

## **Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Body Image* Siswa Kelas XI IPA di MA Assa'adah Labuapi Tahun Pelajaran 2024/2025.**

*Sulistia Dewi*<sup>1</sup>, *Sarilah*<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika. E-mail: [sulistiadewi@gmail.com](mailto:sulistiadewi@gmail.com)<sup>1</sup>.  
[sarilahundikma@gmail.com](mailto:sarilahundikma@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract:** *Body image is a person's perception or assessment of their body. Adolescence is the age at which a person experiences various changes such as emotional, cognitive, social, and physical changes that lead to feelings of inadequacy or dissatisfaction with their physical appearance in an effort to meet existing beauty standards. In addition, there are many terms or phenomena among adolescents that suggest being beautiful or handsome is believed to be one of the advantages that facilitate daily activities. Based on this issue, an alternative solution is implemented, which is to use the cognitive restructuring technique. The formulation of the problem in this study is whether there is an influence of cognitive restructuring techniques on the body image of class XI science students at MA Assa'adah Labuapi in the 2024/2025 academic year. The goal of this research is to determine the effect of the Cognitive Restructuring technique on the body image of 11th-grade science students at MA Assa'adah Labuapi for the 2024/2025 academic year. The data collection technique used is the distribution of questionnaires as the main method, with observation, interviews, and documentation as supplementary methods. The data analysis technique used in this research employs the t-test formula, with the calculations showing a t-calculation value of 20 and a t-table value at a 5% significance level with  $d.b (N-1) = 4$  of 2.776. Thus, the t-calculation value is greater than the t-table value ( $20 > 2.776$ ). Therefore, it can be concluded that there is an effect of the Cognitive Restructuring Technique on the body image of 11th-grade science students at MA Assa'adah Labuapi for the 2024/2025 academic year, making the results of this study stated as "Significant".*

**Abstrak:** *Body image* merupakan persepsi atau penilaian seseorang terhadap tubuhnya. Usia remaja seseorang yang di mana mengalami berbagai perubahan seperti emosional, kognitif, sosial dan perubahan fisik yang di mana timbulnya rasa kurang atau merasa tidak puas terhadap fisik yang dimiliki seseorang untuk berusaha untuk mengikuti standar kecantikan yang ada. Selain itu banyaknya istilah atau fenomena di kalangan remaja yang di mana menjadi cantik dan ganteng yang di percaya merupakan salah satu keberuntungan dalam mempermudah kegiatan sehari-hari. Berdasarkan masalah tersebut, maka alternatif solusi yang di lakukan yaitu dengan menggunakan Teknik *cognitive restructuring* Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap *body image* siswa kelas XI IPA di MA Assa'adah Labuapi Tahun Pelajaran 2024/2025? Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *body image* siswa Kelas XI IPA di MA Assa'adah Labuapi Tahun Pelajaran 2024/2025?. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pemberian angket sebagai metode pokok dan metode observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus t-tes dengan hasil perhitungan yang menunjukkan nilai t-hitung sebesar 20 dan nilai t-tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan  $d. b (N-1) = 4$  sebesar 2,776. Dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari pada nilai t-tabel ( $20 > 2,776$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Teknik *Cognitive*

### **Article History**

Received: 12-02-25

Reviewed: 25-03-25

Published: 28-03-25

### **Key Words**

*Cognitive Restructuring,*  
*Body Image*

### **Sejarah Artikel**

Diterima: 12-02-25

Direview: 25-03-25

Diterbitkan: 28-03-25

### **Kata Kunci**

*Cognitive Restructuring,*  
*Body Image*

*Restructuring Terhadap Body Image Siswa kelas XI IPA di MA Assa'adah Labuapi Tahun Pelajaran 2024/20*

**How to Cite:** Dewi, S., & Sarilah, S. (2025). Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Body Image Siswa Kelas XI IPA di MA Assa'adah Labuapi Tahun Pelajaran 2024/2025. *Transformasi : Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 11(1). doi:<https://doi.org/10.33394/jtni.v11i1.16886>

## PENDAHULUAN

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007:20). Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat. (Indri, 2008:3) mengemukakan remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Hal ini relevan dengan pendapat (Santrock 2007:20) yang menyatakan pada masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis atau fisik, sosio-emosional, dan kognitif. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita (Papalia, 2011:539). Pada usia rentangan usia 16-20 tahun, seorang wanita mulai menemukan nilai-nilai hidup baru, sehingga semakin jelaslah pemahaman tentang keadaan diri sendiri.

*Body image* diartikan sebagai gambaran tentang tubuh sendiri yang di bentuk dalam pikiran kita (Grogan, Sarah, 2017), atau dapat dikatakan sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Grogan, Sarah, 2017), juga merupakan persepsi seseorang tentang penampilan fisiknya sendiritentang apa yang diyakininya. *Body image* mencakup aspek positif dan negatif, yang dapat diukur dengan menyelidiki keakuratan estimasi relatif ukuran tubuh terhadap ukuran sebenarnya. Pengukuran *body image* cenderung menilai satu atau lebih komponen, dengan mengukur secara spesifik pada kepuasan/ketidakpuasan (Thomson dalam Grogan, Sarah, 2017). Komponen penting yang membentuk *body image* yaitu mekanisme kompleks identitas pribadi dengan mengacu pada kepuasan seseorang terhadap ukuran tubuh atau bagian tubuh tertentu, (Breda, Vicentini et al., 2020).

*Body image negatif* pada remaja wanita di Indonesia masih banyak seperti di Surabaya remaja putri dengan *body image negatif* sebesar 55,6% (Wati & Sumarmi, 2017), Maryam di Universitas Negeri Padang, sebesar 87,60% (Maryam, 2019). (Lupitasari, 2019) dalam Penelitiannya ditemukan tingkat *body image negatif* pada remaja putri 6%, tingkat *body image* sedang 78% dan tingkat *body image positif* 16%, juga sama halnya dengan Ifdil di Padang, ditemukan kategori *body image* netral sebesar (51%), kategori *body image positif* (17%), kategori *body image negatif* (16%), kategori *body image* sangat positif (9%), dan kategori *body image* sangat negatif (8%). (Ifdil et al., 2017) Survey awal yang telah dilakukan peneliti terhadap 27 siswi SMA Negeri 1 Bandar Perdagangan dengan google form, didapatkan sebesar 61,5% *body image negatif* dan 38,5% *body image positif*.

*Body image negatif* dapat berdampak buruk bagi remaja, khususnya remaja wanita yang terdampak oleh model perspektif sosiokultural, remaja menjadi berkeinginan untuk langsing dan putih, sehingga nilai daya tarik menjadi tidak realistis. Model perspektif perilaku kognitif, *body image* ditentukan oleh penilaian lingkungan, proses kognitif, fisik, dan perilaku individu. Masalah *body image* termasuk gangguan dalam proses masa remaja, karena terjadi peningkatan kepedulian individu terhadap perubahan bentuk tubuh atau gambaran tubuhnya (Virgandiri, Senna et al., 2020). Usia remaja dikatakan dalam WHO yaitu 10-19 tahun, Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, usia remaja yaitu 10-18 tahun. Dalam Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), dikatakan remaja jika usia 10-24 tahun dan belum menikah (Lembaga Demografi, 2017). Masalah-masalah serius akan muncul dikalangan remaja wanita akibat *body image negatif*, oleh karena itu dibutuhkan upaya pencegahan agar permasalahan tersebut tidak berkembang menjadi serius, dengan menggunakan guru bimbingan sebagai pemecah masalah (Ifdil et al., 2017),

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan melalui wawancara langsung dengan guru BK di sekolah MA Assa'adah Labuapi dikonfirmasi bahwa memang benar banyaknya anak-anak yang memiliki permasalahan terhadap *body image*. Terlihat dari kebiasaan siswa yang seharusnya berpakaian tertutup malah cenderung menunjukkan postur tubuhnya dengan pakaian yang bisa di bilang tidak sesuai dengan aturan juga dimana anak-anak cenderung menggunakan make up secara berlebihan ketika berada di lingkungan sekolah, siswi terpaku pada standar kecantikan dan berusaha menjadi orang lain demi memenuhi kriteria yang ada sampai lupa menjadi diri sendiri. Di kalangan anak muda juga sering mendengar istilah atau umpama seperti '*Lo cantik, lo ganteng, lo aman*' yang dimana *beauty privilege* juga sangat berpengaruh yang membuat semua orang berlomba-lomba terlihat sempurna dan tidak segan merubah penampilan sampai bentuk tubuhnya demi mengikuti standar kecantikan yang ada. Dalam upaya membantu siswa dalam mengatasi permasalahan *body image* maka peneliti tertarik untuk menawarkan pemecahan masalah menggunakan teknik *Cognitive restructuring*.

Tingkat *Body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Pengertian *Body Image* menurut Honigam dan Castle (Januar, 2007) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Apa yang dipikirkan dan rasakan oleh seseorang, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang nyata, dan lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif.

*Body image* terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. *Body image* lebih banyak di pengaruhi oleh diri sendiri yang dimana seperti kepuasan diri terhadap bentuk, ukuran dan ketakutan akan persepsi atau tanggapan orang lain terhadap dirinya yang membuat munculnya *body image* negative. *Body image* juga diartikan sebagai persepsi seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri dan apa yang diyakini tentangnya. Konsep seseorang tentang *body image* nya tidak selalu sesuai dengan penampilan fisiknya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan *body image* merupakan gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik itu dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang diamana pandangan atau persepsi-persepi orang lain menjadi alasan utama seseorang memiliki *body image negative*.

*Cognitive restructuring* adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Kadangkadangkang teknik ini disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian dan pandangan menjadi lebih positif. *Cognitive restructuring* merupakan salah satu cara untuk membantu konseli menetapkan hubungan antar persepsi dan kognisi dengan emosi dan perilakunya. Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu terapi perubahan perilaku yang membantu klien untuk membuang pikiran dan keyakinan buruk diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. *Cognitive restructuring* adalah usaha memberikan bantuan kepada konseli yang bertujuan individu mampu mengevaluasi perilaku dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif.

Berdasarkan dari fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Body Image* Siswa Kelas XI IPA di Ma Assa’adah Labuapi Tahun Pelajaran 2024/2025”. *Cognitive restructuring* merupakan salah satu dari sekian banyaknya konsep teknik konseling. Teknik ini berfokus pada upaya pemberian bantuan untuk mengubah pemikiran irasional dan keyakinan negatif menjadi positif atau rasional yang bertujuan konseli mampu mengevaluasi diri sendiri dan menjadi diri yang lebih positif.

Teknik *cognitive restructuring* ialah salah satu teknik yang didasarkan pada terapi irasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis berfokus pada pikiran manusia adalah korban dari pikiran irasional sehingga menghancurkan diri sendiri melalui pikiran irasional. Sehingga *cognitive restructuring* adalah identifikasi dan merubah pikiran negatif maupun irasional menjadi pikiran yang positif atau rasional dengan menggunakan pendekatan terstruktur, aktif dan menyesuaikan waktu yang diperlukan. Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Selain itu alasan pemilihan teknik *cognitive restructuring* dipilih oleh peneliti karena teknik ini menggunakan tahapan atau pendekatan secara terstruktur. Dari segi waktu dapat dilakukan secara efisien. Efektif digunakan untuk anak usia remaja, yang masih mencari jati diri dan mengalami permasalahan kompleks.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa keberhasilan teknik *cognitive restructuring* tergantung pada individu tersebut karna berpusat pada pikiran yang dimana individu tersebut yang memiliki hak dan peran besar dalam mengubah pikiran dan segala kemungkinan-kemungkinan negatif di pikirannya menjadi hal yang positif atau terstruktur dan terencana menjadi sesuatu yang positif. Tujuan umum dari Teknik *Cognitive Restructuring* Mengubah pikiran negatif terhadap permasalahan konseli menjadi pikiran positif, sehingga pemikiran tersebut dapat merubah sikap dan perilaku yang dialami konseli, membantu mencapai respon emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan baik, dan membantu mengubah kebiasaan dan pemikiran negatif menjadi pemikiran secara konstruktif.

*Cognitive Restructuring* sangat cocok dalam menangani masalah *body image* yang rendah. Siswa yang mengalami *body image* yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada diri individu sehingga *body image* meningkat. Dijelaskan dalam beberapa penelitian bahwa teknik ini efektif diterapkan di sekolah sebab teknik *Cognitive Restructuring* berfokus pada perubahan pikiran negatif dan perilaku yang tidak baik.

Siswa yang mengalami *body image* yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada diri individu sehingga *body image* meningkat. Teknik *cognitive restructuring* di berikan dengan melalui beberapa tahapan sesuai dengan kajian eksperimen yang sudah dibuat memiliki tujuan untuk merestrukturisasi kembali pola pikir siswa yang awalnya masih bersifat irrasional menjadi lebih rasional. Hal lain yang dilakukan dengan alasan dapat membantu siswa untuk lebih menghargai kondisi tubuhnya terutama dalam hal ini berhubungan dengan fisik. Penggunaan teknik *cognitive restructuring* akan memfasilitasi siswa dalam melakukan perubahan dinamika pada pikiran otomatis, perasaan, emosi, dan perilaku yang lebih positif.

Teknik ini membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam menjalani bentuk kecemasan yang bersumber dari kepercayaan diri bersifat negatif dan mengubah kepercayaan negative tersebut melalui *cognitive restructuring* sehingga pemikiran mengenai *body image* dapat meningkat. (Muhsin 2015) mengenai citra tubuh negatif remaja. Siswa menyadari bahwa mereka terlalu memikirkan pendapat/penilaian orang lain terhadap bentuk/penampilan fisiknya. Proses intervensi yang diberikan memiliki harapan yang cukup besar, yakni konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* pada realitanya dapat memfasilitasi siswa yang memiliki *body image* negatif. Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu mengubah pola “kesalahan berpikir” menjadi pikiran yang lebih rasional.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan bentuk intervensi yang bertujuan membantu individu meningkatkan konsep *body image* yang dimiliki. *Cognitive restructuring* merupakan sebuah daya upaya yang di berikan dengan mengubah pemikiran negatif dan membantu merestrukturisasi kembali menjadi pemikiran yang lebih positif (Sulistya, 2017). Konseling dengan menggunakan *cognitive restructuring* lebih diutamakan pada pemindahan kerangka berpikir. Kesalahan berpikir tersebut memiliki sifat irasional sehingga menumbuhkan konsep diri yang berbanding terbalik.

Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elis Sulistiya, Dwi Yuwono Puji Sugiarto & Mulawarman yang berjudul “Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Body Image* Desain penelitian pretest and multiple posttest mahasiswi yang dipilih 5 secara purposive dari 30 mahasiswi. Hasil uji Repeated measure Anova menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* berpengaruh untuk meningkatkan *body image* mahasiswi dengan hasil ( $F(2,10)=21.759, p<0.05$ )

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable). Terdapat variabel X dan variabel Y, dimana variabel “X” merupakan variabel bebas dan variabel “Y” merupakan variabel terikat. Variabel bebas (X) disini adalah (*Cognitive Restructuring*) dan (*Body Image*) sebagai variabel terikat (Y). Kedua variabel tersebut ingin memperoleh data tentang pengaruh teknik *Cognitive Restructuring terhadap body image* siswa.

Proses penerapan teknik *Cognitive Restructuring* ini memfokuskan pada memberikan pemahaman akan keberhagaan diri sendiri dan menumbuhkan rasa cinta terhadap diri sendiri. Dalam pelaksanaannya akan dilaksanakan dengan metode konseling individu terhadap siswa dengan nilai *self-esteem* yang tergolong rendah. Penelitian ini akan dikatakan berhasil ketika kepercayaan dan pikiran irasional yang ada pada diri siswa dapat tergantikan dan didominasi dengan kepercayaan dan pikiran yang rasional.

## METODE PENELITIAN

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui kondisi *body image* siswa MA Assa’adah. Metode penelitian yang digunakan yaitu “*One Group Preetest-Posttest Desain*” dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subjek yaitu eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan. Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, lalu dikenakan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan hasil *posttest* setelah dilakukan perlakuan (*treatment*).

Dalam penelitian ini digunakan populasi dan sampel, dimana dalam suatu penelitian apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2018). Kaitannya dengan penelitian ini, yang menjadi populasi adalah siswa Kelas XI IPA Di MA Assa’adah Labuapi Tahun Pelajaran 2024/2025 berjumlah 29 siswa.

Untuk mengefisienkan waktu dan tenaga, dalam suatu penelitian dibutuhkan sampel. “Sampel merupakan atau wakil dari populasi diambil menurut ketentuan yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sejalan dengan pendapat” (Sugiyono 2018). Terkait dengan judul penelitian ini, maka cara pengambilan sampel yang digunakan adalah menggunakan *purposive sampling*. (Sugiyono, 2015) melanjutkan bahwa, “*purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel di antara populasi yang dipilih. Penilaian itu diambil tentunya apabila memenuhi kriteria tertentu yang sesuai dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel utama adalah siswa dengan *body image* negatif.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah angket, yaitu untuk memperoleh data tentang Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Meningkatkan *Body Image* Siswa Kelas XI IPA di Ma Assa’adah Labuapi Tahun Pelajaran 2024/2025. Jenis skala pengukuran digunakan skala interval dan tipe skala pengukuran menggunakan skala perilaku yang berupa skala Likert. “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat

dan persepsi seseorang atau sekelompok orang” (Sugiyono, 2015: 134). Dalam angket ini disediakan empat pilihan jawaban dengan ketentuan sebagai berikut: “Sangat setuju” diberi skor 4, “Setuju” diberi skor 3, “Tidak setuju” diberi skor 2, “Sangat tidak setuju” diberi skor 1. Data yang diperoleh melalui angket dikumpulkan kemudian disusun sebagai bahan untuk melakukan analisis data. Terkait dengan penelitian ini, maka metode analisis data yang digunakan adalah analisis data *t-test independent* dengan rumus pendek (*short method*)” (Sugiyono 2018).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah siswa mengisi instrument angket, kemudian jawabannya akan dicocokkan sesuai dengan skor masing-masing item dan akan dijumlahkan. Sebelum itu, peneliti juga harus menentukan nilai intervalnya. Untuk menentukan nilai interval yang diinginkan peneliti harus menentukan nilai tertinggi angket yaitu  $4 \times 20 = 80$  sedangkan untuk menentukan nilai terendah angket kita dapat mengetahuinya dengan cara yaitu  $1 \times 20 = 20$ . Maka dari itu, nilai tertinggi dikurangi dengan nilai terendah dan hasilnya dibagi sesuai dengan jumlah kategori angket yaitu  $80 - 20 = 60$ , maka hasilnya akan dibagi 3 menjadi  $60 : 3 = 20$ . Jadi, interval dalam penelitian ini adalah 20.

Setelah penyebaran angket *pre-test* kepada 29 siswa MA Assa’adah ditemukanlah 5 siswa dengan tingkat *self-esteem* rendah. 5 siswa inilah yang nantinya akan diberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *cognitive restructuring*. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*), langkah selanjutnya yaitu, siswa yang menjadi sampel diberikan *post-test* untuk melihat perubahan yang terjadi dari skor *pre-test* sebelumnya. Nilai *pre-test* dan *post-test* inilah yang akan menunjukkan seberapa efektif pengaruh pemberian *treatment* dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap permasalahan *body image*.

Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis data, ternyata nilai  $t_{hitung}$  diperoleh = 20 kemudian dikonsultasikan dengan nilai  $t_{tabel} (N-1) = 5-1 = 4$  dengan taraf signifikansi  $5\% = 2,776$ . Dengan demikian nilai  $t_{hitung}$  hasil penelitian ini lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  yakni  $20 > 2,776$ , maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “**Signifikan**”. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh teknik *Cognitive restructuring* terhadap *body image* siswa kelas XI di MA Assa’adah adalah labuapi Tahun Pelajaran 2024/2025.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa penelitian ini dinyatakan “**signifikan**” diketahui dari nilai  $t_{hitung}$  yang lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  ( $20 > 2,776$ ) hingga hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima pada taraf signifikansi 5%. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari teknik *Cognitive restructuring* terhadap peningkatan *body image* siswa MA Assa’adah. Penerapan teknik *Cognitive restructuring* secara efektif berkontribusi dalam meningkatkan *body image* siswa MA Assa’adah Tahun Pelajaran 2024/2025. Dengan kata lain semakin baik pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *Cognitive restructuring* yang di terapkan kepada siswa dengan *body image* siswa MA Assa’adah yang tergolong rendah, maka semakin meningkat pula *body image* siswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Breda-Vicentini, L., Rossi, R., De-Bortoli, A. L., & De-Bortoli, R. (2020). *Body Image Perception: Gender Differences among University Students*. *Journal of Practical Studies in Education*, 1(1), 15–19
- Cash, T. F. (1994). *Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect : Perceptual Motor Skills*. *Journal of psychology*, (78), 1168-1170.
- Cash, T. F., Melnyk, S. E., & Hrabosky, J. I. (2004). *The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory*. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 305-316.
- Grogan, Sarah. (2017). *Body Image*. NewYork. Edisi: Ketiga.
- Ifdil et al. (2017). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. 2(3),107–113.
- Indri, K, N. (2008). “*Stres Pada Remaja*” . Skripsi . Medan: Psikologi Universitas Sumatera Utara.Jakarta: Arcan.
- IKIP MATARAM. (2011). *Pedoman Dan Bimbingan Penulisan Karya Ilmiah, Mataram*.
- Januar, V. (2007). *Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak*. *Jurnal Psikologi*. 3(3). Jakarta:Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008:1150
- Lembaga Demografi. (2017). RINGKASAN STUDI “*Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*.” *Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI*, 1–6.
- Lupitasari. (2019). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Citra Tubuh Pada Remaja* *Correlation Between Self-Esteem With Body Image of Grade X Teenage*. 166–174
- Maryam, S. (2019). JAIPTEKIN | Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia *Hubungan bodyimage dengan penerimaan diri mahasiswa putri* *Relationship between body image and self-acceptance of female students* *Pendahuluan*. 3(3), 129–136.
- Muhsin Akhmada. (2015). *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negativepada Remaja Putri*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks
- Papalia, Diane E., et al. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana
- Riduwan. (2014). *Metode & Teknik Penyusunan Proposal Penelitian*.Bandung: Alfabeta
- Santrock, Jhon, W. (2007). *Remaja jilid 2*. Terjemahan oleh Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi, Arikunto.(2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alvabeta, CV.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, CV (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008:1150)
- Sulistiya, Elis, dkk. (2017). *Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy(CBT)Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.
- Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association. Washington, DC.
- Virgandiri, Senna et al. (2020). *Description of Knowledge, Attitude, and Behavioral Breastfeeding on Working Mother in the Arjasa Community Health Center Working Area in Jember Regency*. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*,8(1), 1–9
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional*. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398