

Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Body Image*

Elis Sulistiya[✉], Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Mulawarman

Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:
September 2017
Disetujui:
Oktober 2017
Dipublikasikan:
Desember 2017

Keywords:

group counseling cognitive behavior therapy, cognitive restructuring, body image

Abstrak

Body image adalah komponen yang penting dalam membentuk konsep diri individu dan dapat mengakibatkan gangguan seperti rendahnya *self-esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, depresi, dan juga *anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* mahasiswi FIP IKIP Mataram. Desain penelitian *pretest and multiple posttest design* diaplikasikan peneliti dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 6 mahasiswi yang dipilih secara *purposive* dari 30 mahasiswi. Hasil uji *Repetead measure Anova* menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk meningkatkan *body image* mahasiswi ($F_{(2,10)}=21.759, p<0.05$).

Abstract

Body image is an important component in shaping individual self-concept and can lead to disorders such as low self-esteem, disordered eating, unhealthy diet, depression, and anxiety. This study aims to test the effectiveness of CBT group counseling with cognitive restructuring technique to improve the body image of FIP IKIP Mataram students. The research design of pretest and multiple posttest design was applied with researcher involving 6 subjects chosen purposively from 30 female students. Test results of Repetead measure Anova showed that cognitive restructuring technique proved effective to improve body image student ($F_{(2,10)}= 21.759, p <0.05$).

© 2017 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus UNNES Kelud Utara III, Semarang, 50237
E-mail: sulistiyaagelis07@gmail.com

PENDAHULUAN

Body image atau citra tubuh adalah penilaian individu terhadap tubuhnya. Bestiana (2012) mendefinisikan citra tubuh 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. Ketika individu memiliki citra tubuh positif maka akan menggambarkan adanya kepuasan pada penampilan fisik, dan sebaliknya citra tubuh negatif sebagai gambaran ketidakpuasan pada penampilan fisik.

Rahayu (2012) mengungkapkan bahwa perhatian yang cukup kuat terhadap tubuh yang terjadi pada dewasa awal akan membawa pengaruh yang buruk, sehingga mereka mencari berbagai cara supaya bisa memiliki tubuh yang diharapkan dan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh ideal yang diinginkan, salah satu cara yang sering dilakukan adalah dengan melakukan diet ketat, bahkan dikedudukan sosialnya sering merasa tidak percaya diri, malu bila berhadapan dengan orang banyak, sering bertanya tentang tubuhnya kepada keluarga ataupun teman, bahkan tidak jarang remaja melakukan perilaku makan yang menyimpang.

Cash (2002) faktor yang dapat mempengaruhi penilaian negatif pada tubuh yaitu tuntutan akademik di sekolah dan tuntutan sosial berkaitan dengan penampilan. Smolak & Thompson (2009) juga menjelaskan pentingnya faktor media, khususnya media massa dalam membentuk nilai-nilai yang dianut masyarakat. Studi kasus yang dilakukan oleh Muhsin (2015) tentang citra tubuh negatif terhadap remaja putri yang berusia 19 hingga 22 tahun ditemukan hasil bahwa remaja tidak puas dengan kondisi rambut, gigi, kulit wajah, badan kurus, dan kakinya yang ber-keloid, dan warna kakinya hitam. Kemudian dampak yang dirasakan adalah stress, percaya diri yang rendah dan terganggunya interaksi sosial.

Perasaan seperti ini tentu saja akan menghambat penyesuaian diri remaja. penelitian yang dilakukan oleh Chakraborty (2014). Dimana penelitian ini menguji tingkat kepuasan citra tubuh dan hubungannya dengan konsep diri fisik di kalangan remaja dan dewasa muda (n=120) dengan berat badan normal. Analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar tidak puas dengan citra tubuh mereka. Citra tubuh secara signifikan dapat memengaruhi individu merasakan dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Cash (2002) mengungkapkan bahwa citra tubuh terbentuk dari aspek kognitif, persepsi, dan perilaku. Aspek kognitif menjelaskan bagaimana individu berpikir tentang penampilannya; aspek perseptual sebagai persepsi individu dalam menilai tubuhnya; dan aspek perilaku dijelaskan sebagai cara individu memperlakukan tubuhnya, seperti berdandan, menutupi ukuran dan bentuk tubuhnya, atau menolak melihat penampilan tubuh orang. Sehingga untuk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dialami individu tentang citra tubuhnya diperlukan sebuah strategi intervensi yang mampu memperbaiki struktur kognitif.

Layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan *cognitive restructuring* adalah sebuah bentuk intervensi yang akan dilaksanakan. *Cognitive restructuring* dengan layanan konseling kelompok mampu membantu individu untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuhnya. *Cognitive restructuring* merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif. (Cormier, 2009)

Penelitian yang dilakukan Bhatnagar (2010) menggunakan model kognitif intervensi kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan restrukturisasi kognitif untuk pengobatan gangguan citra tubuh pada wanita dengan gangguan makan. Menggunakan model kognitif perilaku untuk menjelaskan citra tubuh negatif, yaitu adanya pikiran negatif dan distorsi persepsi ukuran yang mempengaruhi emosi negatif sehingga menyebabkan perilaku-perilaku negatif

seperti penghindaran tubuh, pemeriksaan bentuk dan ukuran tubuh, dan hasilnya adalah terapi kognitif perilaku telah terbukti efektif dalam menangani masalah citra tubuh negatif.

Jennifer (2010) dalam penelitiannya juga menemukan hasil bahwa terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengatasi gangguan dismorfik tubuh (BDD) yang biasanya terjadi pada masa remaja dalam gejala BDD, harga diri, depresi, dan kualitas hidup. Hasil penelitian juga menunjukkan terapi perilaku telah terbukti efektif dalam mengobati depresi, citra tubuh, harga diri, dan kecemasan sosial pada orang dewasa.

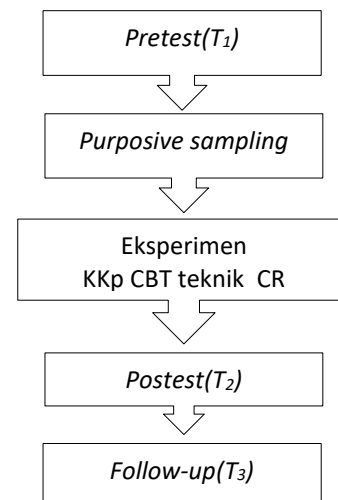
Neenan & Dryden (2005) menjelaskan tentang hierarki pikiran dalam model kognitif perilaku yang dibagi menjadi tiga bagian utama yaitu: (a) *Negative Automatic Thoughts* (NATs): pikiran yang muncul secara otomatis, dan tanpa sadar dari dalam pikiran ketika seseorang sedang mengalami stres atau emosi negatif. (b) Asumsi dasar: asumsi yang mendasari dan memandu perilaku sehari-hari, menetapkan standar, nilai-nilai hidup, dan aturan untuk hidup. (c) Keyakinan inti (*core belief*): keyakinan paling dasar tentang diri, yaitu keyakinan tidak dicintai dan keyakinan tidak berdaya. *Core belief* yang telah menetap dapat memunculkan distorsi kognitif, yaitu kondisi yang mencirikan pikiran depresif, sehingga individu mengalami masalah dan memiliki gambaran tertentu dari masalahnya tersebut, khususnya dalam penelitian ini terkait tentang citra tubuh. Sehingga dalam rancangan penelitian ini intervensi layanan yang akan diujicobakan adalah konseling kelompok pendekatan CBT teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*body image*).

METODE

Penelitian ini mengaplikasikan desain *pretest and multiple posttest design*, mencakup tindakan berulang yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan beberapa titik data dari waktu ke waktu untuk mempelajari laju perubahan dari perlakuan yang diberikan (Edmonds, 2013). Penelitian ini memberikan

intervensi berupa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, kemudian untuk melihat sejauh mana keefektifan intervensi yang telah diberikan setelah pelaksanaan *Post-test*, maka akan dilanjutkan dengan *follow-up*, selama rentang waktu 2 minggu.

Peserta yang terlibat pada *pretest* terdiri dari 30 mahasiswi semester IV. Penggunaan teknik *purposive sample* dilakukan untuk memilih subjek penelitian dengan kriteria mahasiswi yang memiliki tingkat *body image* rendah, sehingga terpilih 6 orang. Konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* dilakukan melalui beberapa tahap. Dengan menekankan ranah penstrukturan kognitif diharapkan dapat meningkatkan *body image* mahasiswi.



Gambar 1. Tahapan penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala *body image* yang dikembangkan oleh Cash (2002), skala terdiri dari 35 item. Pada alat ukur tersebut, peneliti melakukan *equivalence* (kesetaraan) dengan melakukan proses *backtranslation*, validasi ahli dan kemudian uji coba instrumen. Hasil uji instrument semua item dinyatakan valid (r_{xy} : 0.254-0.796) dan memiliki koefisien *alpha cronbach* sebesar 0.750. Data yang didapatkan kemudian di analisis dengan menggunakan *repeated measure anova*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul (*pretest-posttest-follow-up*) disiapkan sebelum kemudian dianalisis. Kondisi *body image* mahasiswi sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada tingkat yang rendah (3 orang) dan tingkat sedang (3 orang). Setelah mendapatkan intervensi, tingkat *body image* mahasiswi berubah, dan berada pada tingkat sedang (6 orang). Berdasarkan hasil *Pretest*, *Posttest* dan *Follow-up* menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* berdampak pada peningkatan *body image*.

Tabel 1. Rata-rata, SD dan Hasil Uji *Repeated Measures ANOVA Teknik Cognitive restructuring*

	M	SD	F (2,10)
<i>Pretest</i>	95.33	12.596	
<i>Posttest</i>	111.50	8.526	21.759
<i>Follow-up</i>	121.33	5.955	

Ket: *p>0.05 , **p<0.05, ***p<0.05

Hasil analisis *repeated measure anova* memperlihatkan besaran nilai efek yang diberikan pada *pretest* (T₁), *posttest* (T₂) dan *follow-up* (T₃) layanan konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* dengan besaran nilai total yang ditunjukkan (F_(2,10) = 21,759 <0,05).

Besaran hasil perolehan p<0.05 berarti ada perbedaan pada hasil *pretest*, *posttest* dan *follow-up* pada subjek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *body image* mahasiswi FIP IKIP Mataram. Kefektifan teknik *cognitive restructuring* juga terlihat dari peningkatan efek waktu dari (T₁, T₂) kemudian (T₁, T₃) dan selanjutnya (T₂, T₃), (lihat tabel 2).

Tabel 2. Hasil *Post Hoc Test Teknik Cognitive Restructuring*

Perbandingan	MD	SE	p
<i>Pretest-posttest</i>	-16,167*	4.498	.047<0.05
<i>Pretest-follow-up</i>	-26.00*	4.872	.009<0.05
<i>Posttest-follow-up</i>	-9.833*	1.887	.010<0.05

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswi semester IV FIP IKIP Mataram diketahui bahwa tingkat *body image*

mahasiswi sebelum diberikan *treatment* berada dalam kategori rendah dan sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi FIP IKIP Mataram mengalami citra tubuh negatif hal ini dapat terlihat dari banyaknya mahasiswi yang mengeluhkan fisik mereka yang kurang menarik, baik itu yang dimulai dari merasa memiliki kulit yang kurang cerah, tumbuhnya jerawat pada wajah, kurang gemuk, kurang langsing dan lain sebagainya.

Penerapan konseling kognitif selama 6 sesi pertemuan menunjukkan bahwa adanya peningkatan *body image*. Data hasil penelitian mengindikasikan bahwa *body image* mahasiswi di FIP IKIP Mataram setelah diberikan *treatment* memiliki tingkat *body image* dalam tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *body image* pada sampel penelitian belum mencapai tahap optimal dalam arti perlu ditingkatkan lagi

Hasil mean *pretest-posttest* dari kelompok eksperimen teknik *cognitive restructuring* mengalami peningkatan, teknik *cognitive restructuring* meningkatkan *body image* dengan cara mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri, semua tindakan tersebut dapat di tempuh dengan latihan *coping thought* atau mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih konstruktif. (Nursalim, 2014).

Selanjutnya nilai mean *pretest-follow-up* dari kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* juga mengalami peningkatan, hal ini disebabkan karena *cognitive restructuring* membantu individu untuk sadar berdasarkan pemikiran-pemikiran baru yang diperoleh serta membantu individu menemukan bahwa pikiran-pikiran negatif yang selama ini ada pada dirinya berdampak pada perilakunya, sehingga penerapan teknik *cognitive restructuring* hasilnya efektif karena mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan perasaan cemas dan selanjutnya mereka belajar menantang pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran *coping* (Erford, 2016).

Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian seperti penelitian yang dilakukan oleh Wolitzky (2011) penggunaan restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini dicontohkan pada orang yang

memiliki masalah dengan kelebihan berat badan. Peserta diberitahu bahwa tekanan emosional seseorang disebabkan oleh pemikiran negatif mengenai pencitraan tentang dirinya. Mengidentifikasi dan memperselisihkan suatu hal yang dinilai realistis atau tidak membantu pikiran mengenai pencitraan diri digambarkan sebagai metode yang paling efektif untuk mengatasi kesulitan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai oleh subjek penelitian mampu menjadi bukti bahwa saat ingin mengubah pikiran negatif individu terkait ketidakpuasannya terhadap tubuh (*negative body image*), penting untuk mempersiapkan strategi layanan bimbingan dan konseling yang mampu menyentuh ranah kognitif. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh Bhatnagar (2010) bahwa menggunakan model kognitif perilaku untuk menjelaskan citra tubuh negatif, yaitu adanya pikiran negatif dan distorsi persepsi ukuran yang mempengaruhi emosi negatif sehingga menyebabkan perilaku-perilaku negatif seperti penghindaran tubuh, pemeriksaan bentuk dan ukuran tubuh. Melalui strategi layanan bimbingan konseling yang mampu meningkatkan *body image*, membantu mahasiswi mengatasi pikiran-pikiran negatif terhadap ketidakpuasan tubuh yang akan memungkinkan mereka untuk memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi terhadap apa yang sudah mereka miliki.

Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan Konseling Kelompok CBT akan memfasilitas individu untuk dalam melakukan perubahan dinamika pada pikiran otomatis, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku yang lebih positif. Melalui teknik *cognitive restructuring*, konselor profesional dapat meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi kecemasan yang berasal dari keyakinan-keyakinan negative (*core beliefs*) dan memodifikasi keyakinan tersebut dengan melakukan pelatihan *coping thought* melalui penstrukturan kognitif sehingga pikiran terkait citra tubuh bisa meningkat. (Cormier, 2009).

Hal ini didasarkan atas premis bawah, penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling bukan hanya sekedar

membantu klien untuk mengganti fikiran-pikiran negatif yang dimiliki, akan tetapi mengajarkan klien untuk memiliki keterampilan spesifik dalam menghadapi kecemasan yang terjadi akibat citra tubuh yang rendah dan mampu mengaplikasikan nya dalam kehidupan sehari-hari

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, maka penting sekali bagi konselor untuk memperhatikan beberapa hal saat menggunakan teknik *cognitive restructuring*. yaitu perhatian dalam ketersediaan waktu layanan yang cukup untuk memodifikasi kognitif konseli. Saat konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring*, aspek pertama yang harus banyak dilibatkan adalah komponen kognitif (Corey, 2013). Sehingga, diperlukan 2-4 sesi dalam menstruktur kognitif konseli (Cully, 2008).

SIMPULAN

Penelitian ini telah menguji efek yang ditimbulkan dari pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* mahasiswi FIP IKIP. Hal tersebut dilihat dari perolehan hasil *pretest*, *posttest* dan *follow-up* yang dianalisis dengan menggunakan uji *repeated measures ANOVA* menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dari hasil ini, dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima "*body image* dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* pada mahasiswi semester IV FIP IKIP Mataram.

Pengujian keefektifan dalam penelitian ini dilakukan dengan menitik beratkan pada penstrukturan kognitif di awal dalam pelaksanaan konseling kelompok CBT. Selain itu, pada penelitian ini tidak terdapatnya kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding, sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan kelompok kontrol. Perolehan hasil penelitian juga hanya didapatkan dari sampel dengan jenis kelamin perempuan pada jenjang perguruan tinggi, sehingga dibutuhkan pengembangan dengan jumlah sampel yang tidak hanya berfokus pada jenis kelamin perempuan dan pada jenjang-

jenjang pendidikan lainnya. Rentang waktu yang digunakan untuk pengukuran berulang dalam penelitian ini cukup singkat, sehingga pada penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan waktu yang cukup lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Bestiana, D. 2012. Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi*. 1(1): 1-11.
- Bhatnagar, K. A. C. 2010. *Effectiveness and Feasibility of A Cognitive Behavioral Group Intervention For Body Image Disturbance In Women with Eating Disorder*, Unpublished Dissertation, Case Western Reserve University.
- Cash & Pruzinsky. 2002. *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Chakraborty R. Sonali De. 2014. *Body Image and its Relation with the Concept of Physical Self Among Adolescents and Young Adults*. National Academy of Psychology (NAOP) India
- Corey, G. 2013. *Pendekatan Kasus Konseling dan Psikoterapi* (8 ed.). Belmont, CA: Brooks / Cole, Cengage Learning
- Cormier, Nurius, & Osborn. 2009. *Interviewing and Change Strategies for Helpers Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions* 6th Edition. Brooks/Cole.
- Cully, J.A., & Teten, A.L. 2008. *A Therapist's Guide To Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Development Of Veterans Affairs, South Central Mental Illness Research Education An Clinical Center (MIRECC).
- Edmonds A. W. Kennedy T. D. 2013. *An Applied Reference Guide to Research Designs (Quantitative, Qualitative, and Mixed Method)*. London: SAGE Publication Inc
- Erford Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Jennifer L. G. Sarah M. Michael R. P. 2010. *Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent Body Dysmorphic Disorder*. Massachusetts General Hospital dan Harvard Medical School
- Muhsin, Akhmada. 2015. *Studi Kasus Ketidakepuasan Remaja Putri terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negatif pada Remaja Putri)*. Tesis tidak dipublikasikan.
- Neenan, M., & Dryden, W. 2005, *Cognitive Therapy in a Nutshell*, London: Sage Publication.
- Nursalim, Mochammad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks
- Rahayu, S. D. & Dieny, F. F. 2012. Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Siswi SMA. *Media Medika Indonesia*.: 46(3): 184- 194.
- Smolak, L., Thompson, K. J. 2009. *Body Image, Eating Disorder, and Obesity Iyouth: Assessment, Prevention, and Treatment*. Washington, D.C: American Psychology Association.
- Wolitzky Taylor, Kate B. & Brett J. Deacon, et al., 2011. Cognitif Defusion Versus Cognitif Restructuring in the Treatment on Negative Self-Referential Thoughts: An Investigation of Process and Outcome. *Journal of Cognitive Pschycottherapy*. DOI: [10.1891/8391.25.3.218](https://doi.org/10.1891/8391.25.3.218)