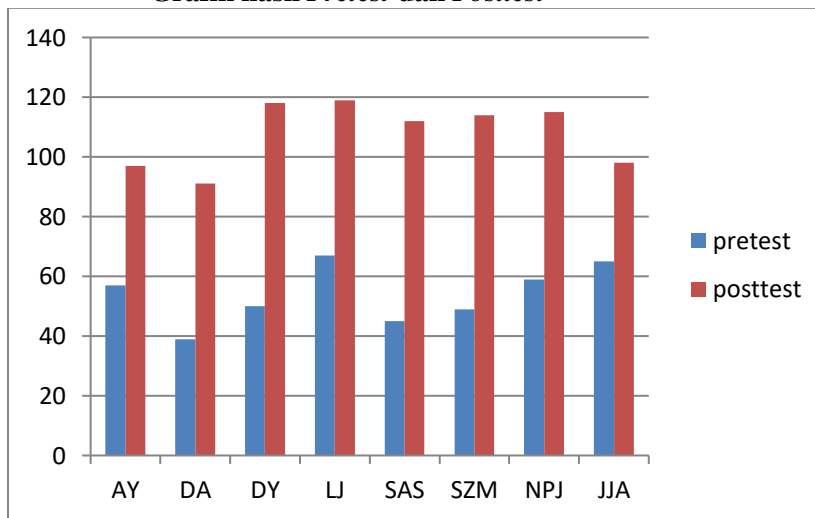
Berdasarkan tabel hasil akhir (*posttest*) diatas dapat dilihat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum pemberian layanan dan setelah pemberian layanan *cognitive restructuring*. Sebelumnya peserta didik memiliki skor yang rendah kini memiliki skor yang tinggi yang menunjukkan bahwa peserta didik perbedaan yang signifikan, dimana skor awal AY rendah

menjadi 97 (positif), kemudian skor awal DA negatif menjadi 91 (positif), kemudian skor awal DY negatif menjadi 118 (positif). lalu skor awal LJ negatif menjadi 119 (positif), lalu skor awal SAS negative menjadi 112 (positif), kemudian skor awal SZM negative menjadi menjadi 114 (positif), dan skor awal NPJ negative menjadi 115 (positif) serta skor awal JJA negative menjadi 98 (positif). Setelah diberikan layanan, peserta didik yang memiliki skor rendah kini mendapat skor tinggi. Kemudian peserta didik menjadi lebih percaya diri dengan penampilannya, tidak memakai pakaian ketat lagi, tidak menggunakan make up yang berlebihan lagi sudah bisa menyesuaikan penampilan layaknya seorang pelajar.

Dari tabel diatas dapat didapat jumlah skor *posttest* diperoleh 864 dengan rata-rata (*mean*) 108. Hasil skor ini dapat dilihat pada grafik berikut ini:

Gambar 1

Grafik hasil *Pretest* dan *Posttest*



Berdasarkan grafik dan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan menjadi 108 pada 8 peserta didik. Maka dapat diketahui bahwa setelah diberikannya layanan *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok mengalami peningkatan *body image*. Maka, pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* negative menjadi positif pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda.

PEMBAHASAN

Adanya peserta didik yang memiliki ciri-ciri *body image* yang negatif di SMA Negeri 2 Kalianda, diantaranya tidak percaya diri ketika dimanja maju kedepan kelas, tidak percaya diri dengan penampilannya, tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, menggunakan *make up* yang berlebihan. Perilaku ini dialami oleh 8 peserta didik kelas X IPS 2 yang memiliki kategori *body image* negative dikarenakan mereka memiliki pemikiran irasional bahwa mereka merasa tidak percaya diri dengan keadaan yang sekarang dan berusaha ingin merubah penampilannya tanpa memperdulikan kondisi ekonomi ataupun tugas mereka sebagai pelajar. Hasil dari wawancara dengan beberapa peserta didik, menunjukkan bahwa mereka memang lebih menyukai penampilan yang ideal seperti artis-artis atau idola mereka. Menurut mereka penampilan yang mereka miliki saat ini kurang memuaskan sehingga mereka memandang penampilan orang lain itu adalah yang terbaik. Diakui mereka bahwa mereka berusaha mencoba untuk berpenampilan tidak sesuai dengan umurnya dikarenakan tuntutan teman dan lingkungan diluar sekolah. Jika penampilan mereka sesuai dengan umur mereka, mereka tidak akan bisa bersosialisasi dengan teman-temannya.

Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada dasarnya dapat membantu peserta didik yang memiliki *body image* negative, karena teknik ini dibentuk untuk membantu proses belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal “kesalahan berfikir” bertujuan mengganti pikiran peserta didik yang irasional menjadi pikiran yang rasional (positif).

Pada kasus *body image* peserta didik yang diberikan pemahaman tentang bagaimana cara mengurangi pemikiran yang dimiliki menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Harapannya peserta didik dapat mengurangi pikiran yang irasional tersebut dan dapat digantikan dengan pemikiran yang lebih rasional, sehingga peserta didik dapat mengoptimalkan waktu bersama teman-temannya. Dalam kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap perubahan perilaku yang menunjukkan penurunan pemikiran irasional peserta didik. Peserta didik yang dahulunya kurang percaya diri dengan dilakukannya konseling kelompok peserta didik mulai membuang pikiran-pikiran negativenya.

Pada *pretest* peserta didik mendapatkan skor rendah (negative) kemudian diberikan treatment dengan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Waktu yang disediakan dalam setiap kali pertemuan yaitu 40 menit. Pertemuan pertama dan keenam dilakukan pada tanggal 15 juli 2022 – 10 agustus 2022, peserta didik diberikan angket *body image*

untuk mengetahui hasil *pretest*. Setelah mendapatkan hasil *pretest* peserta didik diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Pada saat diberikannya layanan, peserta didik diberikan materi mengenai konseling kelompok, *body image* dan diminta untuk mengeluarkan apa yang mereka rasakan serta apa alasan mereka menjadi tidak percaya diri.

Pada perubahan yang dialami, peserta didik menunjukkan perubahan atau meningkatnya percaya diri mereka setelah konseling keempat, dimana peserta didik telah belajar membuang pikiran irasional mereka menjadi pikiran yang rasional serta mendiskusikan pemikiran tersebut dari teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan. Berdasarkan penjelasan diatas hipotesis bahwa output hasil uji t, diperoleh nilai sig = 0,000, yang berarti lebih kecil dari α 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *pretest* peserta didik = 46,00 dan pada *posttest* = 108. Ini berarti terjadi peningkatan *body image* negative menjadi positif setelah mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *cognitive restructuring* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *body image* peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *body image* sebelum diberikan perlakuan (layanan) teknik *cognitive restructuring* diperoleh nilai dari hasil *pretest* 46,00, setelah diberikan perlakuan (layanan) teknik *cognitive restructuring* dan mengalami peningkatan dengan hasil *posttest* 108,00. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* menghasilkan angka $368 \leq 864$ dengan hasil rata-rata (*mean*) $46,00 \leq 108,00$.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* peserta didik kelas di SMA Negeri 2 Kalianda, dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dengan membandingkan besarnya nilai sig = 0,000, yang berarti lebih kecil dari α 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* negative menjadi positif dengan taraf signifikansi 5% di SMA Negeri 2 Kalianda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agdiyanti, Vina. *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying di SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2018.
- Cash, Thomas, Thomas Pruzinsky. (2002). *Body Image: a hand book of theory, research, and clinical practice*, New York: The Guilford Press.
- Chania, Umi. "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di MA Sabilul Hasanah Banyuasin Tahun 2019." *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences* 10.01 (2020): 61-66.
- Diswantika, Noviana. (2019). *Teori dan Teknik Praktikum BK Kelompok*. (hlm. 83). CV Confident.
- Erford. T. Bradley. (2017). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Hlm. 255 – 267) Edisi ke- 2 Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hati, Isnaini Kusuma. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Body Image Yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- Kurnanto, Edi, M. (2014). "*Konseling Kelompok*" (hlm. 10 – 11) Cetakan ke-2, Bandung: Ikatan Penerbitan Indonesia (IKAPI).
- Kurniawati, Septi. *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)*. Diss. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019.
- Lubis, Lumongga & Namora, Hasnida. (2019). "*Konseling Kelompok*" (hlm. 80 – 84) edisi ke-2, Rawamangun. Jakarta: Prenada Media.
- Mauludina, Gema, Eka Wahyuni, and Indira Chanum. "Pengaruh Kelompok Psikoedukasi Dengan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Body Image Siswi Kelas X SMAN 32 Jakarta." *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 1.1 (2012): 55-60.
- Sinambela, P, Lijan. & Sinambela, Sarton. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (hlm. 99 – 100 & 158 – 160). Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sulaili, Sulaili. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2020.

Sulistiya, Elis, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Mulawarman Mulawarman. "Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6.2 (2017): 135-140.