

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENINGKATKAN *BODY IMAGE* SISWA KELAS VIII MTS NEGERI 2
KERINCI**

SKRIPSI

Oleh :
Inda Wahyuni
NIM 1910207016



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 1444 H / 2023 M**

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENINGKATKAN *BODY IMAGE* SISWA KELAS VIII MADRASAH
TSANAWIYAH NEGERI 2 KERINCI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kerinci
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam menyelesaikan program sarjana
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :
Inda Wahyuni
NIM 1910207016

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 1444 H / 2023 M**



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Bukhari Ahmad, S.Pd, M.Pd
Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.Pd
DOSEN INSTITUT AGAMA
ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI

Sungai Penuh, April 2023
Kepada Yth.
Rektor IAIN Kerinci
di
Sungai Penuh

AGENDA

NOMOR :	285
TANGGAL :	12.04.2023
PARAF :	

NOTA DINAS

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara: **INDA WAHYUNI**. NIM: 1910207016 yang berjudul "**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Body Image* Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci**" telah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka kami ajukan skripsi ini agar dapat diterima dengan baik.

Demikian, kami ucapkan terimakasih semoga bermanfaat bagi kepentingan agama, nusa dan bangsa.

Wassalam
Pembimbing I

Bukhari Ahmad, S.Pd, M.Pd
NIP.19860905 201503 1 003

Pembimbing II

Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.Pd
NIP.19920103 201903 1 007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Inda Wahyuni**
Nim : 1910207016
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Istitut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kerinci

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Body Image* Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci” pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik pada perguruan tinggi manapun.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi dari akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan dimana perlu.

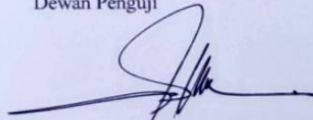
Sungai Penuh, Maret 2023
Yang menyatakan



Inda Wahyuni
Inda Wahyuni
NIM. 1910207016

Skripsi oleh INDA WAHYUNI NIM: 1910207016 Dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Body Image* Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci" telah di uji dan dipertahankan pada tanggal 04 Mei 2023.

Dewan Penguji



Eva Ardinal, M.A
NIP.19830612 201101 1 005

Ketua Sidang



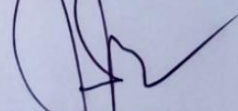
Dr. Saaduddin, M.Pd
NIP.19660809 200003 1 001

Penguji I



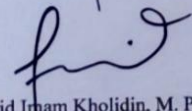
Harmalis, S.Psi, M.Psi
NIP.19800517 201412 1 004

Penguji II



Bukhari Ahmad, M.Pd
NIP.19860905 201503 1 003

Pembimbing I



Farid Imam Kholidin, M. Pd
NIP.19920103 201903 1 007

Pembimbing II

Mengesahkan Dekan



Dr. Hani Candra, S.Ag, M.Pd
NIP.19730605 199903 1 004



Mengetahui Ketua Jurusan



Bukhari Ahmad, M.Pd
NIP.19860905 201503 1 003



ABSTRAK

Wahyuni, Inda 2023. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Body Image* Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci”. Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam. Institut Agama Islam Negeri. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (I). Bukhari Ahmad, M.Pd. (II). Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: *Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Body Image*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang merasa tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, tidak puas dengan penampilannya, malu jika muncul jerawat, merasa memiliki tinggi badan yang tidak ideal. Sehingga perlu upaya untuk meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan judul pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci tahun ajaran 2022/2023. Adapun tujuan penelitian ini untuk meningkatkan *body image* peserta didik.

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian kuantitatif *experimen* dengan metode menggunakan *design one group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 peserta didik dari kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci yang memiliki *body image* dalam kategori negatif/rendah. Teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 6 kali. Subyek diobservasi dua kali (*Pre-Test dan Post Test*) Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara angket, dan observasi.

Hasil rata-rata skor *body image* sebelum mengikuti teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok adalah 54,47 dan setelah mengikuti teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok meningkat menjadi 78,33. Karena Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,012. Artinya nilai $0,012 < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *body image* peserta didik kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci.

ABSTRACT

Wahyuni, Inda 2023. "The Influence of Group Guidance Services in Improving the Body Image of Class VIII Students of MTs Negeri 2 Kerinci". Islamic Guidance and Counseling Thesis. State Islamic Religious Institute. Islamic Education Guidance and Counseling Department. Kerinci State Islamic Institute. (i). Bukhari Ahmad, M.Pd. (II). Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Group Guidance Services, Cognitive Restructuring Techniques, Body Image

The background of this research is that there are students who are dissatisfied with their body shape and size, dissatisfied with their appearance, embarrassed when pimples appear, and feel that they have a height that is not ideal. So that efforts are needed to increase negative body images to become positive in students through group guidance services using cognitive restructuring techniques with the title the influence of group guidance services in improving the body image of class VIII students at MTs Negeri 2 Kerinci in the 2022/2023 academic year. The purpose of this research is to improve the body image of students.

The type of research carried out was quantitative experimental research using the one group pretest-posttest design method. The sample used in this study were 8 students from class VIII MTs Negeri 2 Kerinci who had body images in the negative/low category. The cognitive restructuring technique in group guidance is carried out 6 times. Subjects were observed twice (Pre-Test and Post-Test). Data collection techniques used questionnaire interviews and observation.

The average body image score before participating in cognitive restructuring techniques in group counseling was 54.47 and after participating in cognitive restructuring techniques in group counseling it increased to 78.33. Because Asymp. Sig (2-tailed) is 0.012. This means that the value of $0.012 < 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that cognitive restructuring techniques in group guidance are effective in increasing the body image of class VIII students at MTs Negeri 2 Kerinci.

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Setiap goresan tinta adalah wujud dari keagungan dan kasih sayang yang diberikan Allah SWT kepada umatnya.

Setiap detik waktu menyelesaikan karya tulis ini merupakan hasil getaran do'a kedua orang tua, saudara, dan orang-orang terkasih yang mengalir tiada henti.

Setiap pancaran semangat dalam penulisan ini merupakan dorongan dan dukungan dari sahabat-sahabatku.

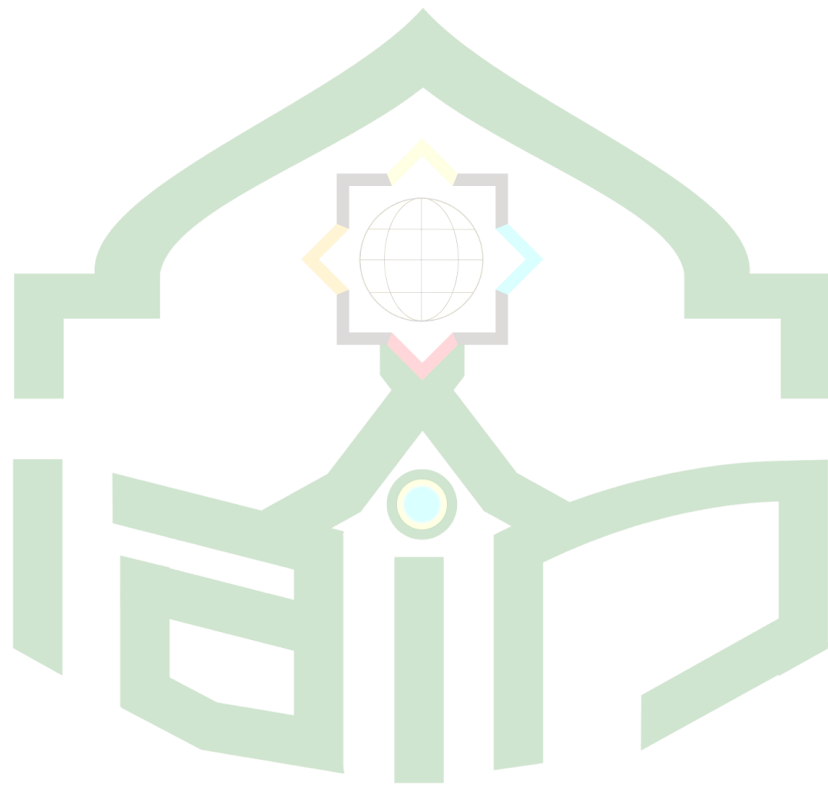
Setiap makna pokok bahasan pada bab-bab dalam skripsi ini merupakan hampasan kritik dan saran dari teman-teman almamaterku.

MOTTO:

وَأَنْ يَّرَؤُاْ
لِيَوْمِ
يُنزَلُ
سَعِ وَانْ
سَعِ فِي رِي
نَا

Artinya : “dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya, dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya)”. (QS. An-najm: 39-40).

K E R I N C I



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya juaah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Body Image* Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci”. Shalawat dan salam kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman terang-menerang seperti saat sekarang ini. Semoga isi dan makna yang terkandung didalam skripsi ini dapat dipahami di lembaga pendidikan dan segenap pembaca, kemudian selanjutnya peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Orang tua tercinta bapak Surmadi dan Ibu Irisna yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, selalu mendukung saya dan mendo'akan saya.
2. Bapak Dr. H. Asa'ari, M.Ag., Rektor IAIN Kerinci, dan bapak Dr. Ahmad Jamin, S.Ag, S.IP, M.Ag selaku Wakil Rektor I, dan Bapak Dr. Jafar Ahmad, M.Si sebagai Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag sebagai Wakil Rektor III.
3. Bapak Dr. Hadi Candra, M.Pd., Dekan Fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Bapak Dr. Saaduddin, M.Pdl Wakil dekan 1, Bapak Dr. Suhaimi, M.Pd Wakil dekan II, dan Bapak Eva Ardinal, MA, Wakil Dekan III.
4. Bapak Bukhari Ahmad, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus pembimbing I, Bapak Betaria Putra, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan.
5. Bapak Farid Imam Kholidin, S.Pd, M. Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, arahan, saran dan petunjuk kepada saya sehingga selesai nya skripsi ini.

6. Bapak Dr. Saaduddin, M.PdI sebagai penguji 1 yang telah bersedia membantu dalam perbaikan skripsi.
 7. Bapak Harmalis, M.Psi sebagai penguji II yang telah bersedia membantu dan memberikan bimbingan, arahan, saran dan petunjuk kepada saya sehingga selesainya skripsi ini.
 8. Ibuk Dosi Juliawati, M.Pd., Kons sebagai penasehat akademik.
 9. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan IAIN Kerinci.
 10. Ibuk Niswarti Kepala sekolah MTs Negeri 2 Kerinci beserta guru, pegawai dan siswa serta seluruh pihak yang telah membantu untuk memberikan penjelasan dan keterangan demi kelancaran penelitian skripsi.
- Selanjutnya, dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan, baik dari segi penulisan maupun segi isi. Apabila terdapat kekurangan dan kesalahan adalah semata-mata keterbatasan ilmu yang peneliti miliki, apabila terdapat kesempurnaan itu berasal dari Allah SWT. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Sungai Penuh, Maret 2023

Peneliti

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

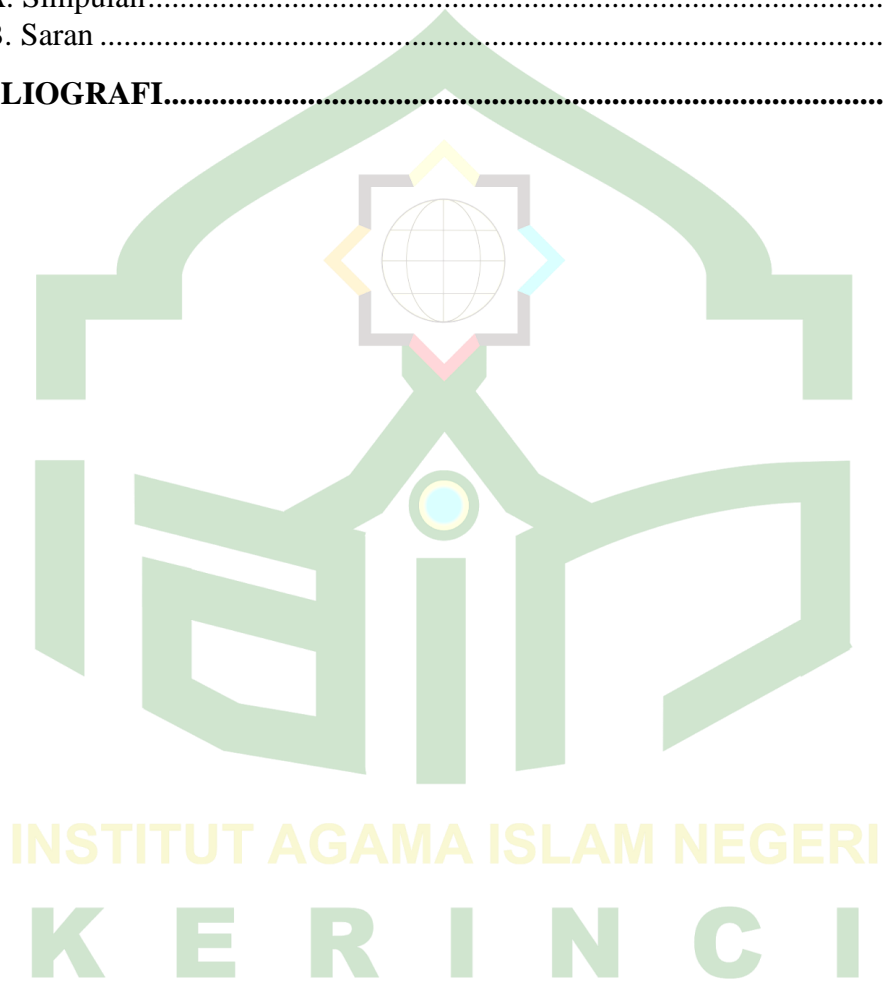
Inda Wahyuni

NIM. 1910207016

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
PERSEMBAHAN DAN MOTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
G. Definisi Operasional.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Body Image.....	10
a. Definisi Body Image	10
b. Aspek-aspek Body Image	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Body Image.....	14
d. Komponen-komponen Body Image.....	16
2. Layanan Bimbingan Kelompok.....	17
a. Definisi Bimbingan Kelompok.....	17
b. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	18
c. Asas-asas Bimbingan Kelompok	29
d. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	20
3. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
a. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
b. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	22
c. Tahapan-tahapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	23
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Desain Penelitian	29

C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Variabel Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran	52
BIBLIOGRAFI.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian.....	30
Tabel 3.2	Populasi Siswa	30
Tabel 3.3	Skor Alternatif Jawaban.....	33
Tabel 3.4	Kriteria <i>Body Image</i>	33
Tabel 3.5	Kisi-kisi Skala <i>Body Image</i>	35
Tabel 3.6	Uji Validitas	36
Tabel 3.7	Uji Reliabilitas	38
Tabel 4.1	Hasil <i>Pretest</i>	42
Tabel 4.2	Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	43
Tabel 4.3	Hasil <i>Posttest</i>	52
Tabel 4.4	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok	52
Tabel 4.5	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 28



DAFTAR LAMPIRAN

Kisi-kisi Skala Body Image	65
RPL BK.....	70
Panduan Eksperimen	98
Pretest.....	164
Validitas	166
Reliabilitas	169
Posttest	170
Hipotesis.....	171
Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi	172
Permohonan Izin Penelitian	173
Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	174
Daftar Hadir Siswa.....	175
Dokumentasi	176
Daftar Riwayat Hidup	181

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah fase peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa dengan rentang usia 10 tahun hingga 21 tahun, karakteristik yang bisa dilihat adalah adanya banyak perubahan yang terjadi baik itu perubahan fisik maupun psikis. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12/13-17/18 tahun, pada masa ini remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya secara tidak seimbang. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi dan psikis (Supratman, 2015).

Masa remaja adalah suatu periode peralihan diri dari masa kanak-kanak kepada masa dewasa. Masa remaja juga sebagai usia bermasalah, akhirnya para

remaja mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Disini menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem yang berkembang sedemikian rupa perkembangan emosi, intelektual dan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya. Aspek–aspek perkembangan individu meliputi fisik, intelektual, sosial, emosi, bahasa, moral dan agama. Perkembangan fisik meliputi pertumbuhan sebelum lahir dan pertumbuhan setelah lahir. Intelektual (kecerdasan) atau daya pikir merupakan kemampuan untuk beradaptasi secara



berhasil dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya. Setiap individu selalu berinteraksi dengan lingkungan dan selalu memerlukan manusia lainnya. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan, mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (Denich & Ifdil, 2015).

Perkembangan media dan teknologi yang semakin pesat memungkinkan berbagai informasi dan budaya-budaya baru masuk ke berbagai penjuru dunia. Secara terus-menerus, keadaan ini kemudian mempengaruhi standarisasi dan nilai-nilai dalam berbagai bidang kehidupan di masyarakat, tidak terkecuali citra mengenai bentuk tubuh ideal bagi kaum wanita maupun pria. Rangkaian perubahan yang paling jelas yang nampak dialami oleh remaja adalah perubahan biologis dan fisiologis. Kondisi fisik yang mengalami perubahan membentuk sebuah evaluasi bagi remaja yang kemudian disebut *body Image* (citra tubuh) (Marjo & Mamesah, n.d., 2017).

Penampilan fisik seseorang berpengaruh terhadap bagaimana orang lain mempersepsikan dan berinteraksi dengan dirinya. Remaja yang tidak puas terhadap penampilannya akan memandang diri mereka tidak cantik/tampan atau kurang menarik penampilannya akan menerima evaluasi negatif dari teman dan mengurangi kontak sosial. Ketidakpuasan berarti ketidakpuasan 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. Distorsi citra tubuh

adalah ketidakmampuan menilai ukuran tubuh secara akurat, akibat kesenjangan antara keadaan tubuh nyata dan keadaan tubuh yang ada dalam pikiran seseorang. Seseorang bisa saja mengatakan tubuhnya “jelek”, saat orang lain menganggap bahwa sebenarnya ia cukup menarik. Pada kenyataannya, banyak remaja yang merasa tidak puas dengan tubuhnya karena ketidaksesuaian ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang diinginkan. Ketidakpuasan yang dirasakan oleh remaja mengenai citra tubuh dirinya menjadikan individu tersebut memiliki citra tubuh negatif.

Body image sebagai gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Tingkat *body image* merupakan suatu penilaian yang berkaitan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan yang sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya. *Body image* yang positif harus dimiliki oleh remaja, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang.

Masyarakat saat ini pada umumnya masih memiliki standar bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing, standar tersebut dimiliki oleh wanita maupun pria. Wanita pada umumnya dianggap cantik adalah wanita dengan kulit putih, badan langsing dan berambut panjang. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya iklan-iklan yang menampilkan model dengan

karakteristik fisik tersebut. Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya citra tubuh atau *body image* pada remaja. Ketika individu memiliki *body image* yang positif maka akan menggambarkan adanya kepuasan pada penampilan fisik, dan sebaliknya jika individu memiliki *body image* yang negatif maka akan menggambarkan ketidakpuasan pada penampilan fisiknya. *Body image* yang negatif menunjukkan seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk tubuh dan ukuran tubuh mereka, membandingkan tubuh mereka dengan yang lain dan merasa malu serta cemas tentang tubuh mereka sehingga tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, peka terhadap kritik orang lain, responsive terhadap pujian dan pesimis. Remaja yang tidak bahagia dengan tubuhnya dapat mempengaruhi bagaimana ia berpikir dan merasakan tentang dirinya.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap siswa MTs Negeri 2 Kerinci, maka ditemukan beberapa diantara mereka yang mengalami permasalahan *body image*, hal ini ditandai dengan kebanyakan siswa menjadi stres karena sulit menerima dirinya sendiri, peserta didik merasa memiliki badan yang tidak ideal, badan yang terlalu kurus, pipi yang tembem, kelebihan lemak di badan, memiliki badan yang kecil, memiliki badan yang pendek, malu jika muncul jerawat, harus memiliki rambut yang lurus, malu jika penampilan tidak rapi dan bersih, menganggap penampilan orang lain lebih menarik, dan harus berpenampilan sesuai tokoh idolanya. Persepsi negatif remaja terhadap *body image* akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan

kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain. Dapat diartikan bahwa remaja yang memiliki persepsi negatif akan terus memikirkan kekurangan tubuhnya dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Penilaian negatif individu pada dirinya juga akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya seseorang individu mempersepsikan adanya kekurangan dalam segi fisik, dan tampilan yang tidak menyenangkan.

Dampak dari peserta didik yang memiliki *body image* negatif diantaranya, mempengaruhi proses sosialisasi membuat anak menjadi introvert, cemas yang berlebihan, melakukan diet ketat, menggunakan make-up yang berlebihan, mengikuti penampilan idolanya tanpa memikirkan keadaan ekonomi orang tua, dan mengalami gangguan makan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah budaya, siklus hidup, sosialisasi dan konsep diri. Adanya trend mengenai citra ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih, atau merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi (Denich & Ifdil, 2015).

Berdasarkan hal tersebut maka upaya pencegahan dapat dilakukan dengan beberapa layanan dalam bimbingan konseling salah satunya bimbingan kelompok, karena layanan ini efektif dan berpengaruh terhadap pemahaman siswa terhadap suatu topik. Dari masalah *body image* tersebut perlu adanya

penanganan untuk mencegah masalah bertambah, maka dengan memberikan layanan bimbingan kelompok pada peserta didik dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif, sehingga peserta didik memiliki keinginan untuk lebih meningkatkan *body image* mereka.

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam situasi kelompok bertujuan untuk mencegah berkembangnya permasalahan pada individu dan membantu individu mencapai tugas perkembangannya secara optimal. Jadi bimbingan kelompok merupakan layanan yang tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan *body image* karena masalah tersebut harus secepatnya ditangani agar tidak menghambat siswa dalam proses sosial di sekolah. Dengan layanan bimbingan kelompok siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, dan ide mengenai pentingnya upaya-upaya dalam membangun kepuasan diri terhadap tubuh.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Body Image* Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Beberapa siswa persepsi negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya
2. Beberapa siswa merasa malu dengan tubuhnya

3. Beberapa siswa merasa cemas dengan tubuhnya
5. beberapa siswa merasa tidak puas dengan dirinya
6. Beberapa siswa merasa sulit menerima diri apa adanya

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi permasalahan ini pada “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Body Image* Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kondisi *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci sebelum diberikan layanan?
2. Bagaimana kondisi *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci setelah diberikan layanan?
3. Bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci sebelum diberikan layanan
2. Untuk mengetahui kondisi *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci setelah diberikan layanan
3. Untuk Mengetahui Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Body Image* Siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci?

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman, dan dapat menambah informasi serta pengetahuan terkait dengan bimbingan kelompok dan *body image*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca terutama pada mahasiswa ataupun remaja untuk dapat membantu agar tetap menghargai tubuh yang dimiliki dan menghargai diri sendiri sehingga dapat menjadi pertimbangan untuk mengembangkan *body image* positif.

G. Definisi Operasional

1. *Body Image*

Body image merupakan penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Choiriyah et al., 2019). *Body image* merupakan imajinasi subyektif dari seseorang mengenai penilaian orang lain terhadap tubuhnya, *body image* ideal dapat mendorong seseorang untuk melakukan perubahan fisik.

2. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok, kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat

personal, vokasional, dan social. Bimbingan kelompok ini dilaksanakan dengan teknik modelling pada siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci.



BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Body Image*

a. Definisi *Body Image*

Body image merupakan penilaian yang dimiliki seseorang tentang penampilan fisiknya, pemikiran dan perasaan yang timbul dari penilaian tersebut (Sugiar & Dieny, 2018). Citra tubuh (*body image*) adalah cara seseorang mempersepsikan tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya (Sari, 2021). Citra tubuh (*body image*) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Wahyuni & Auriella, 2021).

Body image adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. *Body image* memiliki dua konsep yaitu positif dan negatif, *body image* positif dimiliki oleh individu yang puas dengan keadaan fisiknya, sedangkan *body image* negatif dimiliki oleh individu yang tidak puas dengan keadaan fisiknya (Cash dan Pruzynsky, dalam Djawa et al., 2017). *Body image* merupakan hal yang penting dan terkait dengan kesehatan serta aspek psikologis individu. Individu yang memiliki *body image* positif dapat memiliki pandangan yang positif terhadap tubuhnya dan menerima semua aspek

tubuhnya walaupun terdapat kekurangan ataupun kesenjangan antara tubuhnya dengan gambaran tubuh yang ideal (Putra, 2017).

Body image adalah gambaran mental seseorang terhadap tampilan fisiknya. Artinya, ini merupakan pandangan positif dan negatif tentang ukuran dan bentuk tubuh seseorang. Pandangan terhadap citra tubuh yang negatif akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, merasa tidak menarik, hingga pada akhirnya akan dihantui pikiran tentang bagian tubuh hingga tingkat disfungsi (Manda et al., 2022). Individu yang memiliki *body image* yang positif memiliki persepsi tentang bentuk tubuh yang nyata dan merasa nyaman terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sebaliknya individu yang memiliki *body image* yang negatif akan memandang secara menyimpang mengenai bentuk fisiknya yang dapat menyebabkan individu merasa malu terhadap tubuhnya sendiri (Lumele et al., 2021). Timbulnya *body image* negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh, gangguan pada *body image* dapat berupa perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki *body image* negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan (Choiriyah et al., 2019).

b. Aspek-aspek Body Image

(Muhammad Ridha, 2012) menjelaskan aspek-aspek dalam citra tubuh yaitu:

- 1) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karna dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. iri.

- 2) Aspek perbandingan dengan orang lain

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

- 3) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Body image terbagi dalam beberapa aspek, Menurut (Denich & Ifdil, 2015) mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*, yaitu:

1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.

2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan

5) *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Menurut (Muhammad Ridha, 2012) faktor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1) Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya.
- 2) Budaya, adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.
- 3) Siklus hidup, pada dasar individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.
- 4) Masa kehamilan, proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.
- 5) Sosialisasi, adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.
- 6) Konsep diri, gambaran individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.
- 7) Peran gender, dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh

- 8) Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu, perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut (Denich & Ifdil, 2015) adalah sebagai berikut:

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang, ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki.

2) Media Massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang.

3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik.

Menurut (Lumele et al., 2021), ada empat faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu :

- 1) faktor biologis yaitu adanya riwayat penyakit keturunan serta perubahan fisiologis atau penambahan usia seperti penuaan.

- 2) Faktor psikologis yaitu berfokus pada individu yang tidak dapat melaksanakan tugas sesuai perkembangan usianya.
- 3) Faktor sosial yaitu adanya perbedaan budaya yang disebabkan oleh pembatasan kontak sosial, seperti terlibat dalam pelanggaran norma.
- 4) Faktor yang timbul karena adanya stressor yang terjadi. Stressor yang ada dalam diri seseorang yang mengalami gangguan *body image* muncul karena adanya efek samping dari pengobatan seperti kemoterapi, radiasi, serta status gizi seperti terlalu kurus, terlalu gemuk atau obesitas, dan perubahan hormonal reproduksi.

d. Komponen-komponen *Body Image*

Dalam (Anindita, 2021), citra tubuh terdiri dari tiga komponen citra tubuh.

- 1) Persepsi, berhubungan dengan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.
- 2) Sikap, berhubungan dengan kepuasan individu terhadap tubuhnya, perhatian individu terhadap tubuhnya, kognisi, evaluasi, dan kecemasan individu terhadap penampilan tubuhnya.
- 3) behavioral (tingkah laku), yaitu menitikberatkan pada penghindaran terhadap situasi yang menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

Menurut (Prawono, n.d. 2015) komponen-komponen inti dari penanganan *body image* adalah:

- 1) kognitif (misalnya harapan yang tidak realistis terhadap ciri penampilan tertentu),
- 2) perseptual (misalnya menganggap ukuran tubuh sebenarnya sebagai sesuatu berlebihan),
- 3) perilaku (misalnya menghindari situasi tertentu di mana penampilan fisik akan menjadi sorotan, seperti berenang),
- 4) afektif (misalnya cemas atau tertekan karena penampilan fisik), yang mana semuanya berakar dari pemikiran yang keliru.

Komponen *body image* menurut (Gultom et al., 2020) terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap menjadi landasan pengukuran. Komponen perseptual menunjukkan bagaimana individu menggambarkan kondisi fisiknya. Komponen sikap mengarah pada perasaan dan sikap yang muncul dari kondisi tersebut, perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya,

2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Definisi Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan

sebagainya, sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal. Bimbingan kelompok menekankan pada proses berinteraksi dan berkomunikasi kelompok untuk memperoleh kepuasan pribadi (Lilliek Suryani, 2017).

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bentuk langsung kepada individu maupun kelompok dengan tujuan membantu siswa meminimalisir masalah yang dialami siswa melalui dinamika kelompok (Rustam & Kamaruzzaman, 2016). Bimbingan kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa bimbingan kelompok itu memberi dorongan dan motivasi kepada individu untuk mengubah diri dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki secara optimal, sehingga mempunyai kebiasaan belajar efektif (Laili Sulistyowati, 2015).

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004 : 2) dalam (Sitompul, 2015) menjelaskan tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

1) Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam hal ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkurung serta tidak afektif.

2) Tujuan Khusus

Secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Berdasarkan pendapat diatas bahwa dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok diharapkan individu yang dibimbing merasa terbantu untuk mengatur kehidupannya sendiri tanpa harus diatur atau dibantu orang lain. Siswa juga berani mengambil sikap dan berani menanggung akibat dari sikap yang diambilnya atas kesalahan yang terjadi padanya berkat keputusan yang diambilnya (Sitompul, 2015).

Tujuan bimbingan kelompok melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya, melatih siswa agar dapat bersikap lebih terbuka di dalam kelompok, melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya, melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok, melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain, melatih siswa memperoleh ketrampilan sosial dan membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain (Sulastri, 2021).

c. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Dalam (Juraida, 2016) beberapa asas dalam bimbingan kelompok sebagai berikut:

- 1) Asas Kerahasiaan, para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- 2) Asas Keterbukaan, para anggota bebas dan terbuka dalam mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang disarankan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- 3) Asas Kesukarelaan, semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- 4) Asas Kenormatifan, asas kenormatifan, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

d. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap dalam kegiatan bimbingan kelompok menurut (Sulastri, 2021) proses kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas beberapa tahap, antara lain:

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan ini merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri atau tahap memasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada Tahap ini pemimpin kelompok dan para anggota kelompok saling memperkenalkan diri. kemudian pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan, keterbukaan dan kenormatifan.

2) Tahap Peralihan

Tahap ini disebut juga sebagai tahap transisi, yaitu masa setelah pembentukan dan sebelum masa kerja (kegiatan). Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam “kelompok bebas” ataupun “kelompok tugas”, kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan selanjutnya. Tugas pemimpin kelompok dalam tahap peralihan ini adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi berbagai macam hambatan, rasa gelisah, rasa enggan. Setelah itu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok yang telah siap untuk segera memasuki tahap kegiatan.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan pusat dari kegiatan bimbingan kelompok. dalam Tahap ini suasana interaksi antar anggota kelompok mulai tumbuh dengan baik. Dalam tahap kegiatan para anggota mencoba untuk membicarakan suatu permasalahan yang nyata dialami oleh mereka. Pemimpin kelompok bertugas untuk mengamati dan menentukan arah dan tujuan apa yang diinginkan dari permasalahan yang mereka bicarakan.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelasan mengenai bagaimana mentransfer apa yang telah dipelajari anggota dalam kelompok ke dalam kehidupannya

di luar lingkungan kelompok. Peranan pemimpin kelompok di sini adalah memberikan pengetahuan terhadap hasil- hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok. Pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok menyimpulkan hasil dari bimbingan kelompok dan memberikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

3. Teknik *Cognitive Restructuring*

a. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Cognitive Restructuring merupakan suatu teknik yang dapat mengubah pola-pola pikiran, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan siswa pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Teknik *cognitive restructuring* ini mengajarkan siswa untuk berfikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional (Sholekah et al., 2021). Teknik *cognitive restructuring* membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan interpretasi positif (Noviandari & Kawakib, 2016)

b. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. *Cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya

dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif (Noviandari & Kawakib, 2016)

c. Tahapan-tahapan *Teknik Cognitive Restructuring*

adapun tahapan-tahapan teknik cognitive restructuring menurut (Noviandari & Kawakib, 2016) adalah:

1) Rasional

Tujuan dan tinjauan singkat prosedur rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional.

2) Identifikasi pikiran konseli

Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut: (a) mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang membuat menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan konseli ketika sebelum, selama, setelah situasi berlangsung; (b) memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi, jika konseli telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut berhubungan dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang sedang; (c) pemodelan pikiran oleh konseli, konselor dapat pula

meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah.

3) Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju kebentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping Thought* = CT) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement* = CS) atau Instruksi diri yang menanggulangi (*Coping Self-Instruction* = CSI).

4) Pindah dari Pikiran-pikiran Negatif ke *Coping Thought* (CT).

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5) Pengenalan dan Pelatihan Penguatan Positif

Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli dengan cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengancara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

6) Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring* (CR) konseli pada akhirnya mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan CR tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan konseli, konselor dan konseli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

B. Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang dilakukan Happy Karlina Marjo tahun 2017 dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap *Body Image* Siswa MAN 3 Jakarta” diperoleh hasil bahwa secara signifikan terdapat peningkatan *body image* pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok *treatment*. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil tidak ada perbedaan tingkat *body image* siswa pada saat *pretest* dan *posttest*, hasil analisis menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

Hasil penelitian yang dilakukan Desy Susanti tahun 2022 dengan judul “Bimbingan Peningkatan *Body Image* Positif Siswa Sekolah Menengah Atas di Jakarta” diperoleh hasil bahwa siswa yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok sebagian besar menunjukkan perubahan rata-rata dan kategori dari

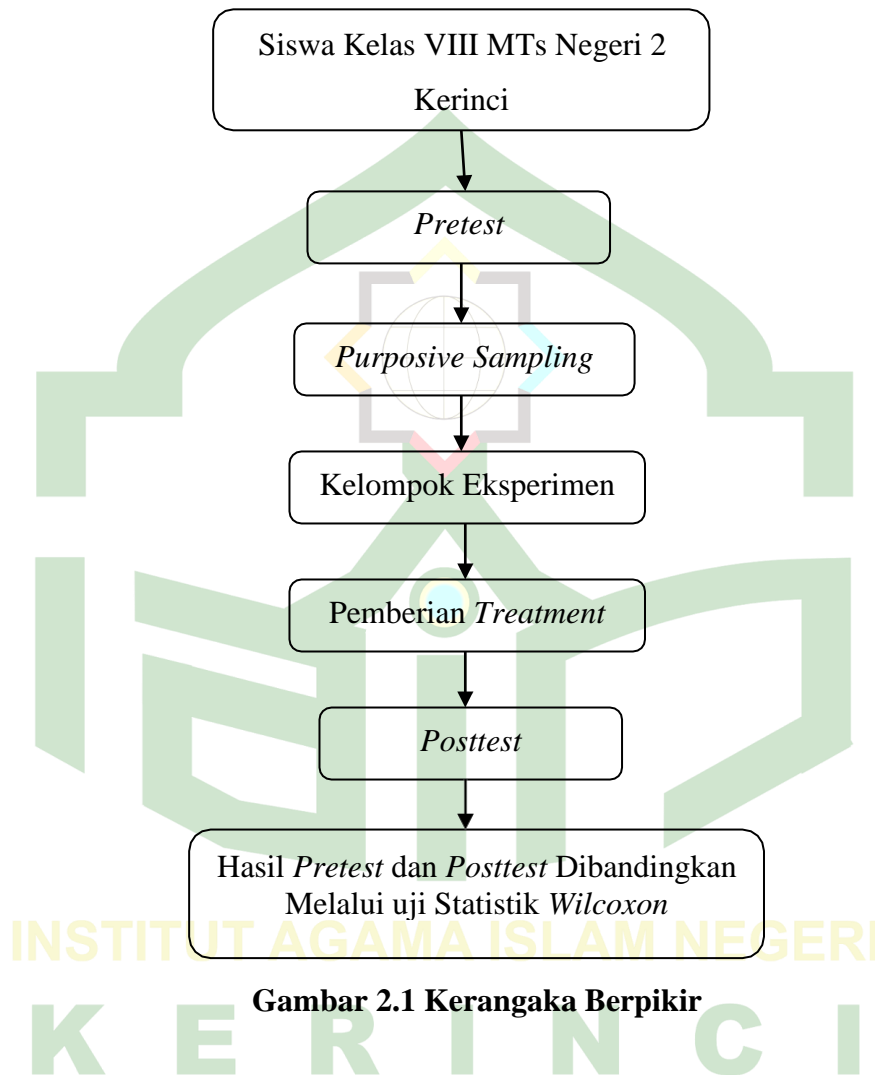
negatif menjadi positif, ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh dalam meningkatkan *body image* positif siswa, namun tingkat efektifitasnya masih rendah. Perubahan rata-rata kategori *body image* siswa masih jauh dari nilai ideal, artinya siswa sudah memiliki pandangan yang positif pada penampilannya namun terkadang masih merasa *insecure* ketika melihat penampilan orang lain lebih menarik, siswa mulai menerima kondisi tubuhnya namun masih merasa kurang jika melihat tubuh teman yang ideal. Dengan demikian dalam penelitian ini layanan bimbingan kelompok memiliki kecenderungan untuk merubah pandangan dan pola pikir siswa, namun belum merubah perilaku siswa terkait *body image* mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isnaini Kusuma Hati pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Body Image* yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung” diperoleh hasil bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-eksperimental* dengan desain *one-group pretest-posttest*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Reni Falda pada tahun 2019 dengan judul “Penerapan Teknik *Thought Stopping* Untuk Menurunkan *Body Image* Siswa di SMAN 24 Bone” penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain *true eksperimental*, sehingga menunjukkan *body image*

negatif dari siswa SMAN 24 Bone sebelum diberikan konseling kelompok dengan *thought stopping* berada pada kategori tinggi, setelah diberikan konseling kelompok *body image* negatif berada pada kategori rendah.

C. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam meningkatkan *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci

Ho: Layanan bimbingan kelompok tidak berpengaruh dalam meningkatkan

body image siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut Emzir (2020) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang secara primer menggunakan paradigma postpositivist dengan mengembangkan ilmu pengetahuan (seperti pemikiran tentang sebab akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis, dan pertanyaan spesifik, menggunakan pengukuran dan observasi, serta pengujian teori), menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survey yang memerlukan data statistik. Menurut Jauhari (2010) penelitian kuantitatif secara sederhana sering dikatakan sebagai penelitian yang memerlukan data berupa angka-angka dan pemecahan masalah atau analisis datanya menggunakan teknik statistik.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design* jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada design ini terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring*. *Pretest* diberikan sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring* kepada peserta didik dan *posttest* diberikan setelah peneliti memberi perlakuan teknik *cognitive restructuring* kepada peserta didik. Dalam penelitian ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Desain Penelitian

O₁ X O₂

One-group pretest-posttest design

Keterangan:

O₁ : Nilai *pretest* (sebelum diberikan *treatment*)

X : *Treatment* (Perlakuan)

O₂ : Nilai *posttest* (setelah diberi *treatment*)

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Jauhari 2010). Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci yang berjumlah 116 siswa.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

Tabel 3.2

Populasi Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci
T.A 2022/2023

No	Peserta Didik (Kelas)	Jumlah
1	8A	22
2	8B	24
3	8C	23
4	8D	25

5	8E	22
Jumlah		116

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2017) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Arikunto (2010), menurutnya Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Menurut Sudjana (2005) sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi yang menggunakan cara-cara tertentu. Jadi sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dari populasi target dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, menurut Sugiyono (2016) *purposive sampling* adalah adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Dalam hal ini penulis mengambil sampel berdasarkan pengamatan dilapangan dan hasil rekomendasi guru BK. Adapun kelas yang menjadi sampel berdasarkan guru BK terdapat 3 kelas yaitu : kelas VIII A, VIII B, dan VIII C.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Sedangkan menurut Arikunto (2010) variabel adalah objek penelitian

atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel terikat adalah variabel akibat adanya variabel bebas (Arikunto, 2002).

1. Variabel bebas (X) : Bimbingan Kelompok
2. Variabel Terikat (Y) : *Body Image*

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam oleh peneliti dalam penelitian ini adalah tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan angket atau kuesioner, adapun langkah-langkah pengumpulan data yang akan dilakukan adalah:

1. Observasi

Dalam penelitian ini, penulis mengamati terhadap pola perilaku peserta didik salah satunya ialah *body image*. Suatu proses untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang diinginkan agar semua perilaku dapat teramati dengan baik.

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (interview) untuk memperoleh informasi dari narasumber, wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi selengkap-lengkapya tentang objek yang akan diteliti. Hasil wawancara berupa data tentang peserta didik yang digunakan peneliti untuk memastikan subjek penelitian.

2. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pernyataan tertulis kepada responden untuk diisi. Angket

digunakan sebagai instrumen untuk mengukur *body image* peserta didik. Penelitian ini menggunakan skala likerts, format yang digunakan dalam instrument penelitian ini terdiri dari 4 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada. Bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 3.3
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Favorable (Pernyataan Positif)	4	3	2	1

Skala body image dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 30.

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

a. Skor tertinggi : $4 \times 30 = 120$

b. Skor terendah : $1 \times 30 = 30$

c. Rentang interval : $120 - 30 = 90$

d. Jarak interval : $90 : 5 = 18$

Tabel 3.4
Kriteria *Body Image*

Interval	Kriteria
103 - 120	Sangat Tinggi
85 - 102	Tinggi

67 - 84	Sedang
49 - 66	Rendah
30 - 48	Sangat Rendah

4. Dokumentasi

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Metode dokumentasi yaitu mencari data seperti daftar nama peserta didik kelas VIII A, B, dan C MTs Negeri 2 Kerinci. Metode dokumentasi juga digunakan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat bimbingan kelompok.

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah angket/kuesioner, untuk membantu dalam menganalisa data yang diperoleh dalam penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likerts, bobot nilai angket yang di tentukan berdasarkan skala likerts untuk setiap pernyataan adalah:

1. Untuk alternatif jawaban SS (sangat sesuai) diberi bobot 4
2. Untuk alternatif jawaban S (sesuai) diberi bobot 3
3. Untuk alternatif jawaban TS (tidak sesuai) diberi bobot 2
4. Untuk alternatif jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi bobot 1

Penyusunan angket didasari pada aspek yang meliputi indikator-indikator layanan bimbingan kelompok dengan *body image* berdasarkan item angket tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.5
Kisi-kisi Skala *Body Image*

No	Aspek	Indikator	Item
1.	Evaluasi penampilan	Evaluasi terhadap penampilan sendiri	1, 3, 16, 17, 20, 25
		Evaluasi terhadap penampilan orang lain	29
2.	Orientasi penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	7
		Usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan	9, 10, 24, 30
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Puas terhadap penampilan wajah dan area kepala	8, 12, 28
		Puas terhadap penampilan anggota tubuh	4, 5, 6, 14, 15, 18, 21
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Kecemasan terhadap kegemukan	11, 13
		Membatasi pola makan	23, 27, 30
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	Penilaian terhadap berat badan	2, 22

		Penilaian terhadap tinggi badan	19
--	--	---------------------------------	----

1. Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dilaporkan peneliti. Suatu instrument dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for Windows release 20*. Butir item dikatakan valid jika nilai r hitung dapat dilihat dari *corrected item total pearson correlation* sedangkan dapat dilihat dari tabel r *product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) = $n-2$. Dengan demikian jika jumlah responden sebanyak 69, maka dapat diperoleh melalui tabel r *product moment pearson* dengan $df = n-2$ jadi $df = 69-2 = 67$, maka = 0,2369

Valid : jika nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} ($r_{hitung} > r_{tabel}$)

Tidak Valid : jika Jika nilai r_{hitung} lebih kecil sama dengan daripada r_{tabel}

($r_{hitung} \leq r_{tabel}$)

Tabel 3.6
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	69	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	69	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel
Validitasi Skala *Body Image*

Nomor Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
1	0,2369	0,4862	Valid
2	0,2369	0,4632	Valid
3	0,2369	0,5787	Valid
4	0,2369	0,5005	Valid
5	0,2369	0,5056	Valid
6	0,2369	0,5288	Valid
7	0,2369	0,3062	Valid
8	0,2369	0,5486	Valid
9	0,2369	0,5633	Valid
10	0,2369	0,5659	Valid
11	0,2369	0,4156	Valid
12	0,2369	0,4966	Valid
13	0,2369	0,4926	Valid
14	0,2369	0,6989	Valid
15	0,2369	0,3872	Valid
16	0,2369	0,5945	Valid
17	0,2369	0,5175	Valid
18	0,2369	0,2725	Valid
19	0,2369	0,4137	Valid
20	0,2369	0,3246	Valid
21	0,2369	0,5694	Valid
22	0,2369	0,5971	Valid
23	0,2369	0,4807	Valid

24	0,2369	0,5835	Valid
25	0,2369	0,3615	Valid
26	0,2369	0,4953	Valid
27	0,2369	0,2408	Valid
28	0,2369	0,6393	Valid
29	0,2369	0,4775	Valid
30	0,2369	0,3599	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 25 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula. Peneliti menggunakan teknik uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* karena teknik ini menentukan apakah suatu instrument penelitian dapat diandalkan atau tidak, bila jawaban yang diberikan responden berbentuk skala yang menginterpretasikan penilaian sikap.

Tabel 3.7
Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	30

Kesimpulan : output diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,882 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial yaitu sebagai berikut :

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif adalah teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku secara umum, berdasarkan hal tersebut analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan *body image* siswa. Dalam analisis statistik deskriptif akan digambarkan mulai dari jumlah sampel, mean, median, modus, nilai minimum, nilai maksimum dan jumlah keseluruhan (sum). Adapun rumus dalam analisis ini adalah sebagai berikut:

a) Rata-rata (Mean)

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

b) Persentase (100%) nilai rata-rata

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka persentase

F = Frekuensi yang dicari persentasenya

N = Banyaknya sampel responden

2. Wilcoxon Signed Rank Test

Wilcoxon signed rank test merupakan uji statistik non parametrik, uji ini digunakan apabila data terdistribusi tidak normal. Uji ini digunakan untuk menganalisis data berpasangan karena adanya dua perlakuan yang berbeda. Adapun rumus dari *wilcoxon* adalah:

$$Z = \frac{T - \frac{N(N+1)}{4}}{\sqrt{\frac{N(N+1)(2N+1)}{24}}}$$

Keterangan:

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Pengambilan keputusan uji *wilcoxon*:

1. Jika probabilitas (Asymp. Sig) > 0,05 maka Ho ditolak dan Ha Diterima.
2. Jika probabilitas (Asymp. Sig) < 0,05 maka Ho diterima dan Ha Ditolak.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci tahun ajaran 2022/2023. Sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok penulis terlebih dahulu meminta izin kepada guru bimbingan kemudian menentukan subjek penelitian dengan menyebarkan angket *body image* yang berjumlah 30 item kepada kelas VIII yang direkomendasikan oleh guru bk yaitu kelas VIII A, B, dan C yang memiliki karakteristik *body image* yang negatif. Setelah dianalisis, kemudian dari hasil *pretest* angket tersebut didapatkan 8 sampel peserta didik yang memiliki *body image* negatif yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini, selanjutnya penulis membuat kesepakatan untuk melakukan kegiatan dan menetapkan waktu dan hari pelaksanaan layanan kemudian peserta didik diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebagai tanda bersedianya mengikuti kegiatan ini. Tahap selanjutnya, peserta didik tersebut dipanggil dan berkumpul ditempat yang telah disepakati sebelumnya. Peserta didik yang memiliki kriteria *body image* negatif tersebut nantinya akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik.

Dibawah ini daftar nama peserta didik yang memiliki *body image* negatif berdasarkan angket yang disebar pada saat *pretest*. *Pretest* dilakukan

bertujuan untuk mengetahui gambaran awal mengenai *body image* peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh penulis, didapatkan data:

Tabel 4.1
Hasil Pretest

No	Kode Siswa	Kelas	Hasil Pretest	Kategori
1	001	VIII A	65	Rendah
2	002	VIII B	66	Rendah
3	003	VIII B	59	Rendah
4	004	VIII A	66	Rendah
5	005	VIII C	66	Rendah
6	006	VIII A	65	Rendah
7	007	VIII C	66	Rendah
8	008	VIII C	70	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada peserta didik, diperoleh kriteria rendah yang sesuai dengan kategori *body image*. Berdasarkan data diatas secara keseluruhan jumlah peserta didik yang memiliki *body image* negatif sebanyak 8 peserta didik.

Maka dari ini penulis memberikan *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* pada peserta didik yang mengalami *body image* negatif, sebelum melakukan bimbingan kelompok penulis bersama peserta didik membangun hubungan dan menjalin komitmen dalam pelaksanaan pertemuan bimbingan kelompok.

1. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* pada Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci.

Tabel 4.2

Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

No	Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1	Senin, 20 Februari 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Bertemu dengan waka kesiswaan dan guru bimbingan konseling untuk mendiskusikan jadwal pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i>. - Pelaksanaan <i>pretest</i> atau penyebaran angket dikelas VIII A, B, dan C.
2	Jum'at 24 Februari 2023	Pertemuan pertama pemberian layanan bimbingan kelompok.
3	Rabu, 28 Februari 2023	Pertemuan kedua pemberian layanan bimbingan kelompok.
4	Sabtu, 04 Maret 2023	Pertemuan ketiga pemberian layanan bimbingan kelompok.
5	Senin, 06 Maret 2023	Pertemuan keempat pemberian layanan bimbingan kelompok.
6	Jum'at 10 Maret 2023	Pertemuan kelima pemberian layanan bimbingan kelompok.
7	Selasa, 14 Maret 2023	Pertemuan keenam pemberian layanan bimbingan kelompok.
8	Sabtu, 18 Maret 2023	Pertemuan ketujuh, pemberian <i>posttest</i> .

Berdasarkan tabel diatas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, untuk mengevaluasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan *posttest* setelah pertemuan keenam pemberian layanan bimbingan kelompok.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan pada kelas VIII yang memiliki *body image* negatif atau rendah yang berjumlah 8 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas VIII A, gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* adalah sebagai berikut:

2. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring

a. Pertemuan Pertama

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2023, pada pertemuan pertama ini peneliti bertemu dengan 8 peserta didik yang akan mengikuti proses layanan bimbingan kelompok, peneliti mengawali pertemuan pertama ini dengan proses perkenalan yang bertujuan agar peserta didik lebih mengenali peneliti sehingga pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok atau pemberian *treatment* peserta didik diharapkan sudah bisa merasa nyaman dan tidak canggung dengan peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan kepada peserta didik terkait tujuan peneliti bertemu dengan peserta didik, yaitu peneliti akan melakukan kegiatan bimbingan kelompok, peneliti menjelaskan pengertian, tujuan, asas, norma, dan cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok sekaligus peneliti membuat kesepakatan kontrak dengan peserta didik mengenai waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, dan waktu yang telah disepakati ialah 45 menit dalam setiap pertemuan.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2023 di ruang kelas VIII A pada pukul 13.40 WIB. Pada kegiatan bimbingan kelompok pertemuan kedua ini, kegiatan diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok dan berdo'a, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan ulang maksud dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok ini serta menjelaskan tata cara pelaksanaan, asas-asas dalam bimbingan kelompok dan menyampaikan kesepakatan waktu. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemimpin kelompok terkait hal yang anggota kelompok kurang paham.

Pada pertemuan kedua ini, para peserta didik yang dijadikan sampel dalam penelitian terlihat sangat kaku dan cenderung malu untuk bertanya, untuk itu peneliti mencoba membentuk kelompok yang solid supaya tercipta dinamika kelompok yang dapat berkembang dengan baik, peneliti terus memberi dorongan kepada anggota kelompok untuk berani bertanya jika ada hal yang dirasa kurang jelas bagi peserta didik.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok dilakukan. Selanjutnya pemimpin kelompok menumbuhkan sikap kebersamaan diantara anggota kelompok dengan mengadakan permainan yang bertujuan untuk membangun suasana hangat diantara anggota kelompok.

Selanjutnya, pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok menjelaskan peran anggota kelompok agar aktif didalam kegiatan

bimbingan kelompok disaat layanan berlangsung. Pada tahap kegiatan inti, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang dimaksud *dengan body image* dan bagaimana dampaknya jika memiliki *body image* yang negatif, peneliti meminta peserta didik untuk mengemukakan masalah yang dirasakan, dipikirkan, dan dialaminya. Selanjutnya, peserta didik diminta memilih masalah yang sering muncul dan memilih asumsi/pikiran negatif mana yang ingin diubah/diganti. Kemudian peserta didik diminta untuk menuliskan masalahnya mengenai pandangan negatif tentang dirinya dengan mengisi form “Saya tidak percaya diri jika...”. Penulis kemudian mempersilahkan salah satu peserta didik untuk mengemukakan form “saya tidak percaya diri jika...” yang telah dituliskan. Selanjutnya, penulis dan peserta didik lainnya memberikan respon/umpan balik terhadap masalah yang telah dibahas dan pemimpin kelompok juga memberikan penguatan-penguatan positif terhadap masalah yang dialami oleh anggota kelompok serta meyakinkan bahwa pikiran negatif tersebut tidak benar. Setelah itu pemimpin kelompok menyimpulkan materi yang dibahas dan anggota kelompok menyampaikan kesannya pada pertemuan ini, kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan do’a dan salam penutup.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 04 Maret 2023 di ruang kelas VIII A pada pukul 12.00 WIB. Pada kegiatan bimbingan kelompok pertemuan ketiga ini, kegiatan diawali dengan mengucapkan

salam pembuka kepada anggota kelompok dan berdo'a, serta menanyakan kabar anggota kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan ketiga ini yaitu tentang penerimaan diri. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa dengan menerima diri sendiri mempunyai dampak yang positif seperti mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri serta dapat menerima identitas diri secara positif, dan mampu menghadapi tentang baik buruknya kondisi yang terjadi pada tubuh tanpa menimbulkan perasaan rendah diri. Peneliti menyimpulkan dari kegiatan hari ini dan meminta anggota kelompok untuk memberikan kesannya pada pertemuan ini serta menyepakati pertemuan yang selanjutnya. Kegiatan bimbingan kelompok ditutup dengan berdo'a dan salam penutup.

d. Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 06 Maret 2023 di ruang kelas VIII A pada pukul 13.20 WIB. Pada kegiatan bimbingan kelompok pertemuan keempat ini, kegiatan diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok dan berdo'a, serta menanyakan kabar anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengulas kembali kegiatan bimbingan kelompok pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini, yaitu tentang konsep diri. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa konsep diri merupakan cara pandang atau penilaian terhadap diri sendiri, dengan memiliki pandangan atau penilaian positif

terhadap diri sendiri itu akan membuat seseorang mampu menerima segala bentuk kekurangan fisik yang dimiliki. Kemudian peserta didik diberikan tugas rumah “catatan pikiran” untuk menuliskan masalahnya mengenai pandangan negatif tentang dirinya dan menuliskan cara pandangan/pemikiran alternatif yang lebih rasional terhadap pandangan negatifnya atau apa yang dialaminya. Selanjutnya pemimpin kelompok menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung dan meminta anggota kelompok untuk menyampaikan kesannya pada pertemuan ini serta menyepakati pertemuan selanjutnya. Kegiatan bimbingan kelompok ditutup dengan berdo'a dan salam penutup.

e. Pertemuan Kelima

Pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2023 di ruang kelas VIII A pada pukul 11.20 WIB. Pada kegiatan bimbingan kelompok pertemuan kelima ini, kegiatan diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok dan berdo'a, serta menanyakan kabar anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok berterimakasih kepada seluruh anggota kelompok karena telah bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok selama ini.

Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai topik yang akan dibahas pada pertemuan ini, yaitu tentang harga diri (penghargaan diri). Pada pertemuan ini pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana cara agar dapat menghargai dan menerima diri sendiri, serta menjelaskan bagaimana dampak jika tidak

dapat menghargai diri sendiri. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya, penulis meminta peserta didik untuk membacakan tugas rumahnya mengenai pandangan negatifnya terhadap dirinya sendiri dan membacakan pikiran rasional/positifnya secara berulang dan mengaplikasikan dalam kehidupannya sehari-hari. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif dan meyakinkan bahwa pemikiran-pemikiran negatif yang diyakini peserta didik adalah tidak benar, agar peserta didik mampu berpikir positif atas *body image* mereka. Pada “catatan pikiran” kembali ditekankan oleh penulis bahwa peserta didik mampu menerapkannya dan memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan memahami keadaan yang sedang dihadapi. Pemimpin kelompok menyimpulkan dari kegiatan hari ini dan meminta anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesannya dalam kegiatan ini serta menyepakati pertemuan yang akan datang. Kegiatan bimbingan kelompok ditutup dengan berdo’a dan salam penutup.

f. Pertemuan keenam

Pertemuan keenam dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2023 di ruang kelas VIII A pada pukul 13.40 WIB. Pada kegiatan bimbingan kelompok pertemuan keenam ini, kegiatan diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok dan berdo’a, serta menanyakan kabar anggota kelompok, setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan bahwa ini adalah pertemuan terakhir, kemudian pemimpin

kelompok berterimakasih kepada seluruh anggota kelompok karena telah bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok selama ini. Pada kegiatan layanan bimbingan kelompok terakhir ini pemimpin kelompok memberikan sebuah topik tentang “membangun pikiran positif”. Pada akhir bimbingan ini pemimpin kelompok ingin seluruh anggota kelompoknya dapat menerima dan menghargai seluruh kekurangannya dan selalu berpikir positif tentang tubuhnya serta mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatifnya terhadap tubuh yang dimilikinya.

Pada pertemuan terakhir ini pemimpin kelompok juga mengulas kembali dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir, kemudian seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok mengevaluasi tugas rumah yang diberikan kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif, dan meyakinkan bahwa pikiran-pikiran negatif yang diyakini oleh anggota kelompok tidak benar. Setelah itu pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok, dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan do'a dan salam penutup.

3. Tes Akhir (*Posttest*)

Tes akhir (*posttest*) dilakukan setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengukur kembali *body image* peserta didik. Posttest dilaksanakan pada hari Sabtu 18 Maret 2023 pada peserta bimbingan kelompok, pada tahapan *posttest*

seluruh anggota kelompok tidak ragu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan dan jujur untuk mengisi angket yang telah diberikan. Membandingkan nilai rata-rata peserta didik sebelum dan setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

a. Hasil posttest peserta bimbingan kelompok

Berdasarkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan untuk meningkatkan *body image* peserta didik. Berdasarkan hasil *posttest* kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil *Posttest*

No	Kode Siswa	Kelas	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	001	VIII A	89	Tinggi
2	002	VIII B	104	Sangat Tinggi
3	003	VIII B	91	Tinggi
4	004	VIII A	91	Tinggi
5	005	VIII C	88	Tinggi
6	006	VIII A	93	Tinggi
7	007	VIII C	102	Tinggi
8	008	VIII C	94	Tinggi

4. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest*

Perbedaan tingkat *body image* siswa dapat dilihat pada kegiatan eksperimen dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4
Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok
dalam Meningkatkan Body Image

No	Kode Siswa	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
		Kategori	Kategori
1	001	Rendah	Tinggi
2	002	Rendah	Sangat Tinggi
3	003	Rendah	Tinggi
4	004	Rendah	Tinggi
5	005	Rendah	Tinggi
6	006	Rendah	Tinggi
7	007	Rendah	Tinggi
8	008	Sedang	Tinggi

Berdasarkan tabel hasil akhir (*posttest*) diatas dapat dilihat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum pemberian layanan dan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Dari tabel diatas didapat jumlah skor *posttest* diperoleh nilai 752 dengan rata-rata (mean) 78,33, sedangkan pada saat *pretest* diperoleh nilai 523 dengan rata-rata (mean) 54,47.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa setelah diberikannya layanan *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok mengalami peningkatan *body image*. Maka, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas VIII di MTs Negeri 2 Kerinci.

5. Peningkatan Signifikan *Body Image* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* di MTs Negeri 2 Kerinci

Pengujian hipotesis menggunakan uji *statiska non parametric* dengan rumus *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan SPSS 20.00. Uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Jika probabilitas (Asymp. Sig) $> 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Jika probabilitas (Asymp. Sig) $< 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan hal sebelumnya, maka didapatkan hasil perhitungan yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan *output test statistics* diatas, diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,012. Karena nilai 0,012 lebih kecil dari < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, artinya ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*. Pada Z bernilai -2,524, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh atau peningkatan dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk

meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas VIII di MTs Negeri 2 Kerinci.

6. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Body Image*

Setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok siswa menunjukkan perubahan atau meningkatnya rasa kepuasan terhadap diri sendiri, dimana siswa telah belajar membuang pikiran irasional mereka menjadi pikiran yang rasional serta mendiskusikan pemikiran tersebut dalam bimbingan kelompok yang telah dilakukan. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok ini siswa dapat mencurahkan keluh kesahnya khususnya tentang masa pertumbuhan sebagai remaja dimana pembahasan ini jarang sekali didapatkan di ruang kelas karena biasanya pembahasan di kelas lebih merujuk pada kebutuhan akademik, sehingga dengan adanya bimbingan kelompok ini siswa bisa lebih memahami tentang diri sendiri dan memiliki penilaian yang lebih baik dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Berdasarkan penjelasan diatas hipotesis bahwa output hasil uji t, diperoleh nilai $sig = 0,012$, yang berarti lebih kecil dari $\alpha 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata pretest siswa 54,47 dan pada posttest 78,33. Ini berarti terjadi peningkatan *body image* negatif menjadi positif setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 kerinci.

B. Pembahasan

Hasil penelitian dengan judul “pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *body image* siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2023, sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* penulis menyebarkan instrument atau angket *pretest*, untuk mengetahui keadaan peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok kepada kelas VIII A, VIII B, dan VIII C yang berjumlah 69 peserta didik, dan didapatkan 8 peserta didik yang memiliki *body image* negatif.

Adanya peserta didik yang memiliki ciri-ciri *body image* yang negatif di MTs Negeri 2 Kerinci, diantaranya hal ini ditandai dengan kebanyakan siswa menjadi stres karena sulit menerima dirinya sendiri, beberapa siswa merasa memiliki badan yang tidak ideal, badan yang terlalu kurus, pipi yang tembem, kelebihan lemak di badan, memiliki badan yang kecil, memiliki badan yang pendek, malu jika muncul jerawat, harus memiliki rambut yang lurus, dan menganggap penampilan orang lain lebih menarik. Bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada dasarnya dapat membantu peserta didik yang memiliki *body image* negatif, 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* siswa yang diberikan pemahaman tentang bagaimana cara mengurangi pemikiran yang dimiliki, harapannya siswa dapat

mengurangi pemikiran irasional tersebut dan dapat digantikan dengan pemikiran yang lebih rasional, sehingga siswa dapat mengoptimalkan waktu bersama teman-temannya. Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat perubahan perilaku yang menunjukkan penurunan pemikiran irasional siswa.

Pada kasus *body image* siswa 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 siswa dapat mengoptimalkan waktu bersama teman-temannya. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menunjukkan penurunan pemikiran irasional siswa. siswa yang dahulunya tidak puas dengan tubuhnya dengan dilakukannya bimbingan kelompok siswa mulai membuang pikiran-pikiran negatifnya.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, waktu yang disediakan tiap pertemuan hanya 45 menit. Disetiap pertemuan ini juga penulis selalu menerapkan teknik-teknik *cognitive restructuring* disetiap layanan, menyajikan gagasan yang relevan, dan menanggapi gagasan. Pada pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2023, pada pertemuan yang pertama penulis menjadi pemimpin kelompok, materi yang dibahas adalah tentang layanan bimbingan kelompok agar peserta didik memahami terlebih dahulu. Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2023 penulis memberikan materi tentang *body image*, penulis ingin anggota kelompok mengerti apa maksud

penulis sebelum melakukan sesi bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Dipertemuan ketiga, keempat, kelima, dan keenam dilaksanakan pada tanggal 04 Maret 2023, 06 Maret 2023, 10 Maret 2023, dan 14 Maret 2023 penulis telah menerapkan teknik dalam bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Para siswa tertarik dengan materi yang diberikan oleh pemimpin kelompok, karena materi ini mengubah pikiran peserta didik tentang cara menerima dan menghargai diri sendiri. Proses pertemuan layanan bimbingan kelompok setiap pertemuannya mengalami perubahan. Dinamika kelompok yang diharapkan sudah muncul dan berkembang lebih baik. Hampir semua anggota sudah aktif dan lebih terbuka dalam berpendapat tentang *body image* yang mereka miliki. Para anggota kelompok sudah mengetahui bagaimana cara agar menerima diri sendiri dan selalu percaya diri dengan selalu berpikir positif terhadap tubuhnya.

Perubahan yang terjadi siswa didik yang dilakukan *treatment* dapat diartikan sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan yaitu bimbingan kelompok, siswa yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan *body image*. Proses diskusi berdampak efektif untuk menambahkan informasi masing-masing anggota. Informasi ini tergambar dari kesan yang disebutkan oleh anggota kelompok bahwa anggota kelompok mendapatkan informasi baru khususnya berkaitan dengan *body image*. Informasi ini didapat karena masing-masing anggota kelompok memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda-beda berkaitan dengan *body image* yang kemudian dibagikan dan saling bertukar informasi. Informasi baru yang

didapatkan lebih banyak berkaitan dengan penampilan dan penilaian diri bahwa selama ini anggota kelompok salah dalam melakukan penilaian terhadap penampilan diri sendiri, ternyata anggota kelompok yang lain memandang lebih baik dari penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri. Informasi ini membuat anggota kelompok memiliki penilaian baru terhadap penampilan diri ke arah lebih positif dibuktikan dengan peningkatan skor aspek *body image* pada semua anggota kelompok yang artinya anggota kelompok merasa puas dengan penampilan fisik yang dimiliki. *Body image* positif yang telah dimiliki siswa memungkinkan siswa untuk bisa berperan dengan lebih baik, lebih puas terhadap diri sendiri dan dapat melihat potensi yang dimiliki dengan terbebasnya penilaian negatif terhadap tubuh yang menghalangi siswa tampil lebih baik. *Body image* positif juga memungkinkan siswa untuk menghindari perilaku-perilaku negatif sebagai akibat dari ketidakpuasan *body image*.

Hasil penelitian ini menunjukkan persamaan dengan penelitian-penelitian terkait bahwa remaja banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau memiliki *body image* negatif namun *body image* bukan sesuatu yang bersifat statis pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, perasaan dan lingkungan sekitar sehingga memungkinkan dilakukan perlakuan tertentu untuk meningkatkan *body image*, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu perlakuan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *body image* siswa. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa dapat mencurahkan pemikiran-pemikiran dan keluhan-keluhan khususnya tentang masa pertumbuhan sebagai remaja dimana pembahasan ini jarang sekali

didapatkan di ruang kelas karena biasanya pembahasan di kelas lebih merujuk pada kebutuhan akademik sedangkan permasalahan pribadi dan topik yang berkaitan dengan diri jarang dibahas, sekalipun dibahas tentu tidak dapat terbuka karena jumlah siswa yang banyak.

Proses diskusi dalam bimbingan kelompok membantu siswa belajar memahami dirinya secara lebih objektif, dapat membedakan mana masukan yang baik yang dapat membantu siswa dan mana masukan yang akan membahayakan siswa. Siswa juga belajar untuk lebih berhati-hati dalam menggunakan informasi di media, khususnya berkaitan dengan iklan-iklan produk kecantikan yang tidak jelas dan dapat membahayakan atau usaha untuk menanggulangi kekurangan fisik dengan melakukan hal yang berbahaya sebaiknya dihindarkan.

Berdasarkan pembahasan di atas, layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *body image* positif siswa dan mencegah berkembangnya ketidakpuasan terhadap *body image* karena siswa yang memiliki ketidakpuasan *body image* atau memiliki *body image* negatif perlu melakukan penilaian objektif dan membutuhkan *feedback* atau tanggapan dari orang-orang sekitarnya, namun *feedback* atau tanggapan tersebut dibentuk sedemikian rupa agar berupa pandangan positif yang dapat meningkatkan kepuasan siswa terhadap penampilan fisik. Cara tersebut akan didapatkan pada kegiatan bimbingan kelompok dengan tahapan-tahapan yang dimilikinya. Peningkatan tersebut secara signifikan didukung oleh hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* dimana dapat dilihat bahwa nilai dari *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah

sebesar 0.012. Nilai probabilitas tersebut lebih kecil dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa secara signifikan terdapat peningkatan *body image* pada saat *pretest* dan *posttest*.



BAB V PENUTUP

A. Simpulan

1. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa MTs Negeri 2 Kerinci, beberapa siswa mengalami permasalahan *body image* seperti, beberapa siswa menjadi stres karena sulit menerima dirinya sendiri, siswa merasa memiliki badan yang tidak ideal, badan yang terlalu kurus, pipi yang tembem, kelebihan lemak di badan, memiliki badan yang kecil, memiliki badan yang pendek, malu jika muncul jerawat, harus memiliki rambut yang lurus, dan menganggap penampilan orang lain lebih menarik. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *body image* sebelum diberikan perlakuan (layanan) teknik *cognitive restructuring* diperoleh nilai dari hasil *pretest* 54,47.
2. Setelah diberikan perlakuan (layanan) teknik *cognitive restructuring* dan mengalami peningkatan dengan hasil *posttest* 78,33. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* menghasilkan angka $523 \leq 752$ dengan hasil rata-rata (mean) $54,47 \leq 78,33$. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dengan taraf signifikansi 0,05 (5%), diperoleh nilai Z sebesar -2,524 dan *asympt. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,012. Artinya nilai 0,012 lebih kecil dari < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*, artinya dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas VIII di MTs Negeri 2

Kerinci, hal ini dibuktikan dengan para anggota kelompok sudah mengetahui bagaimana cara agar menerima diri sendiri dan selalu percaya diri dengan selalu berpikir positif terhadap tubuhnya. perubahan mengenai bagaimana mereka bisa menerima dan percaya diri, hal tersebut dilihat dari peserta didik mulai berpikir positif terhadap tubuhnya tanpa ada rasa malu terhadap bentuk tubuh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa adanya peningkatan *body image* pada peserta didik kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci dari kategori negatif menjadi positif setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring*. Adapun saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Untuk guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan yang tepat dengan teknik yang telah diberikan yaitu teknik *cognitive restructuring*. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* peserta didik sehingga bisa menumbuhkan rasa kepuasan terhadap tubuhnya sendiri.
2. Untuk peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya diharapkan dapat mendalami lagi mengenai bimbingan kelompok dari berbagai sumber agar penelitian bisa lebih efektif lagi dan diharapkan agar bisa meneliti dengan menggunakan teknik yang dianggap efektif.
3. Untuk peserta didik diharapkan agar terus menumbuhkan pola pikir rasional yang telah dipelajari atau didapat pada saat sesi bimbingan kelompok.

BIBLIOGRAFI

- Anindita, S. M. (2021). Model Remaja Putri: Body Image dan Bulimia Nervosa. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 2(1), 19–36. <https://doi.org/10.47776/mjprs.002.01.02>
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i2.336>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017 1. *Nursing News*, 2(3), 21–33. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Emzir. 2020. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jauhari, Heri. 2010. *Panduan Penulisan Skripsi Teori dan Aplikasi*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Juraida. (2016). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan yang Maha Esa di Mts Negeri Mulawarman Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK*, 2(1), 35–61.
- Laili Sulistyowati, A. N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(2), 413–430. <https://doi.org/10.21043/edukasia.v10i2.801>
- Lilliek Suryani. (2017). Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok. *E-Jurnalmitrapendidikan.Com*, 1(1), 114.
- Lumele, F. Y., Anone, M. N., Bee, E. I., Paula, V., & Barus, N. S. (2021). Gambaran Body Image Mahasiswa Di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat [Body Image of the Student At One Private University in West Indonesia]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 79. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3465>
- Manda, D., Jurusan, E., Masyarakat, K., & Kesehatan, I. (2022). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 467–475.
- Marjo, H. K., & Mamesah, M. (n.d.). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP BODY IMAGE SISWA Abstrak*. 6(1).

- Muhammad Ridha. (2012). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. *Empathy*, 1(1), 113.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self efficacy belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.
- Rustam, & Kamaruzzaman. (2016). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Proyeksi. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2(2), 1–8.
- Sari, G. G. (2021). Pengaruh Body Image terhadap Konsep Diri Mahasiswi Public Relation Di Kota Pekanbaru. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 12(1), 52–60. <https://doi.org/10.35814/coverage.v12i1.2610>
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1(1), 26–31. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1387%0A>
- Sitompul, D. N. (2015). Pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok teknik role-playing terhadap perilaku solidaritas siswa dalam menolong teman di SMA Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/2015. *Jurnal EduTech*, 1(1), 1–12.
- Sulastrri, E. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa kelas IX8 SMP Negeri 3 Batang Hari 2018. *Jurnal Education of Batanghari*, 3(01), 100–113.
- Supratman, L. P. (2015). Konsep Diri Remaja dari Keluarga Bercerai. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 18(2), 129–140. <https://doi.org/10.20422/jpk.v18i2.42>
- Tubuh, C., Image, B., Penatalaksanaan, D. A. N., Gultom, L., Saragih, H. S., & Bangun, S. (2020). *PENYULUHAN PADA REMAJA TENTANG GIZI , HARGA DIRI (SELF PENGUKURAN IMT PADA REMAJ PUTRI DI PANTI ASUHA SIMPANG TIGA KECAMATAN MEDAN BARAT TAHUN 2020*
Abstrak “ Kontribusi Perguruan Tinggi Dalam Pemberdayaan Masyarakat di Masa Pandemi ” “ Kontribusi Perguru. November, 23–25.
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A. (2021). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365–1371. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566>

LAMPIRAN 1

KISI-KISI SKALA BODY IMAGE

No	Aspek	Indikator	Item
----	-------	-----------	------

1.	Evaluasi penampilan	Evaluasi terhadap penampilan sendiri	1, 3, 16, 17, 20, 25
		Evaluasi terhadap penampilan orang lain	29
2.	Orientasi penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	7
		Usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan	9, 10, 24
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Puas terhadap penampilan wajah dan area kepala	8, 12, 28
		Puas terhadap penampilan anggota tubuh	4, 5, 6, 14, 15, 18, 21
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Kecemasan terhadap kegemukan	11, 13
		Membatasi pola makan	23, 27, 30
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	Penilaian terhadap berat badan	2, 22
		Penilaian terhadap tinggi badan	19



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Skala *Body Image*

Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan *Body image*. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari empat alternatif respon yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Adapun respon yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri anda sendiri.

S : Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri anda sendiri.

TS : Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.

STS : Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.
3. Responlah sesuai nomor dan pastikan jangan ada yang terlewati.
4. Tidak ada respon yang salah, semua respon yang anda berikan adalah benar, sehingga anda tidak perlu ragu untuk menentukan respon yang paling sesuai dengan diri anda.

5. Apabila anda ingin mengganti pilihan respon anda, maka berilah dua garis horizontal (=) pada pilihan anda sebelumnya, kemudian beri tanda centang (✓) pada pilihan anda yang baru.
6. Bila anda telah selesai mengerjakan, saya mohon kesediaan anda untuk memeriksa kembali sehingga tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Saya mengucapkan terimakasih atas kerjasama
dan bantuan yang anda berikan
SELAMAT MENGERJAKAN

Contoh cara pengisian:

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menghindari makanan yang mengandung lemak.		✓		

Contoh koreksi:

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menghindari makanan yang mengandung lemak.		✓	✓	

Skala Body Image

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa beruntung karena memiliki tubuh yang berfungsi dengan baik.				
2.	Saya merasa berat badan cukup ideal.				
3.	Saya tidak pernah membandingkan tubuh dengan tubuh orang lain.				
4.	Saya merasa mempunyai ukuran tubuh yang cukup proporsional.				
5.	Saya mempunyai warna kulit yang bagus.				
6.	Saya menyukai bagian tubuh atas (dada,bahu, lengan).				
7.	Saya menyukai pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh.				
8.	Saya bangga karena cantik/tampan.				
9.	Saya pergi ke salon untuk perawatan rambut.				
10.	Saya menggunakan produk perawatan tubuh mahal tanpa melihat harganya.				
11.	Saya bangga selalu sehat dengan mengkonsumsi vitamin.				
12.	Saya mempunyai rambut yang sehat.				
13.	Saya selalu mengkonsumsi buah supaya tetap sehat.				
14.	Saya merasa puas dengan penampilan saya.				
15.	Saya merasa tidak ada yang salah dengan tubuh yang gemuk.				
16.	Saya merasa lebih menarik daripada orang lain.				
17.	Saya tidak khawatir terhadap penilaian orang lain terkait penampilan fisik.				
18.	Saya merasa senang ketika teman-teman memuji bentuk tubuh saya.				
19.	Saya puas dengan tinggi badan.				

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
20.	Saya tidak merasa khawatir ketika mengetahui berat badan naik dari biasanya.				
21.	Saya merasa puas dengan bentuk tubuh.				
22.	Saya merasa berat badan stabil.				
23.	Saya membatasi pola makan tidak sehat.				
24.	Saya melakukan olahraga untuk menunjang penampilan.				
25.	Saya merasa tubuh menjadi daya tarik bagi orang yang melihatnya.				
26.	Saya merasa mempunyai tinggi badan yang ideal.				
27.	Saya berusaha untuk tidak makan pada malam hari.				
28.	Saya menyukai bentuk wajah saya.				
29.	Saya senang melihat teman saya berpenampilan rapi.				
30.	Saya melakukan diet untuk meningkatkan penampilan.				

**RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK**

1.	Topik bahasan	<i>Body Image</i>
2.	Bidang Layanan	Pribadi
3.	Jenis Layanan	Informasi
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa mampu memahami apa itu <i>body image</i> b. Siswa mampu mengetahui apa saja yang mempengaruhi <i>body image</i> c. Siswa mengetahui aspek-aspek dari <i>body image</i>
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas VIII (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> a. Salam pembuka dan perkenalan b. Membina hubungan baik dengan siswa c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan d. Memberikan ceramah mengenai materi e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang <i>body image</i> f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan h. Merencanakan kegiatan lanjutan i. Mengemukakan pesan dan kesan j. Doa penutup
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	11.30 WIB
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas VIII A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti (Inda wahyuni)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas VIII (dipilih sesuai dengan kategori <i>body image</i> yang rendah)

13.	Rencana penelitian	<p>a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas)</p> <p>b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)</p>
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,
Guru Bk**

**Sungai Penuh, 27 Maret 2023
Pemberi Layanan**

**Budi Indra, S.Hi
NIP.**

**Inda Wahyuni
NIM. 1910207016**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI**

MENGENAL *BODY IMAGE*

A. Pengertian *Body image*

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu. *Body image* adalah pemikiran atau konsep tentang fisik berupa penilaian diri yang subyektif, evaluasi terhadap diri berdasarkan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, dimana berfungsi sebagai bentuk kontrol sosial. Selain itu termasuk di dalamnya kesadaran individu dan bagaimana penerimaan terhadap *physical self*, yang kemudian akan mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap tubuhnya, sehingga mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai maupun perilakunya.

B. Faktor-faktor *Body Image*

1. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Individu yang memiliki dorongan untuk selalu menjaga proporsi tubuh dan pola Makan yang sesuai dengan keinginannya.

2. Budaya

Lingkungan sekitar yang mengajarkan budaya dan norma-norma mengenai penampilan fisik yang menarik sehingga mampu mempengaruhi persepsi seseorang.

3. Siklus hidup

Individu yang memiliki bentuk tubuh yang ideal pada masa lalunya menginginkan untuk kembali memilikinya.

4. Masa kehamilan

Fase pada seseorang mampu memantau perkembangan anak didalam Kandungan.

5. Sosialisasi

Hubungan dengan masyarakat dan teman sebaya yang menilai mengenai Kecantikan. Hal ini berpengaruh pada prespsi individu terhadap tubuhnya.

C. Aspek-aspek Body Image

1. Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.
2. Aspek perbandingan dengan orang lain. Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dariyang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah

ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

3. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.



**RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK**

1.	Topik bahasan	Meningkatkan <i>Body Image</i>
2.	Bidang Layanan	Belajar
3.	Jenis Layanan	Informasi
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	<p>a. Siswa mampu memahami cara meningkatkan <i>body image</i></p> <p>b. Siswa mampu memahami jenis <i>body image</i></p>
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas VIII (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<p>a. Salam pembuka dan perkenalan</p> <p>b. Membina hubungan baik dengan siswa</p> <p>c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan</p> <p>d. Memberikan ceramah mengenai materi</p> <p>e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang <i>body image</i></p> <p>f. Memberi kesempatan kepada pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</p> <p>g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</p> <p>h. Merencanakan kegiatan lanjutan</p> <p>i. Mengemukakan pesan dan kesan</p> <p>j. Doa penutup</p>
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	13.40 WIB
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas VIII A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti (Inda wahyuni)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas VIII (dipilih sesuai dengan kategori <i>body image</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<p>a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas)</p> <p>b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan</p>

		layanan)
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,
Guru Bk**

**Sungai Penuh, 27 Maret 2023
Pemberi Layanan**

**Budi Indra, S.Hi
NIP.**

**Inda Wahyuni
NIM. 1910207016**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI**

MENINGKATKAN *BODY IMAGE*

Body Image positif adalah gambaran atau pandangan individu mengenai tubuhnya secara positif, yang ditandai dengan perasaan puas individu menerima tubuhnya dan tidak mengkhawatirkan makanan yang hendak dimakan. Selain itu, *body image* positif merupakan peran penting dalam mengembangkan kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada wanita. *Body image* positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya, individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki.

Body image negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimiliki. Pada umumnya *body image* negatif memiliki beberapa komponen seperti mengalami gangguan persepsi, mengalami ketidakpuasan dan perasaan negatif mengenai ukuran dan berat badan, serta perilaku seperti berupaya menjadi kurus dengan melakukan diet atau menurunkan berat badan, dan menjadikan penampilan kriteria utama dalam evaluasi diri.

Remaja harus melakukan beberapa penyesuaian diri salah satunya dengan menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan tubuhnya dalam kepribadiannya. Remaja harus dapat menerima kekurangan pada tubuhnya dan tidak memperlakukan kekurangan tersebut sebagai hal yang negatif namun dapat

dijadikan bahan motivasi dan acuan mencapai prestasi. Adapun cara dalam meningkatkan *body image* adalah:

1. Sikap Positif Adalah Kunci
2. Percaya Diri
3. Kuasai Emosi



**RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK**

1.	Topik bahasan	Penerimaan Diri
2.	Bidang Layanan	Pribadi
3.	Jenis Layanan	Informasi
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none"> a. Siswa mampu memahami penerimaan diri b. Siswa mampu mengetahui dampak dari penerimaan diri
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas VIII (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<ol style="list-style-type: none"> a. Salam pembuka dan perkenalan b. Membina hubungan baik dengan siswa c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan d. Memberikan ceramah mengenai materi e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang penerimaan diri f. Memberi kesempatan kepada pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan h. Merencanakan kegiatan lanjutan i. Mengemukakan pesan dan kesan j. Doa penutup
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	12.00 WIB
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas VIII A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti (Inda wahyuni)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas VIII (dipilih sesuai dengan kategori <i>body image</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<ol style="list-style-type: none"> a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat

		membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas) b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,
Guru Bk**

**Budi Indra, S.Hi
NIP.**

**Sungai Penuh, 27 Maret 2023
Pemberi Layanan**

**Inda Wahyuni
NIM. 1910207016**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

PENERIMAAN DIRI

A. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan suatu kesadaran untuk menerima diri sendiri apa adanya. Penerimaan diri pada remaja tidak berarti menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut. Proses bagaimana seorang individu mendapat keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan terhadap kondisi fisik yang dimiliki individu.

B. Dampak Penerimaan Diri

1. Dalam penyesuaian diri

Orang yang memiliki penerimaan diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Individu yang mampu menerima dirinya biasanya memiliki keyakinan diri (self confidence) dan harga diri (self esteem), selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya

secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Penilaian yang realistis terhadap diri sendiri, membuat individu akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura, merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

2. Dalam penyesuaian sosial

Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, serta menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri (*self oriented*). Ia Dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain, serta toleran dan memiliki dorongan untuk membantu orang lain.

C. Aspek-aspek Penerimaan Diri

1. Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain.

Membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain, pertama-tama harus melihat bahwa diri kita tidak seperti apa yang dibayangkan, dan pembukaan diri yang akan kita lakukan tersebut diterima atau tidak oleh orang lain. Kalau kita sendiri menolak diri (*self-*

rejecting), maka pembukaan diri akan sebatas dengan pemahaman yang kita punya saja. Dalam penerimaan diri individu, terciptanya suatu penerimaan diri yang baik terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, dapat dilihat dari bagaimana ia mampu untuk menghargai dan menyayangi dirinya sendiri, serta terbuka pada orang lain.

2. Kesehatan psikologis.

Kesehatan psikologis berkaitan erat dengan kualitas perasaan kita terhadap diri sendiri. Orang yang sehat secara psikologis memandang dirinya disenangi, mampu, berharga, dan diterima oleh orang lain. Orang yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membangun serta melestarikan hubungan baik dengan orang lain. Maka, agar kita tumbuh dan berkembang secara psikologis, kita harus menerima diri kita. Untuk menolong orang lain tumbuh dan berkembang secara psikologis, kita harus menolongnya dengan cara memberikan pemahaman terhadap kesehatan psikologis, agar menjadi lebih bersikap menerima diri.

3. Penerimaan terhadap orang lain.

Orang yang menerima diri biasanya lebih bisa menerima orang lain. Bila kita berpikiran positif tentang diri kita, maka kita akan berpikir positif tentang orang lain. Sebaliknya bila kita menolak diri kita, maka kita akan menolak orang lain.

**RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK**

1.	Topik bahasan	Konsep Diri
2.	Bidang Layanan	Pribadi
3.	Jenis Layanan	Informasi
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	a. Siswa mengetahui konsep diri b. Siswa mengetahui factor-faktor konsep diri
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas VIII (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> a. Salam pembuka dan perkenalan b. Membina hubungan baik dengan siswa c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan d. Memberikan ceramah mengenai materi e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang konsep diri f. Memberi kesempatan kepada pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan h. Merencanakan kegiatan lanjutan i. Mengemukakan pesan dan kesan j. Doa penutup
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	13.20 WIB
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas VIII A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti (Inda wahyuni)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas VIII (dipilih sesuai dengan kategori <i>body image</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<ul style="list-style-type: none"> a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas) b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)

14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,
Guru Bk**

**Sungai Penuh, 27 Maret 2023
Pemberi Layanan**

**Budi Indra, S.Hi
NIP.**

**Inda Wahyuni
NIM. 1910207016**



KONSEP DIRI

A. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran tentang diri yang mencakup apa yang menjadi pikiran, perasaan terhadap diri dan bagaimana pandangan orang lain terhadap kita. Konsep diri penting karena mempengaruhi bagaimana orang berperilaku, semakin sesuai konsep diri seseorang dengan kenyataan, semakin sedikit ketidakmampuan diri yang mereka rasakan dan semakin sedikit mereka mungkin tidak puas dengan hidup mereka. Konsep diri berasal dari hal-hal yang individu alami di keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan di sekolah. Konsep diri dapat berkembang dari waktu ke waktu, hal ini terjadi karena cara berpikir tentang diri sendiri dan bagaimana orang lain melihat kita bersifat dinamis. Manusia memiliki dorongan untuk tumbuh dan berkembang, yang artinya kita selalu sadar akan keberadaan kita. Proses perkembangan yang berkelanjutan membantu membentuk identitas diri yang mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Berdasarkan hal tersebut, setiap manusia mempunyai kecemasan ataupun ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri dalam hal ini mengenai citra tubuhnya atau *body Image*.

Sebagian Orang menganggap kondisi fisiknya berbeda dengan konsep idealnya, sehingga jika seseorang menganggapnya menarik maka individu tersebut akan merasa tidak mampu karena berbeda dengan konsep idealnya. Ketika seseorang mengalami kondisi seperti ini, sulit bagi mereka untuk

menerima kondisi fisiknya, yang dapat membuat *body image* menjadi negatif. Jika Seseorang merasa gemuk dan kelebihan berat badan, mereka mungkin merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya dan ingin menurunkan berat badan. Individu yang memiliki konsep diri dapat memberikan penilaian positif terhadap tubuh dan dapat menghadapi kejadian yang mengancam citra tubuhnya.

B. Aspek-aspek konsep diri

1. Aspek fisik, terdiri dari konsep yang dimiliki individu tentang penampilannya, kesesuaian dengan seks, arti penting tubuhnya dalam hubungan dengan perilakunya, dan gengsi yang diberikan tubuhnya di mata orang lain.
2. Aspek psikologis, terdiri dari konsep individu tentang kemampuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain.

C. Faktor-faktor Perkembangan Konsep Diri

1. Reaksi dari orang Lain.
2. Perbandingan dengan orang Lain
3. Peranan individu
4. Identifikasi terhadap orang lain

D. Jenis-jenis Konsep Diri

Konsep diri terbagi menjadi 2 Jenis, yaitu:

1. Konsep diri positif

Konsep diri positif yang dimiliki seseorang akan membuat dirinya bersifat optimis, percaya diri dan bersikap positif terhadap segala hal yang ia hadapi, termasuk kegagalan. Konsep diri positif juga merupakan evaluasi diri positif, penghargaan diri positif, serta penerimaan diri yang positif. Terdapat beberapa ciri-ciri konsep diri positif yang dimiliki individu, yaitu:

- a. Dapat menerima dan mengenal diri sendiri dengan baik
- b. Dapat menyimpan dan memahami informasi positif maupun negatif tentang dirinya
- c. Dapat belajar dari pengalaman
- d. Membuat rancangan saat memiliki pengharapan
- e. Memiliki ide untuk kehidupannya

2. Konsep diri negatif

Seseorang yang memiliki konsep diri negatif akan bersikap pesimis, dan memiliki rasa kurang percaya diri terhadap dirinya sendiri. Ia Juga akan memandang dirinya sebagai pribadi yang lemah dan tidak berdaya serta pesimis terhadap kegagalan, tanda-tanda seseorang yang memiliki konsep diri negatif, yakni:

- a. Merasa tidak disukai oleh orang, biasanya mereka juga cenderung menganggap bahwa orang lain tidak menyukai dirinya.

- b. Bersikap pesimis, ia juga cenderung tidak percaya diri dan memiliki sifat pesimis.



**RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK**

1.	Topik bahasan	Harga Diri (Self Esteem)
2.	Bidang Layanan	Pribadi
3.	Jenis Layanan	Informasi
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none"> a. Siswa mampu memahami harga diri b. Siswa mampu mengetahui factor dan jenis dari konsep diri
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas VIII (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<ol style="list-style-type: none"> a. Salam pembuka dan perkenalan b. Membina hubungan baik dengan siswa c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan d. Memberikan ceramah mengenai materi e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang penghargaan diri f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan h. Merencanakan kegiatan lanjutan i. Mengemukakan pesan dan kesan j. Doa penutup
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	11.20 WIB
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas VIII A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti (Inda wahyuni)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas VIII (dipilih sesuai dengan kategori <i>body image</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<ol style="list-style-type: none"> a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas) b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)

14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,
Guru Bk**

**Sungai Penuh, 27 Maret 2023
Pemberi Layanan**

**Budi Indra, S.Hi
NIP.**

**Inda Wahyuni
NIM. 1910207016**



HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*)

A. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem adalah suatu penilaian atau evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang relatif menetap, penerimaan pada diri yang diekspresikan melalui perilaku dan sikapnya terhadap diri sendiri serta meliputi berbagai karakteristik baik positif maupun negatif yang menghasilkan perasaan berharga. *Self esteem* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan yang membawa kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan. *Self esteem* dapat berkembang dengan baik ketika seseorang mendapatkan penerimaan, pengakuan dan perhatian dari orang-orang yang memiliki pengaruh dalam kehidupannya. *Self esteem* menjadi faktor penting dalam pembentukan *body image*, seseorang yang memiliki *self esteem* rendah semakin tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

B. Faktor *Self Esteem*

Tingkat *self esteem* ditentukan oleh dua faktor, yaitu:

1. Rasa diri bernilai atau berharga

Hal ini dapat ditunjukkan dengan sikap menerima diri sendiri sebagaimana adanya, keyakinan memiliki hidup yang bernilai dan berarti, serta menghormati diri sendiri.

2. Perasaan kesanggupan diri atau rasa

Hal ini dapat ditunjukkan dengan sikap rasa percaya diri, mampu memulai tindakan, kemampuan mempengaruhi, berusaha menjadi unggul dan mampu mengatasi tantangan dasar kehidupan.

C. Komponen *Self Esteem*

Komponen harga diri/*self esteem* meliputi :

1. *Feeling of belonging*, yaitu perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan individu tersebut diterima oleh anggota kelompok lainnya.
2. *Feeling of competence*, yaitu perasaan individu bahwa mampu melakukan sesuatu untuk mencapai hasil yang diharapkan.
3. *Feeling of worth*, yaitu perasaan individu bahwa dirinya berharga.



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

**RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK**

1.	Topik bahasan	Membangun Pikiran Positif
2.	Bidang Layanan	Pribadi
3.	Jenis Layanan	Belajar
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	Siswa mampu membangun pikiran pikiran positif
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas VIII (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> k. Salam pembuka dan perkenalan l. Membina hubungan baik dengan siswa m. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan n. Memberikan ceramah mengenai materi o. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang cara membangun pikiran positif p. Memberi kesempatan kepada pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi q. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan r. Merencanakan kegiatan lanjutan s. Mengemukakan pesan dan kesan t. Doa penutup
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	13.40 WIB
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas VIII A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti (Inda wahyuni)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas VIII (dipilih sesuai dengan kategori <i>body image</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<ul style="list-style-type: none"> c. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas) d. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi

15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,
Guru Bk**

**Sungai Penuh, 27 Maret 2023
Pemberi Layanan**

**Budi Indra, S.Hi
NIP.**

**Inda Wahyuni
NIM. 1910207016**



MEMBANGUN PIKIRAN POSITIF

A. Definisi Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan langkah awal dalam membuat perubahan. Berpikir positif diawali dengan sebuah keyakinan diri. Keyakinan ini berarti keyakinan bahwa kita mampu dan kita bisa. Dengan kata lain, jika kita melihat diri kita akan sukses, maka kita akan sukses, begitu juga sebaliknya, jika kita berpikir akan gagal, maka kita juga akan gagal. Dengan Berpikir positif, seseorang bisa menjadi pribadi yang matang, serta lebih berani dalam menghadapi tantangan. Karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah kemampuan yang berkaitan dengan konsentrasi, perasaan, sikap, perilaku, emosi dan sudut pandang untuk menilai sesuatu dari sisi yang positif atas keadaan diri, orang lain dan segala sesuatu yang terjadi di dalam lingkungan.

B. Aspek-aspek Berpikir Positif

Berpikir positif memiliki empat aspek yaitu:

1. Pernyataan yang tidak memihak (*non judgmental taking*)

Suatu pernyataan yang memihak pada kondisi ambigu pada orang yang cenderung berpikir negatif. Pernyataan atau penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan negatif terhadap sesuatu.

2. Harapan yang positif (*positive expectation*)

Yaitu melakukan sesuatu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah yang menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan.

3. Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)

Yaitu mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dan menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri dan menyalahkan diri sendiri.

4. Afirmasi diri (*self affirmation*)

Yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat secara lebih positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain. Berpikir positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter. Ini juga berarti bahwa dengan berpikir positif seseorang bisa menjadi pribadi yang matang, serta lebih berani dalam menghadapi tantangan. Setiap pemikir positif akan melihat setiap kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos serta tidak mudah terpengaruh sehingga menjadi putus asa oleh berbagai tantangan ataupun hambatan yang dihadapi. Individu yang berpikir positif selalu didasarkan fakta bahwa setiap masalah pasti ada pemecahan dan suatu pemecahan yang tepat selalu melalui proses intelektual yang sehat.

BAB I PENDAHULUAN

A. Pengantar Untuk Pembimbing

Setiap orang memiliki gambaran atau standar tentang bentuk tubuhnya masing-masing. Pada masa remaja individu mengalami masa pubertas, yang ditandai dengan perubahan yang dialami individu seperti perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan yang dapat dilihat secara langsung yaitu perubahan fisik, perubahan ini sangat wajar dialami individu yang berada di masa remaja. Perubahan-perubahan ini seharusnya mampu membuat remaja lebih menerima dan memahami dirinya sendiri. Selain itu, remaja dapat mengembangkan kelebihan yang ia miliki. Namun, pada kenyataannya banyak remaja hanya fokus dengan kekurangannya seperti merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan konsep atau gambaran bentuk tubuh ideal mereka, sehingga ini dapat memicu permasalahan dan mengakibatkan remaja merasa kekurangan terhadap struktur tubuh yang dimilikinya.

Body image yang dikuasai seseorang memiliki pengaruh terhadap kondisi Psikis yang dimiliki seseorang tersebut seperti kepercayaan diri, karena banyak sekali anak remaja yang merasa dirinya kurang percaya diri, bahkan bagi remaja yang memiliki prestasi yang tinggi masih malu untuk menunjukkan diri. Kepercayaan diri merupakan aspek yang penting untuk pencapaian keberhasilan akademik maupun non akademik siswa di sekolah. Selain untuk mencapai keberhasilan akademik maupun non akademik kepercayaan diri juga dibutuhkan untuk mencapai Standar Kompetensi Peserta Didik (SKPPD) serta kepercayaan diri juga membantu untuk mencapai kesuksesan siswa di masa depan. Seorang siswa yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah akan mencerminkan rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri. Selaian itu *Body image* negatif pada remaja akan membuatnya cenderung memandang negatif kondisi fisiknya sehingga timbul perasaan minder, kecemasan, insecurity, rasa tidak puas, kurang

memiliki resiliensi, sulit *selfacceptance*, pesimis, dan peka pada kritik orang lain. Perkembangan *body image* remaja dapat dipengaruhi oleh media sosial, pengalaman interpersonal yang dialami seseorang, sosialisasi budaya, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian.

Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan suatu tindakan yang tepat, layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (pembimbing) dengan anggota kelompok (konseli/peserta didik) yang memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar, dan karir, sehingga sangat cocok untuk diberikan kepada siswa yang mengalami *body image* negatif. Salah satu teknik yang dapat digunakan pada layanan bimbingan kelompok ini adalah *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* adalah teknik dengan memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Berdasarkan uraian diatas maka teknik yang digunakan untuk meningkatkan *body image* siswa adalah dengan *cognitive restructuring* dengan pengubahan pikiran irasional.

B. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Prosedur perlakuan Teknik *Cognitive Restructuring* dengan menggunakan strategi bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

1. Rasional

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan

diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif. Setelah rasional diberikan, konseli diminta Persetujuannya untuk mencoba melakukan teknik ini.

2. Identifikasi Pikiran Konseli

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

3. Pengenalan dan Latihan *Coping Thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri).

4. Pindah dari Pikiran-pikiran Negatif ke *Coping Thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan *coping statement* (CS) alternatif, pembimbing selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.

5. Pengenalan dan Latihan Penguat Positif

Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya.

6. Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi menekan. Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

BAB II

PETUNJUK UMUM BIMBINGAN KELOMPOK

A. Tujuan

Panduan eksperimen ini bertujuan untuk membantu pembimbing untuk melaksanakan langkah-langkah Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dengan baik dan benar.

B. Sasaran Pengguna

Pengguna panduan eksperimen ini adalah pembimbing. Adapun kualifikasi sasaran pengguna panduan ini sebagai berikut :

1. Pengguna diharapkan memiliki pendidikan minimal S1 Bimbingan dan Konseling.
2. Memiliki rasa tanggung jawab sebagai *helping profession*, sehingga mampu melaksanakan tugas sebagai sebuah kegiatan yang menyenangkan bukan sebuah keterpaksaan.
3. Menguasai konsep-konsep dasar bimbingan.

C. Peserta

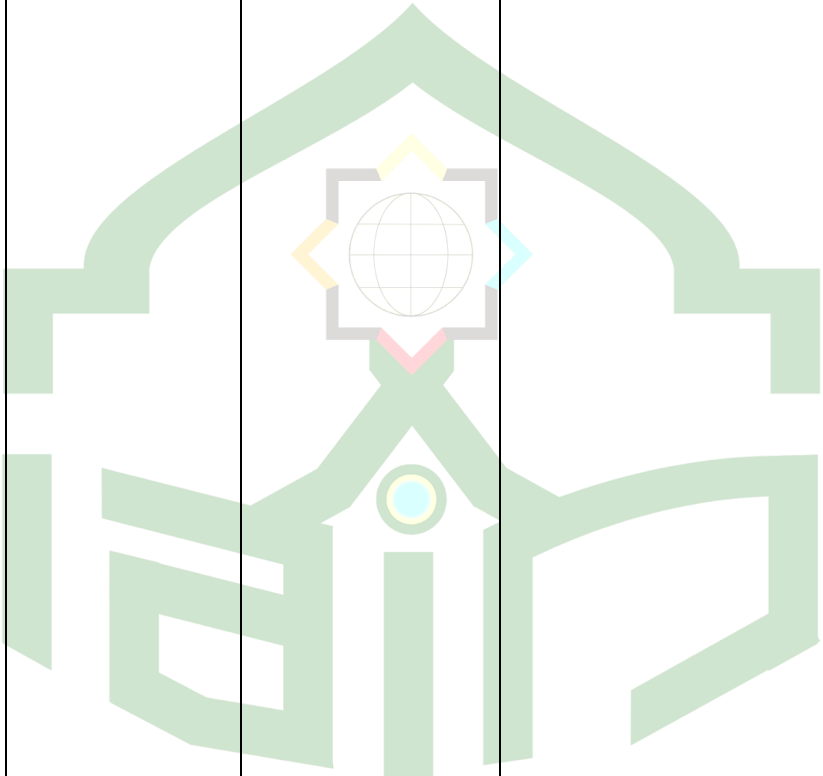
Peserta Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* ini adalah siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci tahun ajaran 2022/2023 yang teridentifikasi memiliki *Body Image* Negatif berdasarkan hasil pengadministrasian Skala *Body Image* siswa.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

D. Sistematika Proses Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

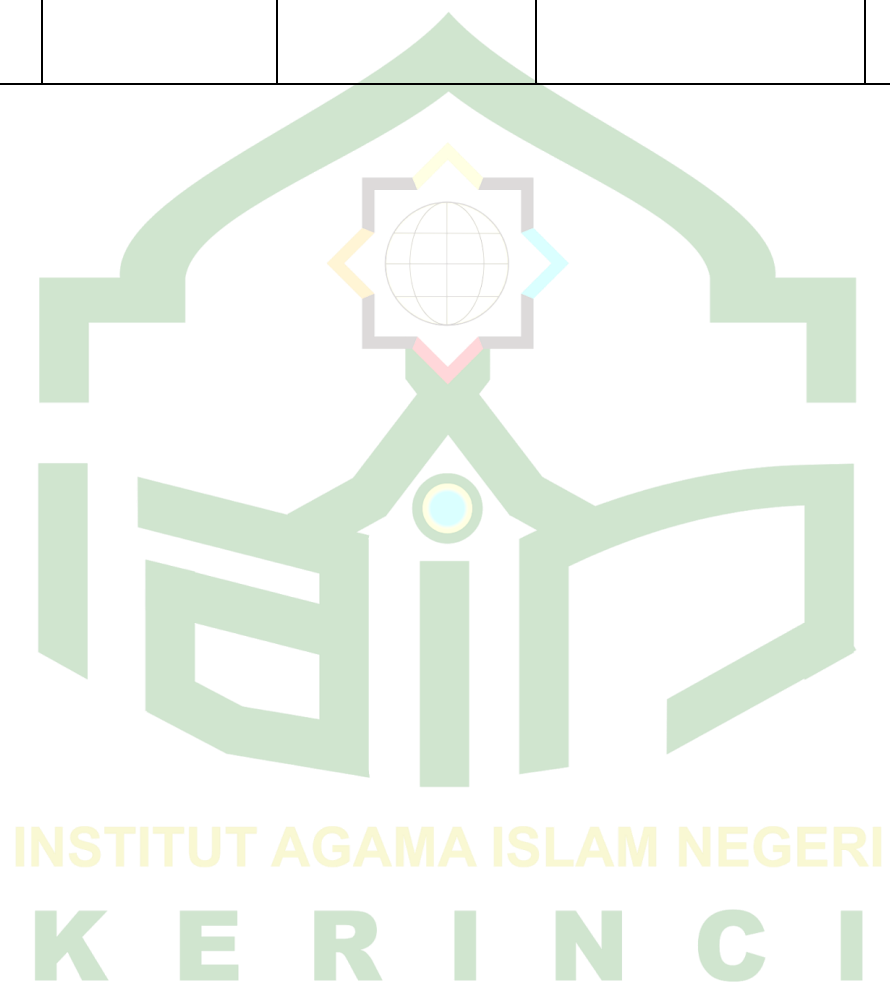
Adapun pelaksanaan intervensi bimbingan dengan Teknik *Cognitive Restructuring* secara umum dapat dijabarkan sebagai berikut :

No	Sesi	Fokus	Tujuan	Kegiatan	Waktu
1	1	Rasional	<p>a. Terwujudny a interaksi erat dan hangat, saling terbuka serta saling mempercay a i antara pembimbing dengan siswa.</p> <p>b. Siswa menyatakan kesiapan untuk mengikuti seluruh sesi bimbingan.</p> <p>c. Siswa mampu memahami i aturan selama proses bimbingan</p> <p>d. Siswa bersedia untuk berpartisipasi s i aktif dalam setiap sesi bimbingan.</p> <p>e. Siswa bersedia membuat kontrak bimbingan.</p> <p>f. Siswa mampu menjelaskan gambaran umum proses Bimbingan</p>	<p><u>Pembukaan</u></p> <p>a. Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.</p> <p>c. Pembimbing meminta kesediaan siswa untuk berpartisipasi aktif disetiap sesi bimbingan dengan mengisi dan menandatangani kontrak bimbingan yang telah disediakan.</p> <p><u>Pelaksanaan</u></p> <p>a. Pembimbing memberikan penjelasan tentang pernyataan diri dan pikiran negatif mempengaruhi perilaku dan menyebabkan tekanan emosional dan terjadinya <i>body image</i> negatif seperti cemas, rasa tidak puas, dan pesimis.</p> <p>b. Pembimbing memperkenalkan teknik <i>cognitive restructuring</i> sebagai salah satu</p>	<p>15 Menit</p> <p>25 menit</p>

				cara	untuk	
 <p>INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI</p>						

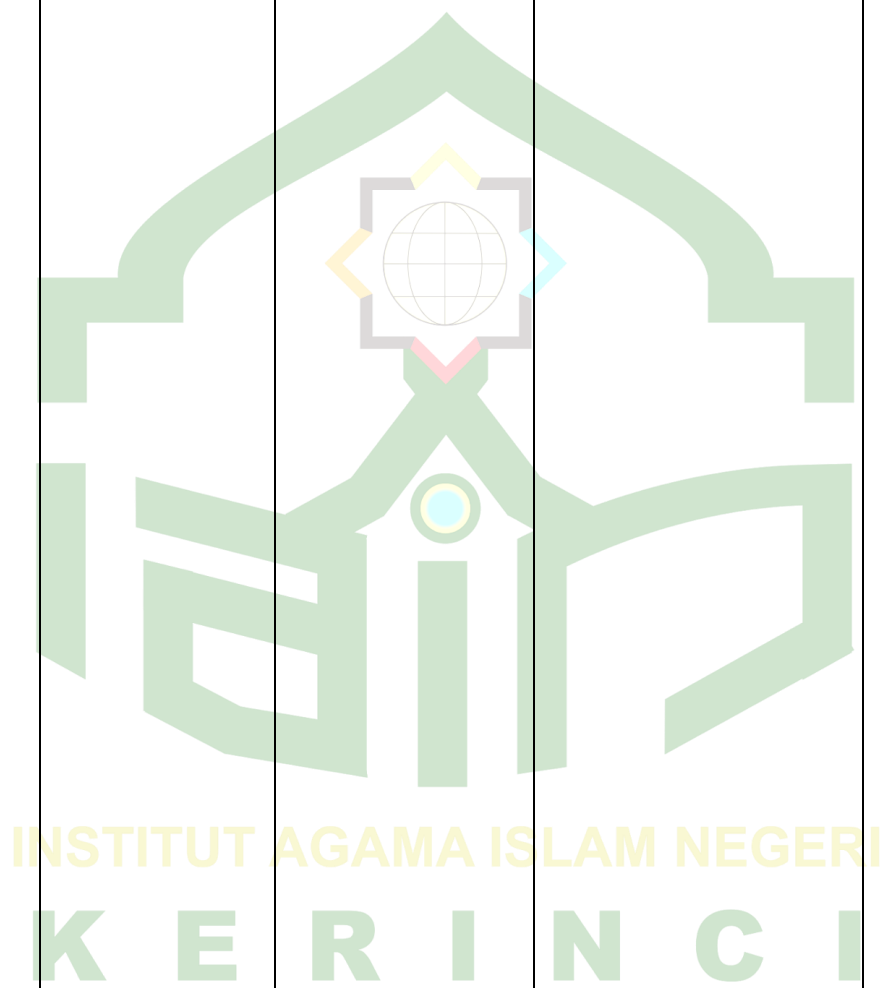
			<p>Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> yang akan dilaksanakan.</p>	<p>mengubah pikiran ataupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.</p> <p>c. Pembimbing memberikan gambaran umum dan tujuan pelaksanaan bimbingan.</p> <p>Penutup</p> <p>a. Pembimbing bersama siswa melakukan refleksi hasil sesi I bimbingan berupa kesan-kesan dan menyimpulkan hasil kegiatan.</p> <p>b. Pembimbing meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman siswa selama sesi bimbingan I.</p> <p>c. Pembimbing bersama siswa membuat rencana pertemuan selanjutnya.</p>	5 menit
2	2	Identifikasi Pikiran Konseli	<p>a. Siswa mampu mengungkapkan pikirannya secara mendalam.</p> <p>b. Siswa dapat mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu.</p> <p>civ</p>	<p>Pembukaan</p> <p>a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi II bimbingan.</p>	5 menit

				c. Pembimbing melakukan review	
--	--	--	--	-----------------------------------	--



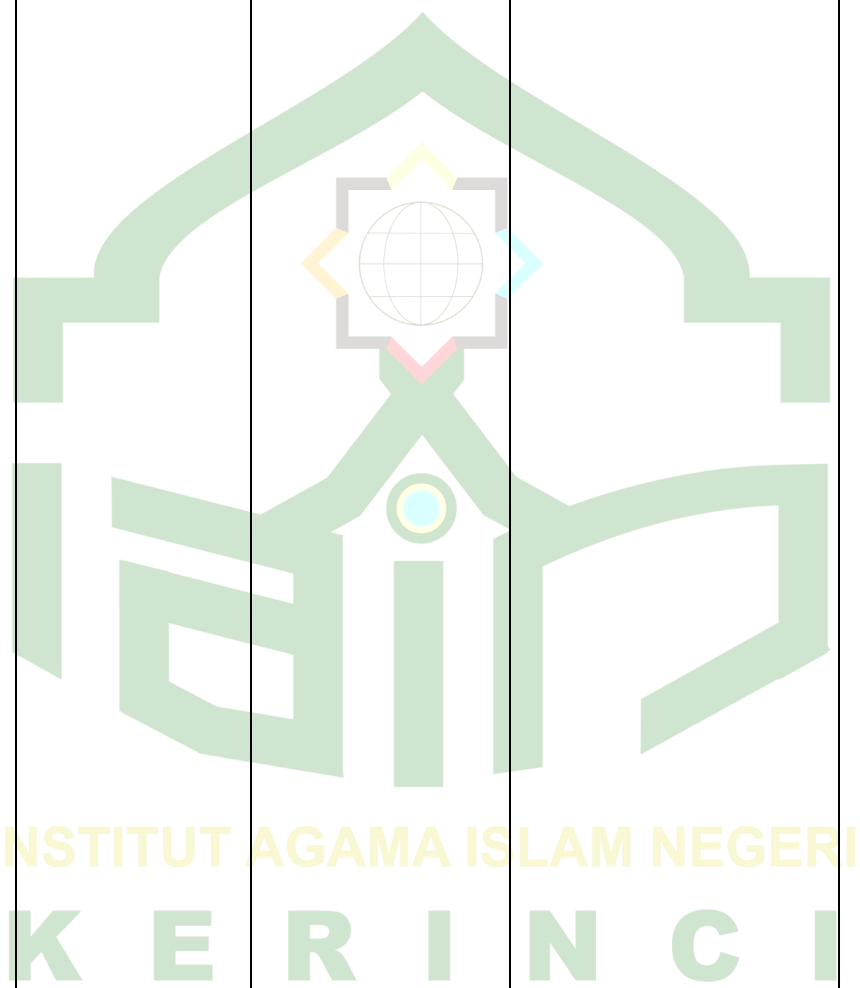
				<p>dan refleksi hasil sesi I bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi II.</p> <p>Pelaksanaan</p> <p>a. Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/<i>rileks</i> dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.</p> <p>b. Pembimbing bertanya kepada siswa tentang situasi yang membuatnya menderita atau tertekan.</p> <p>c. Pembimbing meminta siswa menceritakan situasi sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.</p> <p>d. Pembimbing menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami.</p> <p>e. Pembimbing meminta siswa untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.</p>	35 menit
--	--	--	--	--	-------------

				f. Pembimbing memberikan pernyataan positif	
--	--	--	--	---	--



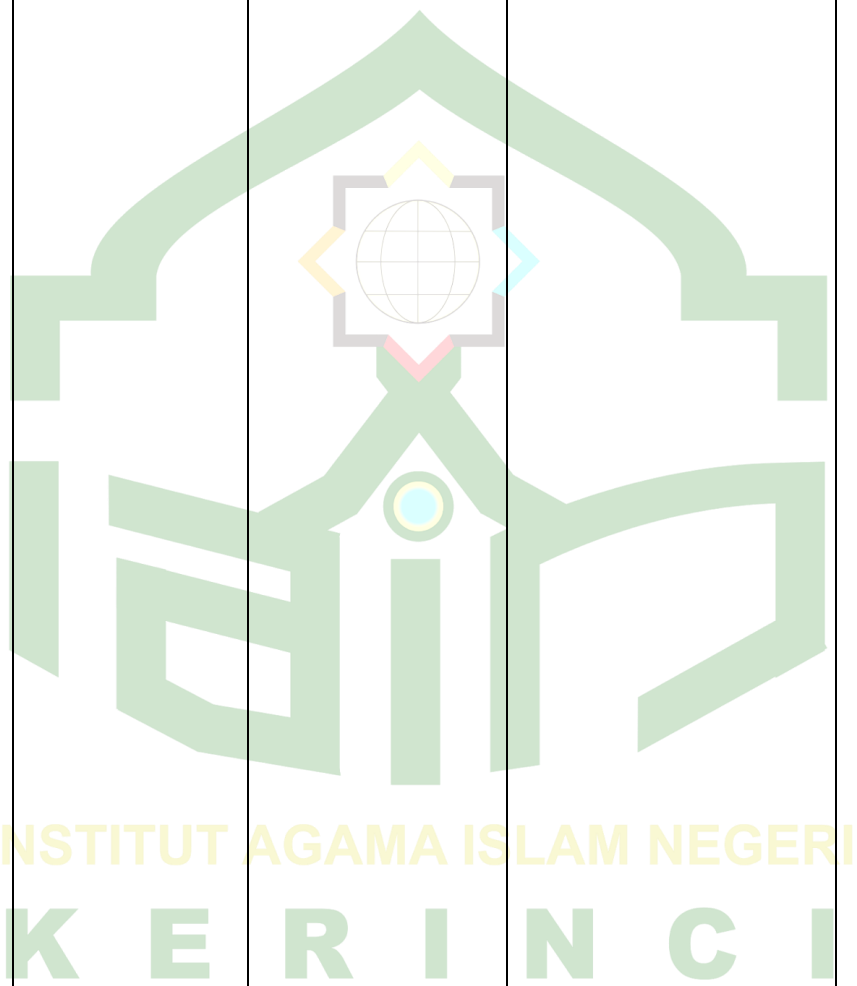
			<p>cvii</p>	<p>kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.</p> <p>g. Pembimbing menceritakan contoh kepada siswa yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi pembimbing.</p> <p>h. Pembimbing meminta siswa untuk mengidentifikasi mana pikiran negatif dan pikiran positif.</p> <p>i. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.</p> <p>Penutup</p> <p>a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi II bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menutup sesi II bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan</p>	<p>5 menit</p>
--	--	--	-------------	---	--------------------

selanjutnya.



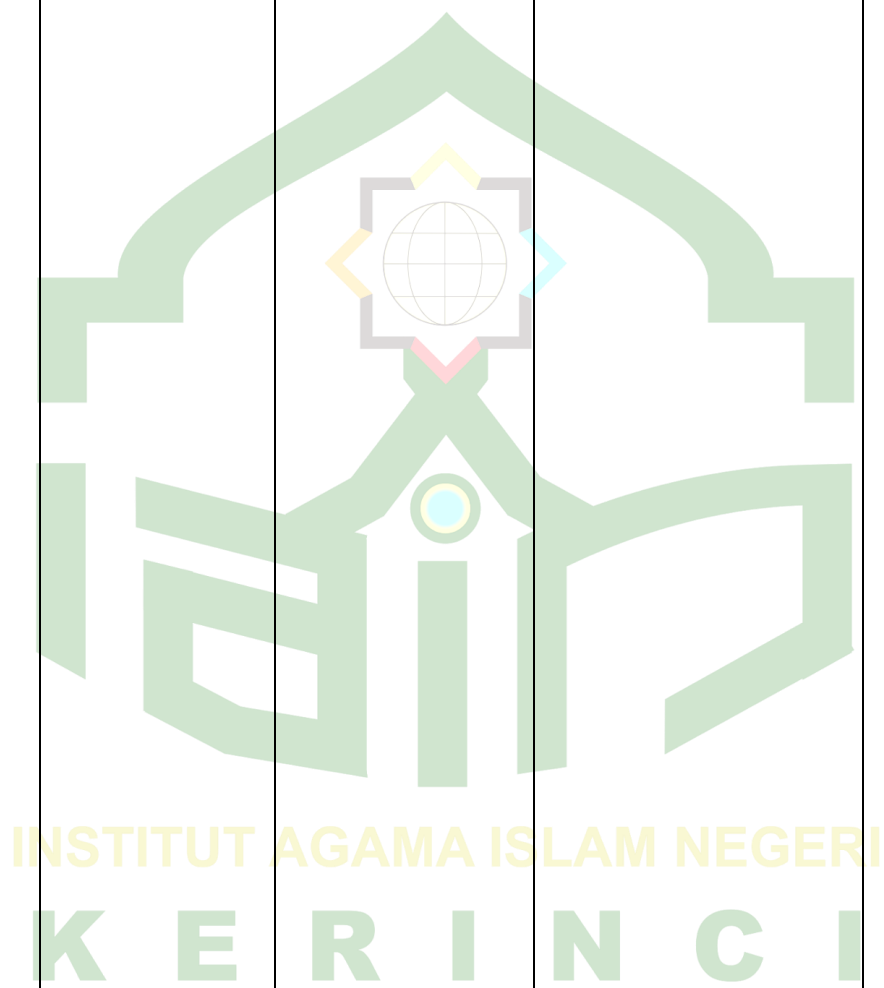
3	3	Pengenalan dan Latihan <i>Coping Thought</i> (CT)	<p>a. Siswa mampu melawan, menentang, dan mendebat pikiran negative.</p> <p>b. Siswa mampu memodifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali.</p> <p>c. Siswa mampu mencari pikiran yang lebih positif untuk mengganti pikiran negatifnya.</p> <p>d. Siswa dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu untuk membuat "pernyataan diri" yang berbeda.</p>	<p><u>Pembukaan</u></p> <p>a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi III bimbingan.</p> <p>c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi II bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi III.</p> <p><u>Pelaksanaan</u></p> <p>a. Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/<i>rileks</i> dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.</p> <p>b. Pembimbing bertanya kepada siswa tentang situasi yang membuatnya menderita atau tertekan.</p> <p>c. Pembimbing meminta siswa menceritakan situasi sebelum</p>	<p>5 menit</p> <p>35 menit</p>
---	---	---	--	---	--------------------------------

, selama, dan
setelah



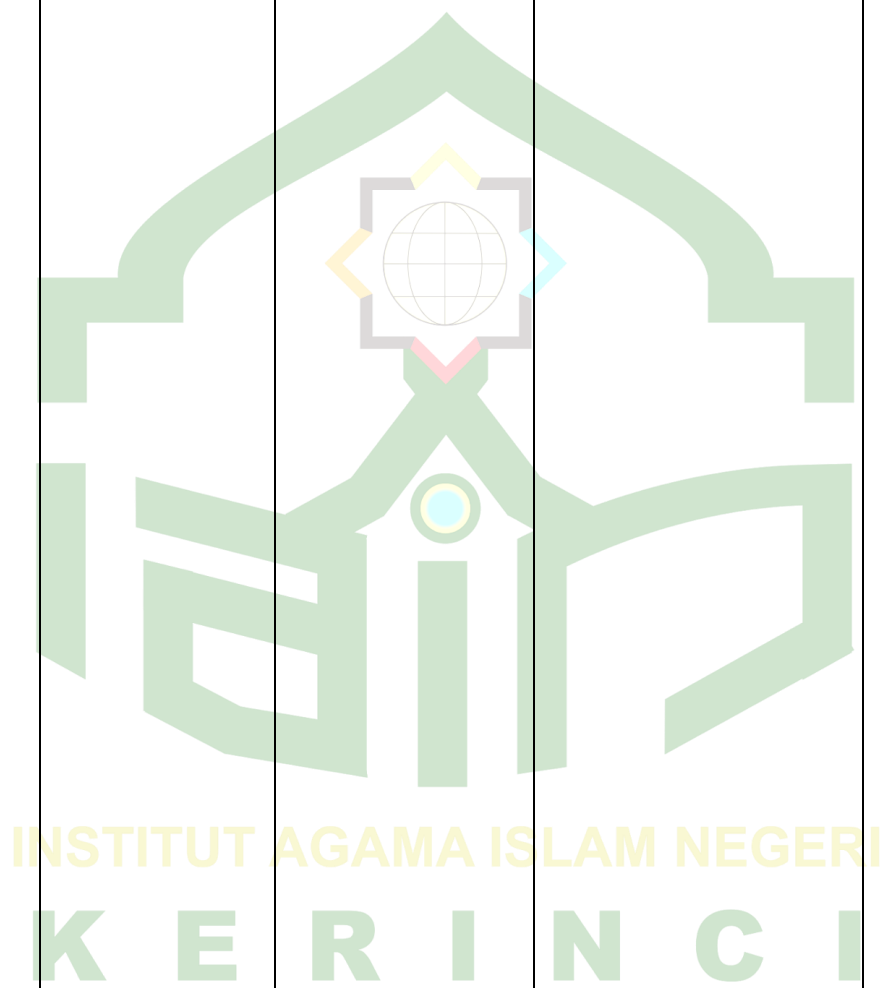
				<p>situasi berlangsung</p> <p>.</p> <p>d. Pembimbing menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami.</p> <p>e. Pembimbing meminta siswa untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.</p> <p>f. Pembimbing memberikan pernyataan positif kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.</p> <p>g. Pembimbing menceritakan contoh kepada siswa yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi pembimbing.</p> <p>h. Pembimbing meminta siswa untuk mengidentifikasi mana pikiran negatif dan pikiran positif.</p> <p>i. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.</p> <p>j. Pembimbing</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>menjelaskan bahwa <i>coping thought</i> (CT) merupakan pikiran yang menanggulangi</p>	
--	--	--	--	--	--



			<p style="text-align: center;">cxiv</p>	<p>atau pikiran yang dapat merusak menuju pikiran yang lebih konstruktif, dan pembimbing juga menjelaskan pernyataan yang menanggulangi (<i>coping statement</i> = CS) atau instruksi diri yang menanggulangi (<i>coping self instruction</i> = CSI).</p> <p>k. Pembimbing memberikan contoh CS dan meminta siswa untuk memikirkan CS yang paling natural atau wajar.</p> <p>l. Pembimbing meminta siswa mempraktekkan CS yang telah ditemukan dan latihan memverbalisasikannya.</p> <p>m. Pembimbing memberikan contoh peralihan pikiran dan meminta siswa latihan peralihan pikiran.</p> <p>n. Pembimbing melakukan refleksi hasil <i>cognitive restructuring</i> dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama kegiatan.</p> <p>o. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.</p>	
--	--	--	---	--	--

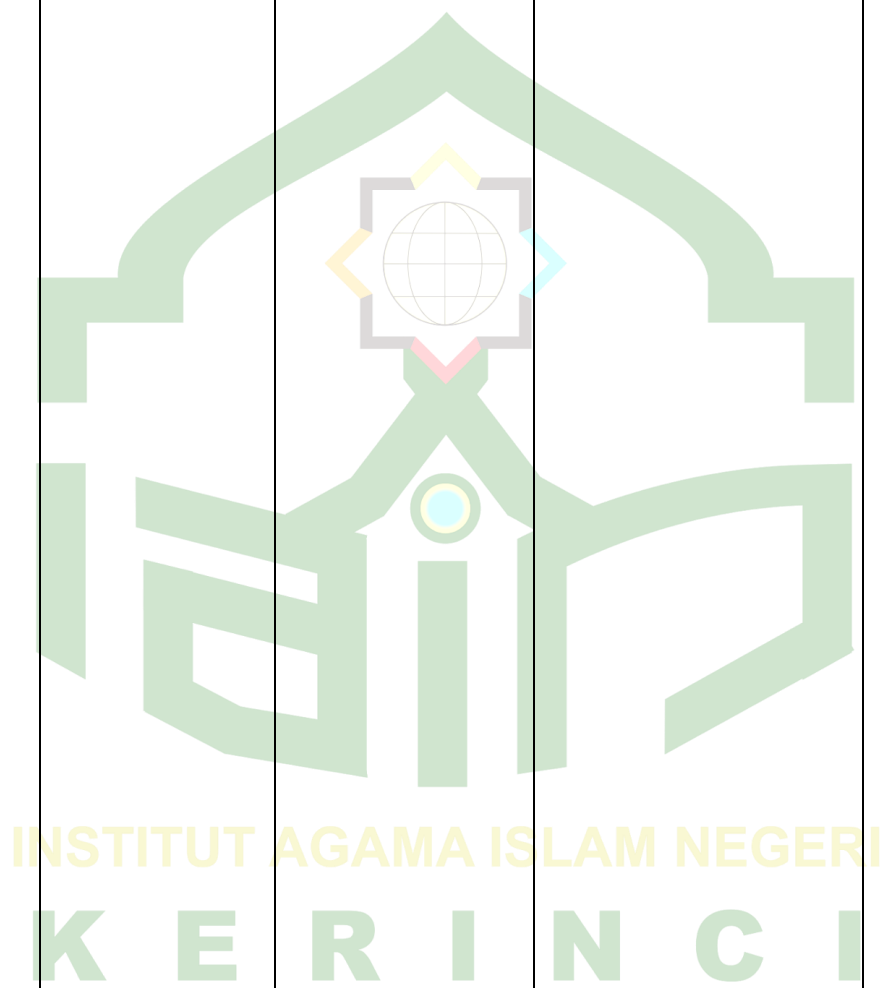
				p. Pembimbing	
--	--	--	--	---------------	--



				<p>menyimpulkan hasil bimbingan yang telah dilakukan.</p> <p>Penutup</p> <p>a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi III bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menutup sesi III bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.</p>	5 menit
4	4	Pindah dari Pikiran-pikiran Negatif ke <i>Coping Thought</i> .	<p>a. Siswa mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS</p> <p>b. Siswa mampu pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.</p>	<p>Pembukaan</p> <p>a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi III bimbingan.</p> <p>c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi III bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi IV.</p>	5 menit

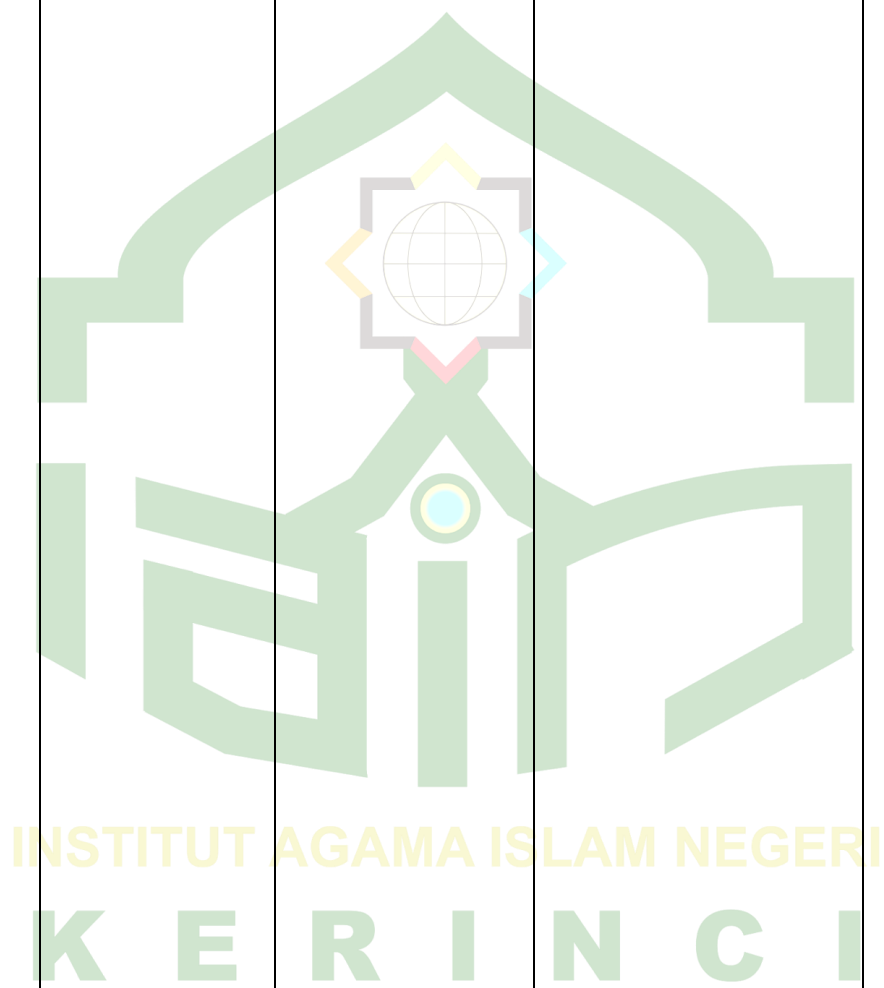
				<p><u>Pelaksanaan</u></p> <p>a. Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/<i>rileks</i> dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.</p> <p>b. Pembimbing bertanya kepada siswa tentang situasi yang membuatnya menderita atau tertekan.</p> <p>c. Pembimbing meminta siswa menceritakan situasi sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.</p> <p>d. Pembimbing menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami.</p> <p>e. Pembimbing meminta siswa untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.</p> <p>f. Pembimbing memberikan pernyataan positif kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.</p> <p>g. Pembimbing</p>	35 menit
			CXV		

				menceritakan contoh kepada siswa	yang	
--	--	--	--	---	------	--



				<p>berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi pembimbing.</p> <p>h. Pembimbing meminta siswa untuk mengidentifikasi mana pikiran negatif dan pikiran positif.</p> <p>i. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.</p> <p>j. Pembimbing menjelaskan bahwa <i>coping thought</i> (CT) merupakan pikiran yang menanggulangi atau pikiran yang dapat merusak menuju pikiran yang lebih konstruktif, dan pembimbing juga menjelaskan pernyataan yang menanggulangi (<i>coping statement</i> = CS) atau instruksi diri yang menanggulangi (<i>coping self instruction</i> = CSI).</p> <p>k. Pembimbing memberikan contoh CS dan meminta siswa untuk memikirkan CS yang paling natural atau wajar.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>I. Pembimbing meminta siswa mempraktekkan CS yang telah</p>	
--	--	--	--	--	--



				<p>ditemukan dan latihan memverbalisasikannya.</p> <p>m. Pembimbing memberikan contoh peralihan pikiran dan meminta siswa latihan peralihan pikiran.</p> <p>n. Pembimbing melakukan refleksi hasil <i>cognitive restructuring</i> dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama kegiatan.</p> <p>o. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.</p> <p>p. Pembimbing menyimpulkan hasil bimbingan yang telah dilakukan.</p> <p>Penutup</p> <p>a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi IV bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menutup sesi IV bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan</p>	5 menit
			CXX		

				selanjutnya.	
5	5	Pengenalan dan latihan penguat positif.	<p>a. Siswa mampu memberikan penguatan agi dirinya sendiri.</p> <p>b. Siswa mampu menghargai setiap keberhasilannya a.</p>	<p><u>Pembukaan</u></p> <p>a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi V bimbingan.</p> <p>c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi IV bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi V.</p> <p><u>Pelaksanaan</u></p> <p>a. Pembimbing memodelkan penguatan positif.</p> <p>b. Konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.</p> <p>c. Pembimbing memberikan penguatan dorongan kepada siswa ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit.</p> <p><u>Penutup</u></p> <p>a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa</p>	<p>5 menit</p> <p>35 menit</p> <p>5 menit</p>
			CXX		

					<p>selama mengikuti sesi V bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menutup sesi V bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.</p>	
6	6	Tugas dan Lanjut	Rumah Tindak	<p>a. Siswa mampu mempraktekkan CS dalam situasi sebenarnya.</p> <p>b. Siswa mampu menggunakan <i>cognitive restructuring</i> kapanpun diperlukan.</p>	<p><u>Pembukaan</u></p> <p>a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi VI bimbingan.</p> <p>c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi V bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi VI.</p> <p><u>Pelaksanaan</u></p> <p>a. Pembimbing melakukan diskusi dengan siswa tentang pengalaman selama proses pengenalan dan latihan penguat positif.</p> <p>b. Pembimbing mengevaluasi hasil pengenalan dan</p>	<p>5 menit</p> <p>30 menit</p>
				CXX		

				<p>latihan penguat positif.</p> <p><u>Penutup</u></p> <p>a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi VI bimbingan.</p> <p>b. Pembimbing menutup sesi VI bimbingan dan mengucapkan terima kasih sudah berpartisipasi selama kegiatan berlangsung.</p>	10 menit
--	--	--	--	--	----------



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

BAB III

PETUNJUK KHUSUS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*

Pada bab ini berisi tentang petunjuk khusus teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan strategi bimbingan kelompok yang dibagi pada setiap sesi. Adapun penjelasan secara rinci yaitu sebagai berikut :

A. Sesi I

Rasional Perlakuan

- Tujuan : a. Terwujudnya interaksi erat dan hangat, saling terbuka serta saling mempercayai antara pembimbing dengan siswa.
- b. Siswa menyatakan kesiapan untuk mengikuti seluruh sesi bimbingan.
- c. Siswa bersedia untuk berpartisipasi aktif dalam setiap sesi bimbingan.
- d. Siswa bersedia membuat kontrak bimbingan.
- e. Siswa mampu menjelaskan gambaran umum proses Bimbingan Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* yang akan dilaksanakan.

Waktu : 45 Menit

Bahan : Tata tertib pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitiive Restructuring*, formulir kesediaan mengikuti sesi bimbingan dengan teknik *Cognitiive Restructuring*, lembar refleksi diri, dan lembar observasi diri

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.
- c. Pembimbing meminta kesediaan siswa untuk berpartisipasi aktif disetiap sesi bimbingan dengan mengisi dan menandatangani kontrak bimbingan yang telah disediakan.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing memberikan penjelasan tentang pernyataan diri dan pikiran negatif mempengaruhi perilaku dan menyebabkan tekanan emosional dan terjadinya *body image* negatif seperti cemas, rasa tidak puas, dan pesimis.

- b. Pembimbing memperkenalkan teknik *cognitive restructuring* sebagai salah satu cara untuk mengubah pikiran ataupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.
- c. Pembimbing memberikan gambaran umum dan tujuan pelaksanaan bimbingan.

Penutup

- a. Pembimbing bersama siswa melakukan refleksi hasil sesi I bimbingan berupa kesan-kesan dan menyimpulkan hasil kegiatan.
- b. Pembimbing meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman siswa selama sesi bimbingan I.
- c. Pembimbing bersama siswa membuat rencana pertemuan selanjutnya.





Lampiran Sesi I

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

TATA TERTIB PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Mengisi dan menandatangani kontrak kesediaan untuk mengikuti sesi bimbingan

Hadir tepat waktu setiap sesi bimbingan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati

Berpartisipasi aktif pada setiap kegiatan bimbingan

Apabila tidak dapat mengikuti pertemuan karena ada hal yang sangat penting, hendaknya memberikan kabar dan membuat kesepakatan dengan pembimbing

Terbuka, saling percaya, tanggung jawab, dan sukarela



Lembar Refleksi Diri

Nama :
 Kelas :
 Hari/Tanggal :

Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini

.....

Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini

.....

Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?

.....

Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini

.....

Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya

.....

Kerinci, 2023

.....

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

KESEDIAAN MENGIKUTI BIMBINGAN KELOMPOK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Kelas :
Sekolah :

Dengan ini, saya bersedia mengikuti proses bimbingan dari awal sampai akhir yang bertujuan untuk meningkatkan *body image* positif.

Kerinci,..... 2023

.....
Nama Siswa



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Sesi I

Nama observer :
Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi I.
2. Berilah tanda checklist () pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing meminta kesediaan siswa untuk berpartisipasi aktif disetiap sesi bimbingan dengan mengisi dan menandatangani kontrak bimbingan yang telah disediakan.				
4	Pembimbing memberikan penjelasan tentang pernyataan diri dan pikiran negatif mempengaruhi perilaku dan menyebabkan tekanan emosional dan terjadinya <i>body image</i> negatif.				
5	Pembimbing memperkenalkan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> sebagai salah satu cara untuk mengubah pikiran negatif/pikiran yang irasional menjadi lebih positif/rasional.				
6	Pembimbing memberikan gambaran umum dan tujuan pelaksanaan bimbingan.				
7	Pembimbing bersama siswa melakukan refleksi hasil pertemuan sesi I berupa kesan-kesan dan menyimpulkan hasil kegiatan dan mengisi lembar refleksi diri.				
8	Pembimbing dan siswa membuat kontrak pertemuan selanjutnya.				

Keterangan :

TSB = Terlaksana sangat baik
TB = terlaksana dengan baik
CT = Cukup Terlaksana
KT = Kurang terlaksana

Kerinci, 2023

Observer

B. Sesi II

Identifikasi Pikiran Konseli

- Tujuan : a. Siswa mampu mengungkapkan pikirannya secara mendalam.
b. Siswa dapat mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu.
- Waktu : 45 Menit
- Bahan : Lembar panduan *cognitive restructuring*, lembar refleksi diri, dan lembar observasi.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi II bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi I bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi II.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/*rileks* dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.
- b. Pembimbing bertanya kepada siswa tentang keadaan yang membuatnya tertekan dan cemas.
- c. Pembimbing meminta siswa menceritakan situasi sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.
- d. Pembimbing menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami.
- e. Pembimbing meminta siswa untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.
- f. Pembimbing memberikan pernyataan positif kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.
- g. Pembimbing menceritakan contoh kepada siswa yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi pembimbing.

- h. Pembimbing meminta siswa untuk mengidentifikasi mana pikiran negatif dan pikiran positif.
- i. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.

Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi II bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi II bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.





Lampiran Sesi II

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

LEMBAR PANDUAN *COGNITIVE RESTRUCTURING*
(TEMA MENINGKATKAN BODY IMAGE)

1. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses *cognitive restructuring*. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses *cognitive restructuring*.
2. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap *cognitive restructuring* dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

Starting Out With a Client

1. Saya akan menyarankan kepada kalian teknik yang bernama *Cognitive restructuring* (Restrukturisasi kognitif), teknik ini bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif permasalahan fisik yang dialami dengan selalu berpikir positif sehingga pikiran tersebut berpengaruh terhadap sikap, perilaku, dan penerimaan diri. Ini akan menjadi suatu sumber yang membantu kita untuk mengakses pikiran, perasaan serta emosi kita terkait dengan adanya suatu permasalahan. Apakah kalian setuju untuk menjalani proses teknik ini? Apakah kalian merasa nyaman? Apabila dalam menjalani teknik ini kalian merasa tidak nyaman, kita bisa berhenti.
2. Apabila ketika melaksanakan teknik ini kalian ingin berhenti untuk alasan apapun, kalian cukup angkat tangan dan memundurkan diri kebelakang.
3. Carilah posisi senyaman mungkin ketika kalian duduk di kursi, sebaiknya kalian duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
4. Sekarang fokuskan perhatian kalian lebih dalam lagi dan lebih rileks. Ambil nafas dalam-dalam dan setiap kalian mengambil nafas dalam-dalam, kalian akan menjadi lebih rileks dan jauh lebih rileks.

The Next Stage : Verbal Interventions in Client's Cognitive restructuring

1. *Body image* positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya, individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki.
2. Remaja harus melakukan beberapa penyesuaian diri salah satunya dengan menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan tubuhnya dalam kepribadiannya. Remaja harus dapat menerima kekurangan pada tubuhnya dan tidak memperlakukan kekurangan tersebut sebagai hal yang negatif namun dapat dijadikan bahan motivasi dan acuan mencapai prestasi. Adapun cara dalam meningkatkan *body image* adalah: sikap positif adalah kunci, percaya diri dan kuasai emosi.
3. Menurut anda bagaimana cara anda dalam meningkatkan *body image* positif?

Magical Solutions

Saat anda mengalami *body image* negatif bagaimana cara anda mengatasi hal tersebut?

Bringing The Client Back to the Room

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin.

Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan cognitive restructuring)

1. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan *cognitive restructuring* tadi?
2. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?
3. Bagaimana perasaan kalian setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?
4. Menurut kalian apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
5. Menurut kalian apakah pikiran negatif sangat mempengaruhi *mood* positif anda?
6. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan *cognitive restructuring* pada saat ini?



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Nama :
Kelas :
Hari/Tanggal :

Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini

.....
.....

Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini

.....
.....

Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?

.....
.....

Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini

.....
.....

Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya

.....
.....

Kerinci, 2023

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI**

LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Sesi II

Nama observer :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi II.
2. Berilah tanda checklist () pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi I, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi II.				
4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi ternyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing bertanya kepada siswa tentang keadaan yang membuatnya menderita atau tertekan.				
6	Pembimbing meminta siswa menceritakan keadaan sebelum, selama, dan setelah keadaan berlangsung.				
7	Pembimbing menunjukkan pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan keadaan yang dihadapi dan emosi yang dialami.				
8	Pembimbing meminta siswa mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.				
9	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik terhadap pernyataan siswa tentang apa yang menyebabkan citra tersebut buruk (pikiran irasional).				
10	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa pada saat ini?				
11	Pembimbing memberikan pernyataan positif kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.				
12	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka rasakan.				
13	Pembimbing menceritakan contoh kepada siswa yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi.				
14	Pembimbing meminta siswa mengidentifikasi pikiran negatif dan pikiran positif.				

15	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh siswa.				
16	Pembimbing melakukan refleksi hasil <i>cognitive restructuring</i> dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama kegiatan.				
16	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi lembar refleksi diri pada sesi II.				
17	Pembimbing menutup kegiatan sesi II, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi III.				

Keterangan :

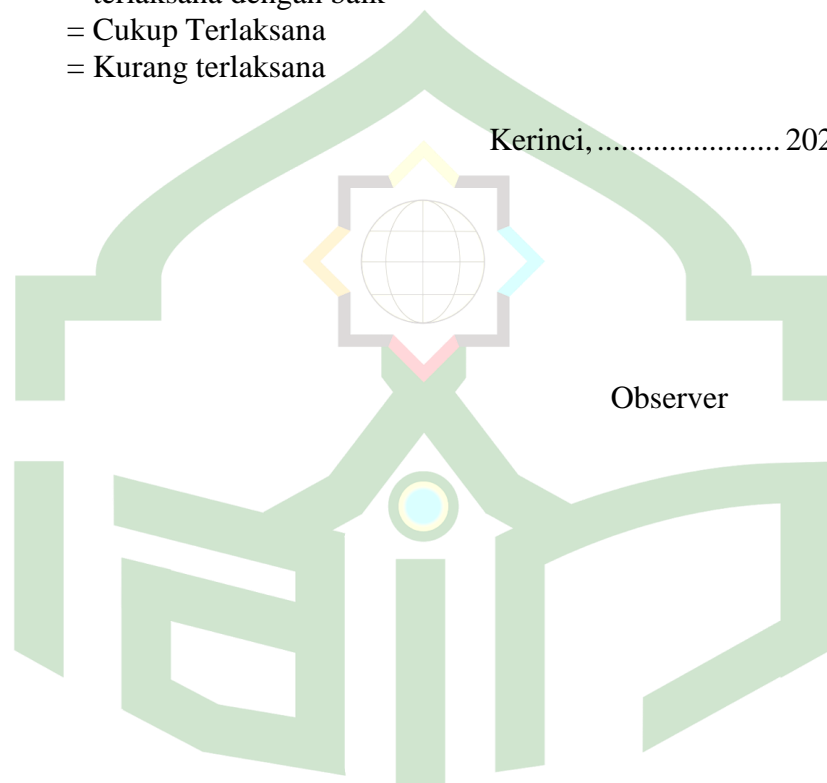
TSB = Terlaksana sangat baik

TB = terlaksana dengan baik

CT = Cukup Terlaksana

KT = Kurang terlaksana

Kerinci, 2023



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

C. Sesi III

Pengenalan dan Latihan *Coping Thought* (CT)

- Tujuan : a. Siswa mampu melawan, menentang, dan mendebat pikiran negatif.
- b. Siswa mampu memodifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali.
- c. Siswa mampu mencari pikiran yang lebih positif untuk mengganti pikiran negatifnya.
- d. Siswa dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu untuk membuat “pernyataan diri” yang berbeda.

Waktu : 45 Menit

Bahan : Lembar panduan *cognitive restructuring*, lembar refleksi diri, dan lembar observasi.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi III bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan *review* dan refleksi hasil sesi II bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi III.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/*rileks* dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.
- b. Pembimbing bertanya kepada siswa tentang keadaan yang membuatnya menderita atau tertekan.
- c. Pembimbing meminta siswa menceritakan keadaan sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.

- d. Pembimbing menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan keadaan yang dihadapi dan emosi yang dialami.
- e. Pembimbing meminta siswa untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.
- f. Pembimbing memberikan pernyataan positif kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.
- g. Pembimbing menceritakan contoh kepada siswa yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi pembimbing.
- h. Pembimbing meminta siswa untuk mengidentifikasi mana pikiran negatif dan pikiran positif.
- i. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.
- j. Pembimbing menjelaskan bahwa *coping thought* (CT) merupakan pikiran yang menanggulangi atau pikiran yang dapat merusak menuju pikiran yang lebih konstruktif, dan pembimbing juga menjelaskan pernyataan yang menanggulangi (*coping statement* = CS) atau instruksi diri yang menanggulangi (*coping self instruction* = CSI).
- k. Pembimbing memberikan contoh CS dan meminta siswa untuk memikirkan CS yang paling natural atau wajar.
- l. Pembimbing meminta siswa mempraktekkan CS yang telah ditemukan dan latihan memverbalisasikannya.
- m. Pembimbing memberikan contoh peralihan pikiran dan meminta siswa latihan peralihan pikiran.
- n. Pembimbing melakukan refleksi hasil *cognitive restructuring* dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama kegiatan.
- o. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.
- p. Pembimbing menyimpulkan hasil bimbingan yang telah dilakukan.

Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi III bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi III bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.



Lampiran Sesi III

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

PANDUAN *COGNITIVE RESTRUCTURING* II
(TEMA PENERIMAAN DIRI)

1. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses *cognitive restructuring*. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses *cognitive restructuring*.
2. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap *cognitive restructuring* dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

Starting Out With a Client

1. Saya akan menyarankan kepada kalian teknik yang bernama *Cognitive restructuring* (Restrukturisasi kognitif), teknik ini bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif permasalahan fisik yang dialami dengan selalu berpikir positif sehingga pikiran tersebut berpengaruh terhadap sikap, perilaku, dan penerimaan diri. Ini akan menjadi suatu sumber yang membantu kita untuk mengakses pikiran, perasaan serta emosi kita terkait dengan adanya suatu permasalahan. Apakah kalian setuju untuk menjalani proses teknik ini? Apakah kalian merasa nyaman? Apabila dalam menjalani teknik ini kalian merasa tidak nyaman, kita bisa berhenti.
2. Apabila ketika melaksanakan teknik ini kalian ingin berhenti untuk alasan apapun, kalian cukup angkat tangan dan memundurkan diri kebelakang.
3. Carilah posisi senyaman mungkin ketika kalian duduk di kursi, sebaiknya kalian duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
4. Sekarang fokuskan perhatian kalian lebih dalam lagi dan lebih rileks. Ambil nafas dalam-dalam dan setiap kalian mengambil nafas dalam-dalam, kalian akan menjadi lebih rileks dan jauh lebih rileks.

The Next Stage : Verbal Interventions in Client's Cognitive restructuring

1. Saat anda merasa tidak bisa menerima diri sendiri, tidak tau kualitas diri, dan masih membandingkan diri sendiri dengan orang lain, itu menyebabkan hidup menjadi lebih rumit. Padahal dengan anda menerima diri sendiri itu mempunyai dampak yang positif untuk kehidupan seperti dapat menerima keadaan emosional, mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri serta akan merasa aman untuk menerima orang lain.
2. Saat anda memiliki kesadaran untuk menerima dan memahami kekurangan diri bukanlah sikap pasrah tetapi menerima identitas diri secara positif, apabila terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada tubuh seperti timbulnya jerawat diwajah dan naiknya berat badan maka anda akan mampu menghadapi tentang baik buruknya keadaan yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan rendah diri, permusuhan dan rasa tidak aman.
3. Menurut anda pikiran positif atau negatif yang lebih menguasai pikiran anda?

Magical Solutions

Setelah berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, menurut anda apa yang dapat anda lakukan untuk mengubah pikiran negatif tersebut?

Bringing The Client Back to the Room

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin.

Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan cognitive restructuring)

1. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan *cognitive restructuring* tadi?
2. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?

3. Bagaimana perasaan kalian setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?
4. Menurut kalian apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
5. Menurut kalian apakah pikiran negatif sangat mempengaruhi *mood* positif anda?
6. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan *cognitive restructuring* pada saat ini?



Nama :
Kelas :
Hari/Tanggal :

Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini

.....
.....

Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini

.....
.....

Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?

.....
.....

Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini

.....
.....

Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya

.....
.....

Kerinci, 2023



LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Sesi III

Nama observer :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi III.
2. Berilah tanda checklist () pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi II, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi III.				
4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi ternyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing bertanya kepada siswa tentang situasi yang membuatnya menderita atau tertekan.				
6	Pembimbing meminta siswa menceritakan situasi sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.				
7	Pembimbing menunjukkan pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami.				
8	Pembimbing meminta siswa mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.				
9	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik terhadap pernyataan siswa tentang apa yang menyebabkan citra tersebut buruk (pikiran irasional).				
10	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa pada saat ini?				
11	Pembimbing memberikan pernyataan positif kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.				
12	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka rasakan.				
13	Pembimbing menceritakan contoh kepada siswa yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi.				
14	Pembimbing meminta siswa mengidentifikasi pikiran negatif dan pikiran positif.				

15	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh siswa.				
16	Pembimbing menjelaskan CT, CS, dan CSI.				
17	Pembimbing memberikan contoh CS dan meminta siswa untuk memikirkan CS yang paling natural atau wajar.				
18	Pembimbing meminta siswa mempraktekkan CS yang telah ditemukan dan latihan memverbalisasikannya.				
19	Pembimbing melakukan refleksi hasil <i>cognitive restructuring</i> dengan mendiskusikan pengalaman siswa dalam kegiatan.				
20	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi lembar refleksi diri pada sesi III.				
21	Pembimbing menutup kegiatan sesi III, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi IV.				

Keterangan :

TSB = Terlaksana sangat baik

TB = terlaksana dengan baik

CT = Cukup Terlaksana

KT = Kurang terlaksana

Kerinci, 2023

Observer

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

D. Sesi IV

Pindah dari Pikiran-pikiran Negatif ke *Coping Thought* (CT)

- Tujuan : a. Siswa mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS.
 b. Siswa mampu pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.
- Waktu : 45 Menit
- Bahan : Lembar panduan *cognitive restructuring*, lembar refleksi diri, dan lembar observasi.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi III bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi III bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi IV.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/*rileks* dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.
- b. Pembimbing bertanya kepada siswa tentang situasi yang membuatnya menderita atau tertekan.
- c. Pembimbing meminta siswa menceritakan situasi sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.
- d. Pembimbing menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami.
- e. Pembimbing meminta siswa untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.
- f. Pembimbing memberikan pernyataan positif kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.
- g. Pembimbing menceritakan contoh kepada siswa yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi pembimbing.

- h. Pembimbing meminta siswa untuk mengidentifikasi mana pikiran negatif dan pikiran positif.
- i. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.
- j. Pembimbing menjelaskan bahwa *coping thought* (CT) merupakan pikiran yang menanggulangi atau pikiran yang dapat merusak menuju pikiran yang lebih konstruktif, dan pembimbing juga menjelaskan pernyataan yang menanggulangi (*coping statement* = CS) atau instruksi diri yang menanggulangi (*coping self instruction* = CSI).
- k. Pembimbing memberikan contoh CS dan meminta siswa untuk memikirkan CS yang paling natural atau wajar.
- l. Pembimbing meminta siswa mempraktekkan CS yang telah ditemukan dan latihan memverbalisasikannya.
- m. Pembimbing memberikan contoh peralihan pikiran dan meminta siswa latihan peralihan pikiran.
- n. Pembimbing melakukan refleksi hasil *cognitive restructuring* dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama kegiatan.
- o. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.
- p. Pembimbing menyimpulkan hasil bimbingan yang telah dilakukan.

Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi IV bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi IV bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.



Lampiran Sesi IV

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

PANDUAN *COGNITIVE RESTRUCTURING* III

(TEMA KONSEP DIRI)

1. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses *cognitive restructuring*. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses *cognitive restructuring*.
2. Pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap *cognitive restructuring* dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

Starting Out With a Client

1. Saya akan menyarankan kepada kalian teknik yang bernama *Cognitive restructuring* (Restrukturisasi kognitif), teknik ini bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif tentang permasalahan fisik yang kalian alami dengan selalu berpikir positif sehingga pikiran tersebut berpengaruh terhadap sikap, perilaku, dan penerimaan diri. Ini akan menjadi suatu sumber yang membantu kita untuk mengakses pikiran, perasaan serta emosi kita terkait dengan adanya suatu keadaan dan permasalahan. Apakah kalian setuju untuk menjalani proses teknik ini? Apakah kalian merasa nyaman? Apabila dalam menjalani teknik ini kalian merasa tidak nyaman, kita bisa berhenti.
2. Apabila ketika melaksanakan teknik ini anda ingin berhenti untuk alasan apapun, kalian cukup angkat tangan dan memundurkan diri kebelakang.
3. Carilah posisi senyaman mungkin ketika anda duduk di kursi, sebaiknya anda duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
4. Sekarang kita mulai kegiatan kelompok kita dengan topik konsep diri. Konsep diri merupakan cara pandang seseorang terhadap dirinya terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual, dan motivasi diri. Pada bimbingan kali ini akan terfokus kepada dimensi fisik, konsep diri bukan

merupakan faktor yang dibawa sejak lahir melainkan gambaran campuran yang diperoleh atas penilaian terhadap diri sendiri dan pandangan yang diberikan oleh orang lain.

The Next Stage : Verbal Interventions in Client's Cognitive restructuring

1. Silahkan ceritakan bagaimana pandangan kalian terhadap fisik yang kalian miliki yang membuat kalian merasa cemas atau tidak percaya diri.
2. Pembimbing memberikan contoh pengalaman pribadi yang mempunyai kemiripan seperti yang dialami oleh siswa bersangkutan dan menceritakan bagaimana cara menyikapi keadaan tersebut.
3. Kalian harus mengubah pikiran negatif dan harus tetap optimis ketika dihadapkan dengan suatu keadaan, karena pikiran negatif yang melintas dipikiran kita membuat kita sulit untuk menerima diri sendiri. Coba kalian identifikasikan mana pikiran (negatif) dan mana pikiran positif (meningkatkan diri).

Magical Solutions

Setelah berada dalam kondisi yang tidak mengenakkan tersebut, menurut kalian apa yang dapat anda lakukan untuk mengubah pikiran negatif tersebut?

Bringing The Client Back to the Room

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini.

Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan cognitive restructuring)

1. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan *cognitive restructuring* tadi?
2. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?
3. Bagaimana perasaan kalian setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?

4. Menurut kalian apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
5. Menurut kalian apakah pikiran negatif sangat mempengaruhi *mood* positif anda?
6. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan *cognitive restructuring* pada saat ini?



Nama :
Kelas :
Hari/Tanggal :

Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini

.....
.....

Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini

.....
.....

Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?

.....
.....

Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini

.....
.....

Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya

.....
.....

Kerinci, 2023

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI**

LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Sesi IV

Nama observer :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi IV.
2. Berilah tanda checklist () pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi III, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi IV.				
4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi nyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing bertanya kepada siswa tentang situasi yang membuatnya menderita atau tertekan.				
6	Pembimbing meminta siswa menceritakan situasi sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.				
7	Pembimbing menunjukkan pikiran-pikiran tersebut bertalian dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami.				
8	Pembimbing meminta siswa mencatat pertalian tersebut secara eksplisit.				
9	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik terhadap pernyataan siswa tentang apa yang menyebabkan citra tersebut buruk (pikiran irasional).				
10	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa pada saat ini?				
11	Pembimbing memberikan pernyataan positif kepada siswa bahwa mereka harus mengubah pikiran negatifnya.				
15	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka rasakan.				
16	Pembimbing menceritakan contoh kepada siswa yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami siswa seperti pengalaman pribadi.				
17	Pembimbing meminta siswa mengidentifikasi pikiran negatif dan pikiran positif.				

18	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh siswa.				
19	Pembimbing menjelaskan CT, CS, dan CSI.				
20	Pembimbing memberikan contoh CS dan meminta siswa untuk memikirkan CS yang paling natural atau wajar.				
21	Pembimbing meminta siswa mempraktekkan CS yang telah ditemukan dan latihan memverbalisasikannya.				
22	Pembimbing melakukan refleksi hasil <i>cognitive restructuring</i> dengan mendiskusikan pengalaman siswa dalam kegiatan.				
23	Pembimbing memberikan contoh peralihan pikiran dan meminta siswa latihan peralihan pikiran.				
24	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi lembar refleksi diri pada sesi IV.				
25	Pembimbing menutup kegiatan sesi IV, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi V.				

Keterangan :

TSB = Terlaksana sangat baik

TB = terlaksana dengan baik

CT = Cukup Terlaksana

KT = Kurang terlaksana

Kerinci, 2023

Observer

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

E. Sesi V

Pengenalan dan Penguat Positif

Tujuan : a. Siswa mampu memberikan penguatan bagi dirinya sendiri.

b. Siswa mampu menghargai setiap keberhasilannya.

Waktu : 45 Menit

Bahan : Lembar panduan *cognitive restructuring*, lembar refleksi diri, dan lembar observasi.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi V bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi IV bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi V.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing memodelkan penguatan positif.
- b. Konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.
- c. Pembimbing memberikan penguatan dorongan kepada siswa ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit.

Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi V bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi V bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.



Lampiran Sesi V

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

PANDUAN *COGNITIVE RESTRUCTURING* III

(Tema Harga Diri)

1. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses *cognitive restructuring*. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses latihan *cognitive restructuring*.
2. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap latihan *cognitive restructuring* dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

Starting out with a client

1. Pada sesi bimbingan ini kita akan melanjutkan kembali penerapan teknik *cognitive restructuring*, pada hari ini kita akan melanjutkan ke tahap ke dua, teknik ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai apa yang sebenarnya terjadi pada diri anda pada saat ini dan kita berusaha bersama-sama untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif. Apakah kalian setuju untuk menjalani proses teknik ini? Apakah kalian merasa nyaman? Apabila dalam menjalani teknik ini kalian merasa tidak nyaman, kita bisa berhenti.
2. Apabila ketika melaksanakan teknik ini anda ingin berhenti untuk alasan apapun, anda cukup memundurkan diri kebelakang dan tidak perlu untuk bersuara.
3. Carilah posisi senyaman mungkin ketika anda duduk di kursi, sebaiknya anda duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
4. Sekarang fokuskan perhatian anda lebih dalam lagi, ambil nafas dalam-dalam dan setiap anda mengambil nafas dalam-dalam, anda akan menjadi lebih rileks dan jauh lebih rileks.

The next stage : verbal interventions in guiding client's cognitive restructuring

1. Saat anda memiliki self esteem yang rendah anda akan menjadi seseorang yang tidak percaya diri, tidak dapat menilai, menerima dan menghargai yang ada pada diri sendiri. Dan jika anda mampu meningkatkan self esteem anda akan memiliki kemampuan untuk mengatasi dan bangkit dari kesulitan atau kecemasan yang dialami, dan akan memahami kelebihan serta kekurangan diri sendiri dan berfikir lebih fleksibel.
2. Saat self esteem anda tinggi anda akan merasa senang dengan diri sendiri dan akan melakukan banyak hal yang semakin memperbaiki diri anda.
3. Pikiran manakah yang lebih kuat pikiran negatif atau pikiran positif?

Magical solutions

Setelah berada di dalam kondisi tidak menyenangkan tersebut, menurutmu apa yang dapat dilakukan untuk mengubah pikiran negatif tersebut?

Bringing the client back to the room

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin.

Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan cognitive restructuring)

1. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan *cognitive restructuring* tadi?
2. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?
3. Bagaimana perasaan anda setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?

4. Menurut anda apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
5. Menurut anda apakah pikiran negatif sangat mempengaruhi *mood* positif anda?
6. Cobalah untuk membuat citra diri negatif anda menjadi lebih positif?
7. Apa yang anda rasakan pada saat ini?
8. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam kegiatan *cognitive restructuring* pada saat ini?



Lembar Action Plan

Rancangan Perubahan Tingkah Laku

Nama :

Petunjuk :

Tuliskan langkah-langkah perubahan yang akan anda lakukan, hambatan apa saja yang mungkin terjadi pada rencana perubahan diri anda, dan tuliskan langkah-langkah pendukung atau penguatan yang anda lakukan apabila terjadi hambatan tersebut.

Setelah mengikuti proses bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, langkah-langkah perubahan yang akan saya lakukan adalah :

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....
- d.
.....
- e.
.....

Hambatan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan perubahan saya adalah :

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....
- d.
.....
- e.
.....

Apabila hambatan tersebut terjadi, langkah yang penguatan untuk mengatasi hambatan tersebut adalah :

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....
- d.
.....
- e.
.....



LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Sesi V

Nama obsebver :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi V.
2. Berilah tanda checklist () pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi IV, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi V.				
4	Pembimbing memodelkan penguatan positif.				
5	Pembimbing meminta konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.				
6	Pembimbing memberikan penguatan dorongan kepada siswa ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit.				
7	Pembimbing bersama siswa melakukan refleksi hasil sesi V berupa kesan-kesan dan menyimpulkan hasil kegiatan.				
8	Pembimbing meminta siswa untuk mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman siswa selama sesi bimbingan pada sesi V.				
9	Pembimbing menutup bimbingan dan mengucapkan terima kasih.				

Keterangan :

TSB = Terlaksana sangat baik

TB = terlaksana dengan baik

CT = Cukup Terlaksana

KT = Kurang terlaksana

Kerinci, 2023

Observer

F. Sesi VI

Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

- Tujuan : a. Siswa mampu mempraktekkan CS dalam situasi sebenarnya.
b. Siswa mampu menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan.
- Waktu : 45 Menit
- Bahan : Lembar refleksi perubahan diri siswa, lembar refleksi diri, dan lembar observasi.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi VI bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi V bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi VI.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing melakukan diskusi dengan siswa tentang pengalaman selama proses pengenalan dan latihan penguat positif.
- b. Pembimbing mengevaluasi hasil pengenalan dan latihan penguat positif.

Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi V bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi V bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.



Lampiran Sesi VI

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

LEMBAR PANDUAN *COGNITIVE RESTRUCTURING*
(MEMBANGUN PIKIRAN POSITIF)

1. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses *cognitive restructuring*. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses *cognitive restructuring*.
2. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap *cognitive restructuring* dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

Starting Out With a Client

1. Saya akan menyarankan kepada kalian teknik yang bernama *Cognitive restructuring* (Restrukturisasi kognitif), teknik ini bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif permasalahan fisik yang dialami dengan selalu berpikir positif sehingga pikiran tersebut berpengaruh terhadap sikap, perilaku, dan penerimaan diri. Ini akan menjadi suatu sumber yang membantu kita untuk mengakses pikiran, perasaan serta emosi kita terkait dengan adanya suatu permasalahan. Apakah kalian setuju untuk menjalani proses teknik ini? Apakah kalian merasa nyaman? Apabila dalam menjalani teknik ini kalian merasa tidak nyaman, kita bisa berhenti.
2. Apabila ketika melaksanakan teknik ini kalian ingin berhenti untuk alasan apapun, kalian cukup angkat tangan dan memundurkan diri kebelakang.
3. Carilah posisi senyaman mungkin ketika kalian duduk di kursi, sebaiknya kalian duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
4. Sekarang fokuskan perhatian kalian lebih dalam lagi dan lebih rileks. Ambil nafas dalam-dalam dan setiap kalian mengambil nafas dalam-dalam, kalian akan menjadi lebih rileks dan jauh lebih rileks.

The Next Stage : Verbal Interventions in Client's Cognitive restructuring

1. Saat anda merasa tidak bisa menerima diri sendiri, tidak tau kualitas diri, dan masih membandingkan diri sendiri dengan orang lain, itu menyebabkan hidup menjadi lebih rumit. Padahal dengan anda menerima diri sendiri itu mempunyai dampak yang positif untuk kehidupan seperti dapat menerima keadaan emosional, mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri serta akan merasa aman untuk menerima orang lain.
2. Saat anda memiliki kesadaran untuk menerima dan memahami kekurangan diri bukanlah sikap pasrah tetapi menerima identitas diri secara positif, apabila terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada tubuh seperti timbulnya jerawat diwajah dan naiknya berat badan maka anda akan mampu menghadapi tentang baik buruknya keadaan yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan rendah diri, permusuhan dan rasa tidak aman.
3. Menurut anda pikiran positif atau negatif yang lebih menguasai pikiran anda?

Magical Solutions

Setelah berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, menurut anda apa yang dapat anda lakukan untuk mengubah pikiran negatif tersebut?

Bringing The Client Back to the Room

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin.

Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan cognitive restructuring)

1. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan *cognitive restructuring* tadi?
2. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?

3. Bagaimana perasaan kalian setelah menjalani proses *cognitive restructuring* ini?
4. Menurut kalian apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
5. Menurut kalian apakah pikiran negatif sangat mempengaruhi *mood* positif anda?
6. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan *cognitive restructuring* pada saat ini?



LEMBAR REFLEKSI PERUBAHAN DIRI

Nama :

Tuliskan hasil perubahan diri yang telah anda capai pada setiap pertanyaan dibawah ini

Keberhasilan yang telah saya capai, dalam rangka perubahan diri yang saya usahakan.

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....

Kendala yang saya alami selama melakukan perubahan diri.

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....

Hal-hal yang perlu saya perbaiki dalam rangka perubahan perilaku

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....

Langkah perbaikan yang akan saya lakukan untuk mempertahankan perubahan diri saya.

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....



Hasil Pretest

HASIL PRETEST BODY IMAGE																															Total	skor maks	%	%Rata2					
NO	Pernyataan/No Item																																						
1	3	1	1	2	1	3	3	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	59	120	49,1666667
2	4	3	1	3	3	2	2	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	4	3	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	3				65	120	54,1666667		
3	3	1	2	3	2	1	3	3	3	1	3	3	3	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2				65	120	54,1666667			
4	3	2	1	2	1	2	4	2	2	1	3	4	3	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	3	1	2	4	2	2	2				66	120	55			
5	3	2	2	2	1	2	4	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3				66	120	55			
6	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	1	1	1	1	2	2	3	4	2	2	4				66	120	55			
7	4	3	1	2	3	2	4	2	1	1	4	2	2	2	3	1	3	1	1	4	2	2	3	3	1	3	1	1	3	2	1				66	120	55		
8	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3				70	120	58,3333333			
																														523									

Kriteria Body Image

Interval	Kriteria
103 - 120	Sangat Tinggi
85 - 102	Tinggi
67 - 84	Sedang
49 - 66	Rendah
30 - 48	Sangat Rendah

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

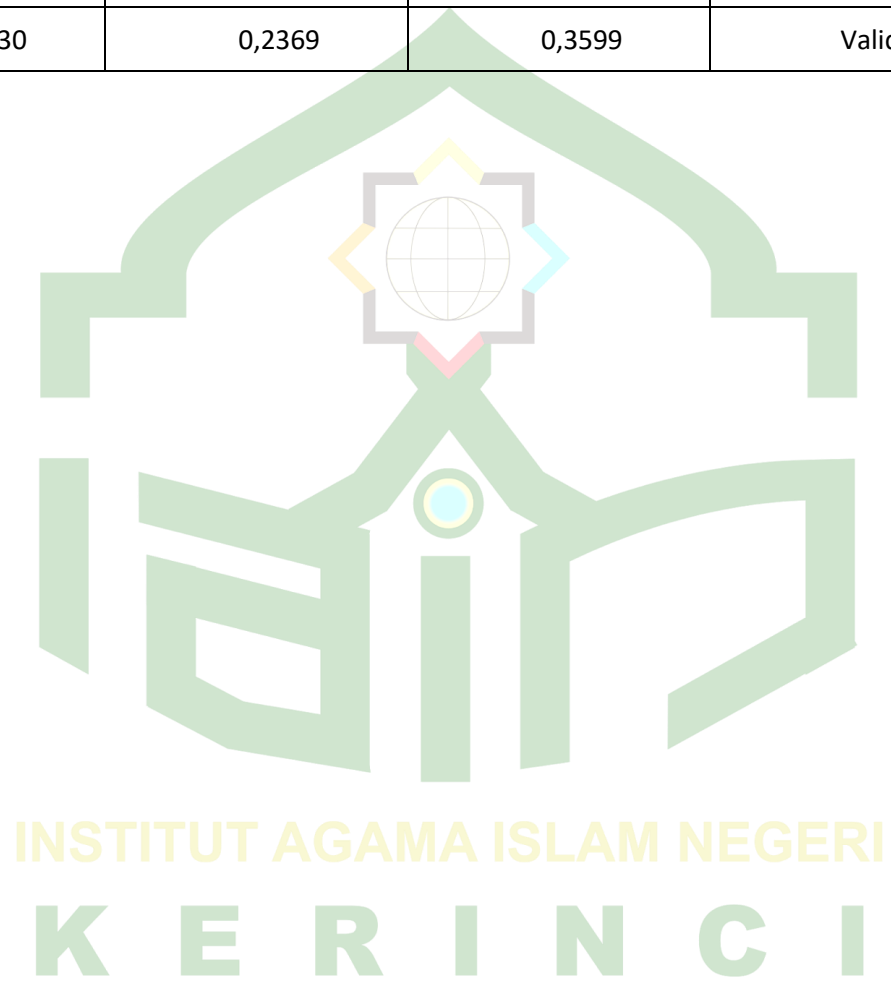
K E R I N C I

LAMPIRAN 5

Uji Validitas Body Image

Nomor Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
1	0,2369	0,4862	Valid
2	0,2369	0,4632	Valid
3	0,2369	0,5787	Valid
4	0,2369	0,5005	Valid
5	0,2369	0,5056	Valid
6	0,2369	0,5288	Valid
7	0,2369	0,3062	Valid
8	0,2369	0,5486	Valid
9	0,2369	0,5633	Valid
10	0,2369	0,5659	Valid
11	0,2369	0,4156	Valid
12	0,2369	0,4966	Valid
13	0,2369	0,4926	Valid
14	0,2369	0,6989	Valid
15	0,2369	0,3872	Valid
16	0,2369	0,5945	Valid
17	0,2369	0,5175	Valid
18	0,2369	0,2725	Valid
19	0,2369	0,4137	Valid
20	0,2369	0,3246	Valid
21	0,2369	0,5694	Valid
22	0,2369	0,5971	Valid
23	0,2369	0,4807	Valid

24	0,2369	0,5835	Valid
25	0,2369	0,3615	Valid
26	0,2369	0,4953	Valid
27	0,2369	0,2408	Valid
28	0,2369	0,6393	Valid
29	0,2369	0,4775	Valid
30	0,2369	0,3599	Valid




```
RELIABILITY
/VARIABLES=X1 X2 X3 X4 X5 X6 X7 X8 X9 X10 X11 X12 X13 X14 X15 X16 X17 X18 X19 X20 X21 X22 X23 X24 X25 X26 X27 X28 X29 X30
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

Notes

Output Created	12-MAR-2023 16:15:06	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	69
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=X1 X2 X3 X4 X5 X6 X7 X8 X9 X10 X11 X12 X13 X14 X15 X16 X17 X18 X19 X20 X21 X22 X23 X24 X25 X26 X27 X28 X29 X30 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	69	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	69	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	30

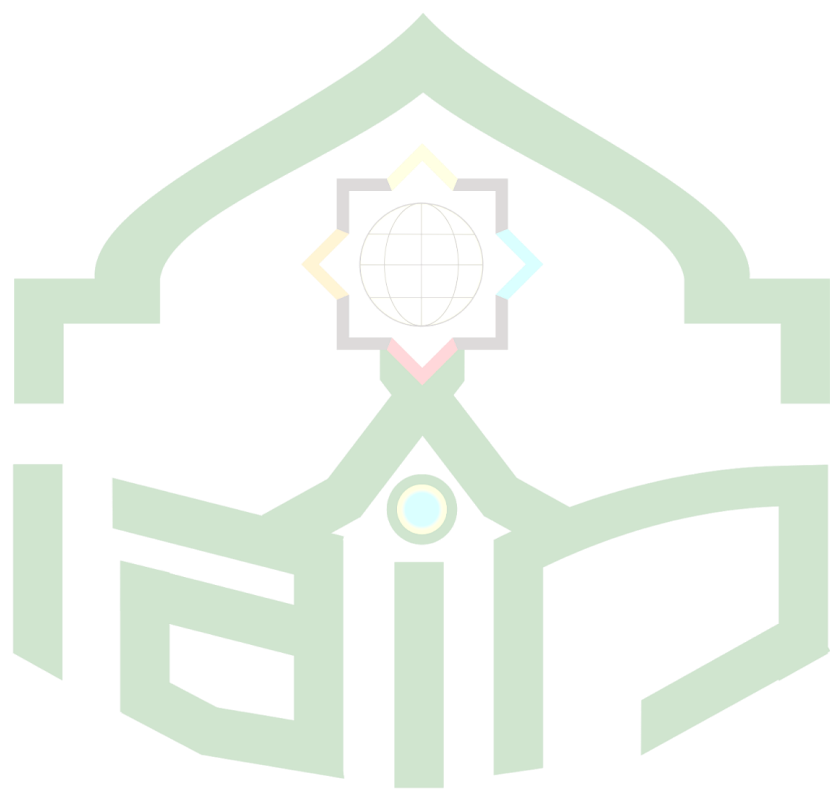
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	80,0000	116,971	,452	,878
X2	80,8986	114,828	,408	,878
X3	80,8696	111,086	,520	,875
X4	80,8841	115,545	,457	,877
X5	80,9710	114,234	,454	,877
X6	80,9565	114,336	,482	,877
X7	80,4783	117,371	,242	,882
X8	80,8261	113,175	,497	,876
X9	81,3188	112,103	,508	,876
X10	81,8261	112,675	,514	,876
X11	80,7101	115,532	,356	,879
X12	80,5507	115,075	,449	,877
X13	80,5942	114,539	,440	,877
X14	80,7971	110,576	,660	,872
X15	81,0580	115,850	,325	,880
X16	81,6087	111,477	,541	,875
X17	80,7246	113,732	,464	,877
X18	80,9420	117,350	,196	,884
X19	80,8261	115,616	,355	,879
X20	80,8116	116,920	,259	,881
X21	80,8116	112,949	,517	,876
X22	80,9855	112,691	,551	,875
X23	81,0145	114,338	,424	,878
X24	81,0870	111,992	,531	,875
X25	81,0145	115,897	,293	,881
X26	80,9710	114,793	,446	,877
X27	81,1159	117,486	,150	,886
X28	80,6957	111,921	,597	,874
X29	81,2319	114,475	,422	,878
X30	81,4348	115,926	,291	,881

NO	Pernyataan/No Item																														Total	skor maks	%	%Rata2
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
1	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	3	3	1	91	120	75.83333333333333	78.33333333333333
2	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	93	120	77.5		
3	4	4	3	3	3	4	3	2	1	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	2	4	3	2	89	120	74.16666666666667		
4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	104	120	86.66666666666667	
5	4	3	3	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	91	120	75.83333333333333		
6	4	4	2	2	3	4	3	2	4	1	3	4	3	2	4	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	2	1	4	2	1	88	120	73.33333333333333	
7	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	102	120	85	
8	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	94	120	78.33333333333333	
																752																		



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Uji Hipotesis

Lampiran 9

Wilcoxon Signed Ranks Test				
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
	Positive Ranks	8 ^b	4,50	36,00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				
Test Statistics ^a				
		Posttest - Pretest		
Z		-2.524 ^b		
Asymp. Sig. (2-tailed)		,012		
a. Wilcoxon Signed Ranks Test				
b. Based on negative ranks.				



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Kapaten Muradi Desa Sumur Jauh Kec. Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh Prov. Jambi
Fax.(0748) 22114 Telp.(0748) 21065 Web. www.iainkerinci.ac.id email. info@iain.ac.id

Nomor : In.31/PP.01.1/SI/Jl.6/123 /2022
Lampiran :
Perihal : **Usulan Penetapan Pembimbing Skripsi**

Sungai Penuh, 04 Agustus 2022

Kepada
Yth. Dekan FTIK IAIN Kerinci
di
Sungai Penuh

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dengan hormat, melalui surat ini Ketua Jurusan BKPI IAIN Kerinci mengajukan kepada Bapak Dekan FTIK IAIN Kerinci untuk menerbitkan Surat Keputusan terkait penetapan Pembimbing Skripsi Mahasiswa di bawah ini:

Nama : **Inda Wahyuni**
NIM : 1910207016
Semester : VII
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Judul Skripsi : Pengaruh Sosiokultural Dan Self Efficacy Terhadap Body Image Pada Siswa MAN 3 Kerinci
Pembimbing : 1. Bukhari Ahmad, M.Pd
2. Farid Imam Kholidin, M.Pd.

Demikian usulan ini kami ajukan, atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.



Bukhari Ahmad, M.Pd
NIP. 19860905 201503 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Mursidi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Peleisir Bukit, Kota Sungai Penuh
 Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web:www.iainkerinci.ac.id, Email: info@iainkerinci.ac.id

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nomor :In.31/D.1/PP.00.9/533/2022

Berdasarkan Rapat TIM Seleksi Judul Skripsi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tentang Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa, dengan ini Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci menetapkan:

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. Nama | : Bukhari Ahmad, M.Pd |
| NIP | : 198609052015031003 |
| Pangkat/Golongan | : Penata Tk. I/III d |
| Jabatan | : Lektor |
| Sebagai | : Pembimbing I |
| 2. Nama | : Farid Imam Kholidin, M.Pd |
| NIP | : 199201032019031007 |
| Pangkat/Golongan | : Penata Muda Tk. I /III b |
| Jabatan | : Asisten Ahli |
| Sebagai | : Pembimbing II |

Dalam penulisan skripsi:

- | | |
|---------------|---|
| Mahasiswa | : Inda Wahyuni |
| NIM | : 1910207016 |
| Fakultas | : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan |
| Program Studi | : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) |
| Judul Skripsi | : Pengaruh Sosiokultural dan Self Efficacy Terhadap Body Image Pada Siswa MAN 3 Kerinci |

Demikian surat penentapan ini disampaikan agar dilaksanakan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh
 PADA TANGGAL : 12 Agustus 2022



Dekan

 Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.
 NIP. 197305061999031004

Tembusan:

1. Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
2. Ketua Jurusan/Program Studi
3. Dosen Pembimbing
4. Pertinggal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
 FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Bungai Peraih
 Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos 37112, Web: fik.iainkerinci.ac.id, Email: info@fik.iainkerinci.ac.id

16 Februari 2023

Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/ 248 /2023
 Lampiran : 1 Halaman
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
 Kepala MTs Negeri 2 Kerinci
 Kabupaten Kerinci
 Di

Tempat

Assalamualaikum Wr, Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat atas kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

NAMA : **Inda Wahyuni**
 NIM : 1910207016
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi: **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Body Image Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci.** Waktu penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan dimulai pada tanggal 16 Februari 2023 s.d 16 April 2023.



Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporan)
2. Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
3. Yang bersangkutan sebagai pegangan
4. Peringgal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KERINCI
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 KERINCI**

Alamat : Larik Dumu Desa Koto Majidin Hilir Kode Pos 37161
Email : mtsn_2kerinci@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-10/MTs.05.01.002/PP.07/4/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kerinci, menerangkan bahwa :

Nama : **INDA WAHYUNI**
NIM : 1910207016
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jenjang : S.1

Yang tersebut diatas telah melakukan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kerinci mulai 16 Februari 2023 s.d 16 April 2023, guna mengumpulkan data-data dalam menyelesaikan penggarapan Skripsi dengan judul "**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Body Image Siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Kerinci.**"

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dipergunakan sebagaimana semestinya, Terima kasih.

Koto Majidin, 11 April 2023
Kepala Madrasah,



Hj. Niswanti

LAMPIRAN 15

**DAFTAR HADIR SISWA
KELAS VIII
MTS NEGERI 2 KERINCI**

NO	Nama Siswa	Jenis Kelamin		Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok					
		L	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1	ASC		P	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	AF		P	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	AY		P	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	DHK		P	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	LPF		P	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	MSA	L		✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	RH	L		✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	ZC		P	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		2	6						

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI**

DOKUMENTASI PENELITIAN

Pertemuan Pertama



Pertemuan Kedua



Pertemuan Ketiga



Pertemuan Keempat



Pertemuan Kelima



Pertemuan Keenam



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Inda Wahyuni

Nim : 1910207016

Tempat/Tanggal Lahir : Pungut Mudik, 14 Juni 2001

Alamat : Pungut Mudik, Kecamatan Air Hangat Timur, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi, Indonesia

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 145/III Pungut Mudik
2. SMP Negeri 32 Kerinci
3. MAN 1 Sungai Penuh
4. S1 IAIN Kerinci

Nama Orang Tua

a. Ayah : Surmadi

b. Ibu : Irisna

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI
Kerinci, Maret 2023
Penulis

Inda Wahyuni
NIM.1910207016