

PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF-LOVE* SISWA KORBAN *BODY SHAMING*

Nurshanty Putri Amalyah^{1*}, Sahril Buchori², Aswar³, Syahril⁴

Universitas Negeri Makassar^{1*,2,3,4}

) Corresponding author, e-mail : nurshantyamalyah@gmail.com^{1}, sahril.buchori@unm.ac.id²,
aswar.bk@unm.ac.id³, syahril.bk@unm.ac.id⁴

ABSTRACT

This study aims to determine the description of self-love of students who are victims of body shaming, the implementation of cognitive restructuring techniques, and the effectiveness of these techniques in increasing self-love of students at the UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental design in the form of a non-equivalent control group design. The research sample consisted of 20 students selected according to the research criteria. Data were collected using a self-love scale and analyzed through descriptive statistics and t-tests with the help of SPSS version 27. The results showed that the level of self-love of students who were victims of body shaming before treatment was in the low to very low category. After participating in group counseling with cognitive restructuring techniques, the level of self-love increased to the medium to high category. The implementation of cognitive restructuring techniques took place according to the planned stages and showed good student participation. Based on the analysis, cognitive restructuring techniques were proven effective in increasing self-love of students who were victims of body shaming at the UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar.

Keywords

body shaming,
cognitive
restructuring, group
counseling, self-love

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-love* siswa korban *body shaming*, pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, serta efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self-love* siswa di upt spf smp negeri 3 makassar. penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* berupa *non-equivalent control group design*. sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih sesuai kriteria penelitian. data dikumpulkan menggunakan skala *self-love* dan dianalisis melalui statistik deskriptif serta uji *t-test* dengan bantuan spss versi 27. hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-love* siswa korban *body shaming* sebelum perlakuan berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, tingkat *self-love* meningkat ke kategori sedang hingga tinggi. pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif berlangsung sesuai tahapan yang telah direncanakan dan menunjukkan partisipasi siswa yang baik. berdasarkan hasil analisis, teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-love* siswa korban *body shaming* di upt spf smp negeri 3 makassar.

kata kunci

body shaming,
konseling kelompok,
restrukturisasi
kognitif, *self-love*

Cara mengutip: Amalyah, N.P., Buchori, S., Aswar., & Syahril. (2026). Penerapan Teknik Resturkturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self-love Siswa Korban Body Shaming. *Nusantara Of Research Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 13(2), 130-140. <https://doi.org/10.29407/nor.v13i2.29001>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan pesat pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Leswidianti et al., 2025). Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan berupaya memperoleh penerimaan dari lingkungan sosial. Salah satu aspek yang menjadi perhatian utama pada masa remaja adalah penampilan fisik. Perubahan fisik yang terjadi sering kali memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri maupun orang lain. Akibatnya, remaja cenderung membandingkan kondisi fisiknya dengan standar kecantikan atau penampilan yang berkembang di lingkungan sosial sehingga rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Sakinah, 2018).

Penampilan fisik pada remaja menjadi aspek yang paling mudah diperhatikan dan dinilai oleh lingkungan sosial. Reaksi sosial terhadap bentuk tubuh sering kali menimbulkan perasaan tidak aman (*insecurity*) serta ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan standar sosial yang berlaku di lingkungan sosial (Muti'ah & Fitniwilis, 2023). Remaja yang dipandang memiliki bentuk tubuh tidak ideal, seperti terlalu gemuk (*fat shaming*) atau terlalu kurus (*skinny shaming*), kerap menerima sasaran ejekan, olokan, maupun komentar negatif dari teman sebaya (Qorib & Hasis, 2023). Situasi tersebut dapat memicu terjadinya perilaku *body shaming* di kalangan remaja. *Body shaming* adalah perilaku memberikan komentar negatif terhadap penampilan fisik seseorang dengan tujuan mempermalukan dan mengejek bentuk ataupun ukuran tubuh seseorang (Sartika et al., 2021). *Body shaming* termasuk kedalam tindakan *bullying* secara verbal, karena *body shaming* berupa sikap mengejek, mencela, memaki bahkan merendahkan individu lain.

Fenomena *body shaming* juga ditemukan di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar. Hasil survei awal yang dilakukan pada 72 siswa kelas VII menunjukkan bahwa 55,56% siswa berada pada kategori tinggi dalam pengalaman *body shaming*. Selain itu, sebanyak 32 siswa terindikasi memiliki tingkat *self-love* pada kategori rendah hingga sedang. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa dinilai secara negatif berdasarkan penampilan fisiknya. Kondisi ini menyebabkan siswa menjadi kurang percaya diri, sering membandingkan diri dengan orang lain, serta memiliki kecenderungan memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Pola pikir tersebut mengindikasikan adanya distorsi kognitif berupa *overgeneralization*, yaitu kecenderungan menarik kesimpulan umum berdasarkan pengalaman negatif yang terbatas (Cahyani & Nuqul, 2019).

Permasalahan tersebut berkaitan erat dengan rendahnya *self-love*. *Self-love* merupakan kemampuan individu untuk menerima, menghargai, memahami, dan memperlakukan dirinya secara positif, termasuk menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki (Henschke & Sedlmeier, 2023). Individu dengan *self-love* yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, mampu membangun hubungan sosial yang sehat, serta memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap berbagai tekanan sosial (Zubkhair & Audia, 2025). Sebaliknya, rendahnya *self-love* dapat menyebabkan munculnya

perasaan tidak berharga, rendah diri, *insecure*, serta kesulitan dalam menerima diri sendiri (Darina, 2021).

Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-love* siswa korban *body shaming* adalah teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pikiran-pikiran negatif atau irasional menjadi pikiran yang lebih rasional dan adaptif (Yusop et al., 2020). Melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa dibantu untuk mengenali keyakinan negatif tentang dirinya, menantang validitas keyakinan tersebut, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu meningkatkan penerimaan diri, menghargai dirinya secara lebih positif, serta mengembangkan *self-love* yang lebih baik.

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Junianti et al. (2025) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan *self-confidence* pada korban *body shaming*. Nurfitri et al. (2024) menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu mengurangi perilaku *body shaming* pada siswa SMA. Penelitian Pradita et al. (2022) juga membuktikan bahwa teknik tersebut efektif meningkatkan *self-esteem* korban *body shaming*. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penggunaan CBT untuk mengurangi *body shame* atau meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence* pada siswa SMA maupun mahasiswa. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji peningkatan *self-love* pada siswa SMP korban *body shaming* masih terbatas. Padahal, remaja awal memiliki karakteristik perkembangan emosional, sosial, dan kognitif yang berbeda dibandingkan remaja akhir maupun mahasiswa, sehingga memerlukan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.

Kondisi tersebut menjadi alasan dipilihnya pendekatan CBT, khususnya teknik restrukturisasi kognitif, karena permasalahan yang dialami siswa korban *body shaming* berkaitan erat dengan munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri akibat komentar, ejekan, atau penilaian mengenai kondisi fisiknya. Siswa korban *body shaming* cenderung mengembangkan keyakinan irasional, seperti merasa tidak berharga, tidak menarik, tidak mampu, serta sulit menerima dirinya sendiri. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, siswa dibantu untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi lebih rasional dan positif. Perubahan pola pikir ini diharapkan dapat meningkatkan *self-love*, penerimaan diri, serta penghargaan terhadap diri sendiri.

Fokus penelitian ini memiliki kebaruan karena *self-love* masih relatif jarang dijadikan variabel utama dalam penelitian eksperimen di bidang bimbingan dan konseling. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar, terdapat siswa korban *body shaming* yang teridentifikasi memiliki tingkat *self-love* rendah sehingga memerlukan layanan bantuan yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang mendasari rendahnya *self-love*. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam pendekatan CBT yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang irasional, disfungsional, dan maladaptif menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif (Yusop et al., 2020). Melalui penerapan teknik ini, siswa diajak untuk mengenali dan mengevaluasi pikiran negatif yang dimiliki, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif. Dengan demikian, siswa dapat lebih memahami, menerima, dan menghargai dirinya sendiri. Selain itu, siswa dapat membangun keyakinan yang lebih positif terhadap dirinya maupun orang lain sehingga mampu menilai dirinya secara lebih objektif, menerima kondisi fisik yang dimiliki, serta menghargai perbedaan fisik yang ada pada dirinya (Cahyani & Nuqul, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, teknik restrukturisasi kognitif dipandang sebagai salah satu alternatif intervensi yang berpotensi meningkatkan *self-love* pada siswa korban *body shaming*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-love* Siswa Korban *Body Shaming* di SMP Negeri 3 Makassar".

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan *quasi eksperimental design* (Pandang & Anas, 2019). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pada kriteria-kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Andarini et al., 2021). Jumlah sampel sebanyak 20 sampel, yang terbagi menjadi 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self-love* dan observasi. Skala *self-love* digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur tingkat *self-love* siswa korban *body shaming*. Skala *self-love* diberikan ke tahap pretest dan posttest, serta skala disusun berdasarkan lima aspek *self-love* menurut Carl Rogers, yaitu konsep diri, keterbukaan terhadap pengalaman, aktualisasi diri, penerimaan positif tanpa syarat, dan kongruensi diri. Skala *self-love* diukur dengan uji validitas dan uji reliabilitas. Sedangkan observasi digunakan sebagai data pendukung untuk mendeskripsikan pelaksanaan intervensi.

Proses pengumpulan data menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil uji validitas dengan menggunakan *IBM SPSS Statistic 27 for windows*, dari 40 item pernyataan yang diuji cobakan, terdapat 36 item valid dan 4 item tidak valid. Kriteria validitas yang digunakan adalah item dinyatakan valid apabila nilai signifikansi $< 0,05$ dan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ (0,3610). Kemudian pada uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0.962 nilai tersebut berada diatas 0,5 yang berarti instrumen dapat dikatakan reliabel.

Teknik analisis data pada penelitian ini terbagi menjadi tiga, uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji hipotesis (*t-test*). Ketentuan pertama, uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* diketahui nilai signifikan untuk kedua kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi $\geq 0,05$, masing-masing sebesar pada kelompok eksperimen sebesar 0,582 dan kelompok kontrol sebesar 0,858. Hal ini dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan layak untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik. Kedua, Hasil uji *Homogeneity of Variance* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS 27* menunjukkan

bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi $\geq \alpha$ 0,05 sehingga H_0 dinyatakan diterima. Sehingga, dapat disimpulkan varians kedua kelompok penelitian bersifat homogen. Artinya, kedua kelompok memiliki keragaman data yang setara, sehingga layak dibandingkan menggunakan uji parametrik. Ketiga, Hasil uji *t-test* melalui penggunaan aplikasi IBM SPSS 27, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 dan 0,000 yang lebih kecil dari α = 0,05. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest self-love* siswa korban *body shaming*. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap peningkatan *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar.

HASIL

Gambaran tingkat *self-love* siswa korban *body shaming*

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2026 dan *posttest* yang dilaksanakan pada 13 April 2026 terhadap 20 siswa sebagai sampel penelitian, diperoleh data mengenai tingkat *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar. Berikut disajikan data tingkat *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar sesuai dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan pada tabel 1, sebagai berikut:

Tabel 1.Data *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar Kelompok Eksperimen dan Kontrol (Pretest dan Posttest)

Kelompok Eksperimen						Kelompok Kontrol					
Interval	Kategori	Pretest		Posttest		Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%			F	%	F	%
124 -145	Sangat Tinggi	-	-	-	-	124 -145	Sangat Tinggi	-	-	-	-
102- 123	Tinggi	-	-	6	60	102- 123	Tinggi	-	-	-	-
80 – 101	Sedang	2	20	4	40	80 – 101	Sedang	-	-	-	-
59 - 79	Rendah	5	50	-	-	59 - 79	Rendah	8	80	7	70
36 – 58	Sangat Rendah	3	30	-	-	36 – 58	Sangat Rendah	2	20	3	30
Jumlah		10	100	10	100	Jumlah		10	100	10	100

Dari tabel 1. disimpulkan bahwa teknik konseling restrukturisasi kognitif yang diberikan terhadap kelompok eksperimen dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan *self-love* siswa korban *body shaming*. Hal ini dibuktikan dengan tingkat *self-love* siswa korban *body shaming* pada kelompok eksperimen pretest berada kategori sedang hingga sangat rendah. Namun, setelah dilaksanakan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, hasil posttest menunjukkan berada pada kategori sedang dan tinggi. Artinya, tingkat *self-love* siswa korban *body shaming* pada kelompok eksperimen meningkat. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti konseling restrukturisasi kognitif, yang pada hasil pretest dan posttest tetap berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Gambaran Pelaksanaan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif

Pelaksanaan teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar dilakukan melalui 6 kali pertemuan. Sebelum sesi konseling dilaksanakan, dilakukan terlebih dahulu pretest dan setelah seluruh tahapan konseling dilaksanakan, dilakukan posttest. Sesi konseling dilaksanakan melalui tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap awal, dilakukan penerimaan, pengenalan anggota kelompok dan penjelasan pelaksanaan konseling. Tahap peralihan diisi dengan *ice breaking* dan persiapan memasuki tahap berikutnya. Selanjutnya, tahap kegiatan dilakukan pembahasan dan penyelesaian masalah. Ada beberapa tahap kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan rasionalisasi, mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi bermasalah, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS), pengenalan dan latihan penguatan positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut. Setelah tahap kegiatan berakhir, dilanjutkan ke tahap pengakhiran untuk mengakhiri kegiatan konseling.

Pengujian Hipotesis

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji t-test Pengujian Hipotesis

Self-love	Independent Samples Test			
		t	df	Sig (2-tailed)
	Equal variances assumed	10.673	18	.000
	Equal variances not assumed	10.673	13.029	.000

Berdasarkan tabel 2. diperoleh nilai Sig. (2-tailed)= 0,000 & 0,000, yang berarti nilai signifikansi $\leq \alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest self-love* siswa setelah diberikan perlakuan/layanan teknik restrukturisasi kognitif, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *self-love* siswa di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar.

PEMBAHASAN

Gambaran tingkat *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar

Secara sederhana korban *body shaming* yang mengalami *self-love* yang rendah akan cenderung untuk menilai diri secara negatif, kurang menerima diri, serta memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kasus rendahnya *self-love* siswa korban *body shaming* ditemukan di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar. Hasil skala *self-love* yang dibagikan kepada siswa, menunjukkan terdapat siswa mengalami *self-love* yang rendah. Rendahnya *self-love* pada korban *body shaming* dapat terjadi karena komentar atau penilaian negatif dari lingkungan diinternalisasi sebagai kebenaran mengenai diri sendiri (Junianti et al., 2025). Akibatnya, siswa mengembangkan pola pikir irasional yang berdampak pada penurunan konsep diri, munculnya perasaan malu, tidak berharga, dan kurang percaya diri (Hasanah & Santi, 2026). Kondisi ini juga menyebabkan siswa menjadi lebih sensitif

terhadap penilaian sosial serta cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan (Aris et al., 2025). Dari masalah tersebut diberikan *treatment* teknik restrukturisasi kognitif.

Restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif, menantang keyakinan yang tidak rasional, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif (Nurfitri et al., 2024). Proses ini dapat membantu siswa membangun persepsi diri yang lebih positif dan realistis. Melalui proses tersebut, siswa diharapkan mampu mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta mengurangi ketergantungan pada penilaian eksternal (Ulfa et al., 2025). Perubahan pada perspektif kognitif ini diharapkan akan berdampak pada peningkatan kondisi emosional dan perilaku siswa. Dengan demikian, teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan pada korban *body shaming* mampu meningkatkan *self-love*, memperbaiki konsep diri, serta membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self-love Siswa Korban *Body shaming* di UPT SPF Negeri 3 Makassar

Teknik restrukturisasi kognitif menurut Aron T. Beck (Hasanah & Santi, 2026), merupakan salah satu teknik yang berada pada pendekatan *cognitive behavioral therapy* yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Teknik restrukturisasi kognitif berfokus pada upaya mengidentifikasi serta mengubah pikiran atau pernyataan diri yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif dan adaptif (Nurfitri et al., 2024). Teknik restrukturisasi dilaksanakan melalui enam tahapan prosedur dengan penjelasan Cormier (Wicaksono et al., 2023), yaitu kegiatan rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi bermasalah, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS), pengenalan dan latihan penguata positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan selama enam kali pertemuan, dengan estimasi waktu yang digunakan selama 40 menit (Hasanah & Santi, 2026). Namun, sebelum konseling dimulai dilakukan terlebih dahulu *pretest* dan setelah berakhirnya seluruh tahapan konseling dilaksanakan *posttest*. Sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok menurut Akbar et al., (2024), konseling kelompok dilaksanakan menjadi empat tahapan yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, serta tahap pengakhiran.

Proses kognitif yang terjadi didalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan kognitif atau cara berpikir. Konseli diajak untuk mengenal, mengamati dan memonitor gagasan dan asumsi mereka. Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognitif, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognitif dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok (Usman et al., 2024). Oleh karena itu, perubahan pada proses kognitif menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan *self-love* pada siswa korban *body shaming*.

Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self-love Siswa Korban *Body shaming* di UPT SPF Negeri 3 Makassar

Hasil analisis skala *self-love* menunjukkan adanya peningkatan kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* berada pada kategori rendah dan sangat rendah, sedangkan pada *posttest* berada pada kategori sedang dan tinggi. Kemudian pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori dalam artian tetap berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hasil menunjukkan adanya peningkatan *self-love* siswa korban *body shaming* yang dialami setelah diberikan perlakuan berupa konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Dari penjelasan ini maka nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$, menegaskan bahwa hipotesis alternatif yang diajukan (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar.

Implikasi Penelitian Untuk Keilmuan BK

Hasil penelitian ini memberikan implikasi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya pada layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Secara teoritis, temuan penelitian mendukung bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self-love* siswa korban *body shaming* melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional, sehingga mendukung terbentuknya penerimaan diri, penghargaan diri, dan kongruensi diri.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi salah satu alternatif teknik dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa korban *body shaming* meningkatkan *self-love*. Temuan ini juga memperkaya kajian intervensi bimbingan dan konseling yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan aspek psikologis positif peserta didik.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, antara lain adalah jumlah sampel penelitian relatif kecil, yaitu hanya 20 siswa yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi siswa SMP. Selanjutnya kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan (intervensi) dan hanya berfungsi sebagai kelompok pembanding terhadap kelompok eksperimen. Keterbatasan lain adalah penelitian menggunakan desain quasi experimental sehingga peneliti tidak melakukan pengacakan subjek secara penuh, yang memungkinkan adanya pengaruh variabel luar terhadap hasil penelitian. Selanjutnya pengukuran *self-love* hanya menggunakan instrumen skala psikologis sehingga masih bergantung pada persepsi subjektif responden. dan keterbatasan lain adalah penelitian hanya mengukur perubahan *self-love* setelah pelaksanaan intervensi tanpa melakukan pengukuran lanjutan (*follow-up*). Akibatnya, keberlangsungan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam jangka panjang

belum dapat diketahui. Penelitian berikutnya diharapkan dapat menambahkan evaluasi tindak lanjut beberapa minggu atau beberapa bulan setelah layanan selesai untuk mengetahui kestabilan peningkatan *self-love* siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar, maka didapatkan kesimpulan bahwa layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *self-love* siswa korban *body shaming* di UPT SPF SMP Negeri 3 Makassar.

Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki generalisasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti lain dapat mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan *self-love*, seperti *self-esteem*, *body image*, atau *resilience*. Penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti *mixed methods* atau eksperimen dengan desain yang lebih kuat, juga disarankan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan atau mengombinasikan teknik intervensi lain dalam konseling untuk meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, A., Buchori, S., & Umar, N. F. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Melalui Teknik Bermain Peran Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Verbal Siswa Di MAN Pinrang. *Jurnal Interdisipliner*, 1(3), 169–178. Doi: <https://www.eksopoda-publisher.com/index.php/JUNTER/article/view/207>
- Andarini, D., Yeni, Y., Ermi, N., Etrawati, F., Rosyada, A., Ardillah, Y., Utama, F., Razak, R., M.Epid, M. E., Najmah, N., Idris, H., & Sari, I. P. (2021). *Menulis Itu Mudah (Teori dan Aplikasi Penulisan Karya Ilmiah untuk Mahasiswa Kesehatan Masyarakat)*. Rajawali Pers.
- Aris, R., Sinring, A., & Aswar, A. (2025). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Siswa SMKN 7 Makassar. *Guiding World (Bimbingan dan Konseling)*, 8(2), 57–63. Doi: <https://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/GW/article/view/3852>
- Cahyani, R. R., & Nuqul, F. L. (2019). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan body shame. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(2), 91–100. Doi: <https://repository.uin-malang.ac.id/5047/>
- Darina, J. (2021). Membangun Self-love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak). *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–17. Doi: <https://e-journal.stkippggrisumenep.ac.id/index.php/SHINE/index>

- Hasanah, A., & Santi, D. E. (2026). Distorsi Kognitif dan Pola Pikir Disfungsional pada Remaja : Studi Kasus Layanan Kesehatan. *Health & Medical Sciences*, 3(2), 1–11. <https://doi.org/10.47134/phms.v3i2.589>
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2023). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*, 51(3), 281. Doi: <https://doi.org/10.1037/hum0000266>
- Junianti, E. D., Suryati, S., & Fitri, H. U. (2025). The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self-Confidence in Victims of Body Shaming in Batu Rancing Village. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(2), 1805–1824. Doi: https://al-afkar.com/index.php/Afkar_Journal/article/view/2214
- Leswidyanti, J. S., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Mencari Jati Diri: Peran Peer Group dalam Membentuk Identitas Remaja. *Sabana: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 4(1), 164–170. Doi: <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.4999>
- Muti'ah, A., & Fitniwilis, F. (2023). Tingkat Body shaming di Kalangan Remaja Berdasarkan Gender. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1373–1379. Doi: <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1096>
- Nurfitri, A., Siring, A., & Umar, N. F. (2024). Mengurangi Perilaku Body Shaming Siswa melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(3), 86–93. Doi: <https://eprints.unm.ac.id/35846/>
- Pandang, A., & Anas, M. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Badan Penerbit UNM.
- Pradita, T. S., Umari, T., & Arlizon, R. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring terhadap Peningkatan Self Esteem Korban Body Shaming. *Journal of Education and Teaching*, 3(2), 226–233.
- Qorib, F., & Hasis, M. (2023). Tubuh Wanita Ideal dan Body Shaming Dalam Film Imperfect: Analisis Semiotika Roland Barthes. *Semiotika: Jurnal Komunikasi*, 17(2), 143–154. Doi: <https://journal.ubm.ac.id/index.php/semiotika/article/view/4508>
- Sakinah, S. (2018). Ini bukan lelucon. *Emik*, 1(1), 53–67. Doi: <https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/41>
- Sartika, N. A., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2021). Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming. *Psychocentrum Review*, 3(2), 206–217. Doi: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>
- Ulfa, F., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2025). Pemberian Penguatan Positif (Positif Reinforcement) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Baca Tulis Anak. *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 566–573. Doi: <https://journal.staittd.ac.id/index.php/at/article/view/462>

- Usman, F., Rafli, M., & Aswar. (2024). Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menegah (Dikdasmen)*, 3(3), 115–123.
- Wicaksono, H., Prasetyo, F. W., & Nuriyah, N. S. (2023). Penerapan Restructuring Kognitif Dengan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Kalipuro. *PACIVIC: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 3(2), 61–72. Doi: <https://doi.org/10.36456/p.v3i2.8164>
- Yusop, Y. M., Rahman, N. A., Zainudin, Z. N., Ismail, A., Norhayati, W., Othman, W., & Sumari, M. (2020). The effectiveness of cognitive behavioral therapy in group counselling. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 1(9), 359–379. Doi: <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i9/7648>
- Zubkhair, E., & Audia, N. (2025). Implementasi Edukasi Self-Love Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri: Studi di Pondok Pesantren Nashihuddin. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(8). Doi: <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/2764>