

PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI TRAUMA *BODY SHAMING* PADA SISWA KELAS X SMA N 1 BAE KUDUS

Nanda Gita Pratiwi^{1a}, Indah Lestari^{2b}, Richma Hidayati³

¹²³Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus

nandagita696@gmail.com

(*)Corresponding Author

nandagita696@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 22-11-2025

Revised : 02-1-2025

Accepted : 20-2-2025

KEYWORDS

*Body Shaming,
Cognitive Behavior Therapy
Technique Group Counseling
Service*

ABSTRACT

Body shaming is an act of commenting on a person's physical circumstances in a way that makes fun of the surrounding body. The objective of this study is to: 1) Discredit the implementation of group counselling. Cognitive behavior therapy techniques to reduce body shaming. 2) Discover how to reduce the body shaking through the technique of cognitive conduct therapy in students. By providing understanding to students about reducing the body Shaming, then the researchers are able to implement the group counseling services. The study of action of this class is carried out in stages: 1. Planning, 2. Implementation, 3. Observation, 4. Reflection is performed in 2 cycles of research, each cycle is conducted three times meetings. The subjects of this study are eight students/students X E-3 of SMA N 1 Bae. Data collection techniques include interviews, observations, and documentation techniques. The results of the study were the condition in pre-cycle students who suffered body shaming obtained a presentation score of 86% with category "Very high", at the first meeting of cycle I students obtain a presentation score of 82% with the category "very high", meeting of the second cycle students receive a presentation point of 80% with the categories "high", at meeting of third cycle 1 students obtaining a score of 72% with category "High". Cycle II first meeting students get a presentation of 49% with a category "low", meeting second student obtains a presentation scoring of 40% with the kategories "very low", meeting third of the cycle II students get 36% in the category "very low". The conclusion is that group counselling services Technical cognitive behavior therapy can reduce bodily shaming in students of X E-3 SMA N 1 Bae.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



PENDAHULUAN

Remaja adalah waktu di mana seseorang mencari identitasnya. Pada masa remaja, biasanya terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun psikologis, seperti yang ditunjukkan oleh Papalia dan Olds (dalam Fauzia & Rahmijati, 2019). Adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menyebabkan rasa malu terhadap tubuhnya, yang sering disebut *body shaming*, yang merupakan fenomena yang muncul saat ini. Di mana *body shaming* adalah tindakan mengkritik penampilan, fisik, atau citra diri seseorang (Sakinah, 2018). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan *body shaming* adalah melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT). Penelitian yang telah dilakukan oleh (Regita Cahyani & Lubabin Nuqul, 2019) menunjukkan keefektifan pendekatan konseling kelompok Teknik *cognitive behavior therapy* mampu mengurangi *body shaming*.

Dikutip dari KOMPAS TV pada Selasa (06/6/2023) *body shaming* menyebabkan seorang artis (YY) menjadi down dan tidak percaya diri. Selain itu, dikutip dari DETIKNEWS pada Selasa, (01 September 2020) dalam berita tersebut menjelaskan bahwa remaja di Batam tewas dipukuli teman, diduga karena *body shaming*. Menurut (Oktiany, 2023) perilaku *body shaming* sebesar 79,5% dimana 50% sebagai pelaku dan 29,5% sebagai korbannya. Kasus *body shaming* yang ada pada tahun 2019 sebanyak 966 kasus, kasus yang tuntas sebanyak 247 kasus yang diselesaikan dengan cara mediasi antar korban dan pelaku. Individu yang sering menginternalisasi penilaian fisik yang diberikan oleh lingkungan mereka cenderung semakin tidak puas dengan penampilan mereka saat ini (Sahrina et al., 1970). *Body shaming* merupakan perilaku seorang individu dengan memperhatikan fisik (Haryati et al., 2021).

Tampilan fisik seseorang sering kali dibuat bahan candaan bagi individu di suatu kalangan kelompok (Naziro et al., 2021). Efek *body shaming* dapat menyebabkan individu depresi, memiliki rasa malu dapat memunculkan perilaku yang kurang baik (Kurniawati, 2020). Banyak wanita yang terkena *body shaming* kadang-kadang mengalami depresi dan melakukan hal-hal ekstrem untuk memperbaiki fisiknya (Geofani, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body shame* dengan gangguan makan (Chairani, 2018). Perilaku yang menyimpang seperti melakukan *body shaming* merupakan suatu masalah disetiap tahunnya (Afida et al., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Maret 2024 dengan guru BK kelas X SMA N 1 Bae, diketahui bahwa beberapa siswa mengalami tindakan *body shaming* seperti mengejek temannya dengan fisik (pendek). Korban yang mengalami *body shaming* cenderung tidak percaya diri dan lebih pendiam, tidak ingin bersosialisasi dengan teman-temannya dikarenakan takut dan malu, jika dirinya dijadikan bahan untuk *bully* saja. Berdasarkan hasil observasi menunjukan bahwa beberapa siswa melakukan Tindakan *body shaming* secara verbal dan Tindakan. Siswa memberikan komentar *negative* mengenai fisik dengan mengatakan fisik seseorang terlalu kurus, gemuk, pedek, dan tinggi. Tidak hanya itu saja, peneliti menemukan bahwa siswa melakukan *body shaming* dengan melalui Tindakan seperti, melihat temannya dengan cara yang sinis dan menirukan gaya korban dengan cara mengejek.

Peneliti merekomendasikan konseling kelompok, yaitu metode bantuan yang bagus untuk membantu menyelesaikan masalah dan belajar tentang masalah atau konflik antar pribadi (Gazda, 1984 dalam Adhiputra, 2014). Tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan interaksi individu (Prayitno, 2012). Peneliti dalam penelitian ini menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* sebagai metode konseling kelompok.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dikaitkan dengan adanya proses seseorang terhadap situasi yang dihadapi sehingga mampu memunculkan respon terhadap situasi tersebut. Oleh karena itu, teknik CBT dapat membantu anak-anak untuk menangani masalah dengan kemampuan mereka sendiri melalui konseling kelompok. Peneliti percaya bahwa teknik ini dapat membantu anak-anak menangani masalah dengan kemampuan mereka sendiri. Untuk membantu siswa memahami cara mengurangi trauma *body shaming*, konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* harus dilakukan. Tujuan dari konseling kelompok ini adalah agar semua anggota kelompok menerima apa yang mereka alami dan dapat bekerja sama untuk menyelesaikan masalah mereka. Ini adalah tempat di mana peneliti dan anggota kelompok bekerja sama untuk mencari solusi dan memecahkan masalah.

METODE

Penelitian Tindakan bimbingan dan konsling ini di laksanakan di SMA N 1 Bae Kudus. Penelitian Tindakan bimbingan dan konseling ini proses pemberian layanan konseling kelompok untuk meningkatkan ketrampilan mengemukakan pendapat serta membantu menyelesaikan permasalahan. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dengan tahap: 1. Perencanaan, 2. Pelaksanaan, 3. Pengamatan, 4. Refleksi yang dilaksanakan dalam 2 siklus penelitian, setiap siklus dilaksanakan tiga kali pertemuan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 8 siswa yang terdiri dari 3 lakilaki dan 5 perempuan kelas X E-3 SMA N 1 Bae Kudus tahun pelajaran 2024/2025. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data skunder (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan datanya meliputi teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

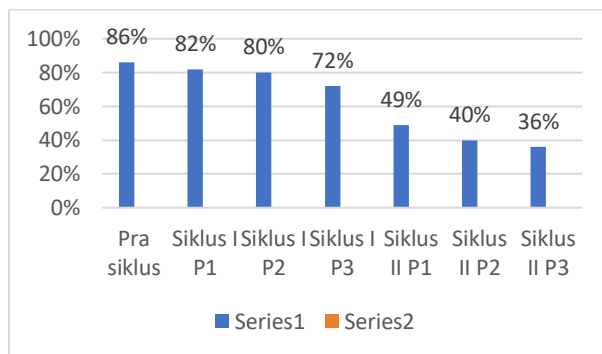
HASIL DAN PENELITIAN

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini diawali dengan mendapatkan data awal atau yang disebut sebagai pra siklus sebagai tolak ukur kondisi awal kondisi atau peserta layanan sebelum mendapatkan bantuan dari peneliti. Data awal ini diperoleh dari suatu hasil pengamatan yang didukung dengan penggunaan skala pengukuran psikologis.

Tabel 1. Hasil Pengukuran siswa pada Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II

No	Keterangan	Pra Siklus I	Siklus I			Siklus II		
			P1	P2	P3	P1	P2	P3
1.	Rata-rata	96.6	91.4	89.4	80.5	54.9	45.3	40.1
2.	Presentase	86%	82%	80%	72%	49%	40%	36%
3.	Kategori	ST	ST	T	T	R	SR	SR

Penerapan teknik *cognitive behavior therapy* pada penelitian tindakan bimbingan dan konseling siklus I di pertemuan pertama yaitu menemukan siswa yang mengalami *body shaming*, hal itu ditunjukan dengan siswa yang kurang percaya diri, kurang bersosialisasi dan cenderung pendiam. Oleh karena itu dengan melakukan layanan konseling kelompok Teknik *cognitive behavior therapy* dapat membantu permasalahan yang dialami oleh siswa. Pertemuan kedua peneliti masih menemukan sikap siswa yang malu pada saat diberikan pertanyaan kepada peneliti dan cenderung malu untuk bertemu dengan orang banyak meskipun orang baru dikenal. Refleksi hasil temuan pada pertemuan kedua setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok Teknik *cognitive behavior therapy* anggota kelompok hanya mengikuti dan mendengarkan penjelasan dari peneliti. Meskipun seringkali anggota kelompok tidak dapat fokus pada pembahasan yang disampaikan oleh peneliti. Pertemuan ketiga terdapat peningkatan dari beberapa siswa yang dapat mengurangi *body shaming* meskipun belum signifikan. Namun pada topik pembahasan kali ini “Sering membandingkan tampilan fisik diri sendiri dengan orang lain” Refleksi pada pertemuan ketiga setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok Teknik *cognitive behavior therapy* anggota kelompok hanya mengikuti arahan saran dari peneliti. Meskipun anggota kelompok terlihat masih kebingungan dan cenderung kurang fokus dalam mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Hasil Pengukuran siswa yang dapat Mengurangi *Body Shaming*

Setelah pemberian layanan konseling kelompok pada siklus I, dari pertemuan pertama siklus I ini diperoleh skor 82% dengan kategori (Sangat tinggi) hal tersebut ditunjukkan dari hasil pengamatan peneliti pada saat kegiatan berlangsung. Pertemuan kedua pada siklus I siswa memperoleh skor 80% dengan kategori (Tinggi) meskipun terlihat terjadi penurunan pada skor yang diperoleh oleh anggota kelompok tetapi masih tergolong pada kategori tinggi. Pada pertemuan ketiga siklus I anggota kelompok mendapatkan skor 72% dengan kategori (Tinggi) perubahan terus terjadi meskipun tidak signifikan.

Penerapan teknik *cognitive behavior therapy* pada penelitian tindakan bimbingan dan konseling siklus II, anggota kelompok terlihat mulai aktif. Pada pertemuan pertama siklus II ini peneliti membahas materi tentang “Kurang percaya diri, menganggap tubuh sendiri gemuk / kurus. Pada saat pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *cognitive behavior therapy* anggota kelompok dapat menunjukkan perubahan-perubahan yang mereka alami. Refleksi hasil temuan pada pertemuan pertama siklus II setelah pemberian layanan konseling kelompok Teknik *cognitive behavior therapy* siswa dapat mengurangi *body shaming* yang mereka alami yaitu berani untuk tampil di depan banyak orang, menerima dirinya sendiri dengan apa adanya.

Pertemuan kedua, siswa sudah merasa lebih nyaman dan dapat mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan baik. Refleksi dari hasil temuan pada pertemuan kedua, anggota kelompok dapat menunjukkan perubahan yang dialami yaitu tidak mudah tersinggung dan lebih berpikiran positif terhadap orang lain. Pertemuan ketiga, anggota kelompok dan peneliti hanya membahas mengenai pertemuan-pertemuan pada siklus I dan siklus II. Peneliti memberikan evaluasi dan penyempurnaan kelompok pada kegiatan siklus II pertemuan ketiga. Hasil pengamatan yang diberikan oleh peneliti anggota kelompok pada siklus II pertemuan pertama mendapatkan skor 49% dengan kategori (Rendah) pertemuan kedua siklus II anggota kelompok mendapatkan skor 40% (Sangat rendah) dan pertemuan ketiga siklus II anggota kelompok mendapatkan skor 36% dengan kategori (Sangat rendah).

Kekurangan dan kendala yang didapatkan saat penelitian yang dialami oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, diantaranya faktor waktu yang relatif lama dalam menyusun PTBK serta siswa cenderung kurang memperhatikan. Adapun solusi untuk mengatasi kendala-kendala tersebut ialah peneliti harus bisa manajemen waktu untuk melaksanakan PTBK dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Selain itu, guru harus memberikan pengertian dan arahan kepada siswa agar melaksanakan bimbingan dengan baik agar masalah dapat terselesaikan.

PENUTUP

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil pembahasan diperoleh kesimpulan yaitu layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* efektif dalam mengurangi *body shaming* pada siswa kelas X E-3 SMA N 1 Bae Kudus. Penerapan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* mampu mengurangi *Body Shaming* yang dialami oleh siswa kelas X E-3 SMA N 1 Bae Kudus. Peneliti memperoleh skor pelaksanaan konseling kelompok

teknik *cognitive behavior therapy* Pada siklus I sebesar 49% kategori (Kurang), Pada siklus II peneliti memperoleh skor 70% dengan kategori (Cukup). *Body Shaming* dapat diatasi dengan penerapan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy*. Pada pra siklus I siswa mendapatkan skor 86% dengan kategori (Sangat Tinggi), siklus I siswa mendapatkan skor 78% dengan kategori (Tinggi), dan siklus ke II siswa mendapatkan skor 42% dengan kategori (Sangat Rendah).

DAFTAR PUSTAKA

- Afida, K. F., Purnama, R. R., Nurewah, S., & Shaputri, Y. (2023). Upaya Pencegahan Terjadinya Body Shaming Berujung Bullying Dilingkungan Sekolah Menengah Pertama 43 Kota Bandung. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains, Dan Sosial Humanioral*, 1(2), 1–25.
- Chairani, L.-. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Fauzia, T. ., & Rahmaji, L. . (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5.
- Geofani, D. (2019). Pengaruh cyberbullying *body shaming* pada media sosial instagram terhadap kepercayaan diri wanita karir di Pekanbaru. *Jom Fisip*, 6, 2–6.
- Haryati, A., Novianti, A., Cahyani, R., & Lesta. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 85–91.
- Kurniawati, S. (2020). Dinamika Psikologis dan Motivasi Belajar Siswa yang Mengalami Body Shaming di SD Ma'arif Ponorogo. (*Doctoral Dissertation, IAIN Ponorogo*), April, 1–84.
- KOMPASTV. Gegara Ketiak, Yura Yunita Alami Body Shaming Hingga Merasa Down Kepikiran, Gelisah. 6 Juni 2023, <https://www.kompas.tv/entertainment/413714/gegara-ketiak-yura-yunita-alami-body-shaming-hingga-merasa-down-kepikiran-gelisah>.
- Haryati, A., Novianti, A., Cahyani, R., & Lesta. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 85–91.
- Oktiany, T. (2023). Konsep Diri Pada Remaja Dengan Body Shaming Di SMP Negeri 3 Gunung Jati Kabupaten Cirebon. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i2.34>
- Prayitno, (2012), Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling, Padang: Universitas Negeri Padang.
- Regita Cahyani, R., & Lubabin Nuqul, F. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(2), 91–100. <https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.vol11.iss2.art3>
- Sahrina, S., Syarifudin, A., & Darmawan, C. (1970). Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Self- Esteem Korban Body Shaming: Studi Kasus. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 10(1), 207–215. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i1.8785>
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67.
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Alfabeta, (Pp. 1–197).