



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOURAL
THERAPY (CBT)* DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* DAN *SELF INSTRUCTION*
UNTUK MENINGKATKAN *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWI FIP IKIP MATARAM**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan
gelar Magister Pendidikan**

**Oleh
ELIS SULISTIYA
NIM 0105515013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* untuk Meningkatkan Konsep Ideal Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram”, karya,

Nama Mahasiswa : Elis Sulistiya

NIM : 0105515013

Program Studi : Bimbingan dan Konseling S2

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian tesis.

Semarang, Agustus 2017

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd.,kons.
NIP. 196112011986011001

Mulawarman, M.Pd, Ph. D.
NIP. 197712232005011001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/ sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, September 2017
Yang membuat pernyataan,

Elis Sulistiya
NIM 0105515013

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Semua tubuh memiliki keunikan tersendiri, jangan biarkan dirimu didefinisikan oleh persoalan tubuh, karena kekuatan harga dirimu tidak bergantung pada itu.

(Elis Sulistiya)

Ini kupersembahkan untuk alamater kebanggaan Universitas Negeri Semarang “Kampus Konservasi” yang telah banyak menginspirasi, terutama Program Pascasarjana.

ABSTRAK

Sulistiya, Elis. 2017. "Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* untuk Meningkatkan Konsep Ideal Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram". *Tesis*. Program Studi Bimbingan Konseling. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd., Kons., Pembimbing II Mulawarman M.Pd., Ph.D

Kata Kunci: konseling kelompok *cognitive behavior therapy*, *body image*, *cognitive restructuring*, *self instruction*.

Body image adalah komponen yang penting karena dapat mengakibatkan gangguan pada banyak hal, seperti rendahnya *self-esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, depresi, dan juga *anxiety*. *Body image* sejak lama menjadi perhatian yang cukup kuat bagi perempuan, karena ketika individu memandang negatif terhadap penampilannya, maka akan mempengaruhi perilakunya. Salah satu pendekatan yang menekankan asumsi bahwa cara manusia merasa dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman adalah pendekatan *cognitive behavior therapy*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* untuk meningkatkan *body image* mahasiswi.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, desain *pretest and multiple posttest design* dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 12 mahasiswi yang dipilih secara *purposive* dari 60 mahasiswi FIP IKIP Mataram. Penelitian ini menggunakan Skala *Body Image* dari Cash dengan tingkat reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* 0,750. Hasil analisis menggunakan *Repetead measure Anova* (N=12) menunjukkan bahwa, konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* efektif untuk meningkatkan *body image* mahasiswi diketahui $F = (2,10) = 21,759$, $p < 0.05$ pada teknik *cognitive restructuring*, sedangkan $F = (2,10) = 21,419$, $p < 0.05$ pada teknik *Self Instruction*. Selain itu, juga ditemukan hasil bahwa terdapat tingkat keefektifan pada level yang sama antara teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* untuk meningkatkan *body image*.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, maka saran yang diberikan bagi praktisi (konselor) dalam penyelenggaraan layanan bukan hanya menitikberatkan pada aspek kognitif dan afektif, tetapi bisa menitikberatkan pada aspek perilaku, sehingga mampu meningkatkan *body image*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat dikembangkan kembali dengan karakteristik subjek penelitian yang lebih beragam.

ABSTRACT

Sulistiya, Elis. 2017. "Group Counseling Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach With Cognitive Restructuring and Self Instruction Techniques to Improve Ideal Body Image Concept (Body Image) In FIP IKIP Mataram Student". Thesis. Counseling Guidance Study Program. Graduate program. Semarang State University. Supervisor I Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd., Kons., Pembimbing II Mulawarman M.Pd., Ph.D.

Keywords: group counseling cognitive behavior therapy, body image, cognitive restructuring, self instruction.

Body image is an important component because it can lead to disruption in many things, such as low self-esteem, disordered eating, unhealthy diet, depression, and anxiety. Body image has long been a strong concern for women, because when the individual is negative about his appearance, it will affect his behavior. One approach that emphasizes the assumption that the way humans feel and behave is determined by how they perceive and structure experience is the cognitive behavior therapy approach. The purpose of this study is to test the effectiveness of counseling cognitive behavior therapy groups with cognitive restructuring and self instruction techniques to improve the body image of female students .

The research method used is experiment, pretest design and multiple posttest design involving research subject as many as 12 female students selected purposively from 60 female students FIP IKIP Mataram. This study uses Body Image Scale from Cash with Cronbach Alpha coefficient reliability level of 0.750. The results of analysis using Repeated measure Anova (N = 12) showed that, counseling group cognitive behavior therapy with cognitive restructuring technique and self instruction effective to improve body image student known $F = (2,10) = 21,759$, $p < 0.05$ on cognitive restructuring , while $F = (2,10) = 21,419$, $p < 0.05$ on Self Instruction technique. In addition, there was also a result that there was a level of effectiveness at the same level between cognitive restructuring and self instruction techniques to improve body image.

Based on the results obtained, then the advice given to the practitioner (counselor) in the provision of services not only focus on the aspects of cognitive and affective, but can focus on aspects of behavior, so as to improve the body image. In addition, the results of this study are expected to be developed again with the characteristics of research subjects are more diverse.

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul (Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* Untuk Meningkatkan Konsep ideal Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Tahun Ajaran 2016-2017)". Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing : Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd., Kons. (Pembimbing I) dan Mulawarman M.Pd., Ph.D (Pembimbing II).

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan dan arahan selama proses pendidikan.
2. Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si, Direktur Program Pascasarjana Unnes, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penyusunan tesis.
3. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Program Pascasarjana Unnes yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
4. Dr. Awalya, M.Pd., Kons, Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Program Pascasarjana Unnes yang telah memberikan kesempatan serta arahan dalam penulisan tesis ini.

5. Ibu Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. Selaku Dekan di FIP IKIP Mataram yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di kampus.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang tiada henti berbagi ilmu yang penuh manfaat.
7. Orangtuaku yang sangat aku sayangi, Bapak Gatot Soebroto dan Ibu Cindra dewi beserta keluarga besarnya yang selalu mendo'akan dan mendukungku bagaimanapun keadaannya.
8. Suamiku tersayang Soemardiawan yang selalu berdoa dan bersabar serta tidak henti-hentinya mendukungku dalam keadaan apapun.
9. Mertuaku Marsono dan Suharti serta keluarga besarnya yang selalu mendukung dan memberikan doa.
10. Kedua saudaraku tersayang, Eko Sugio Pranoto dan Ega Sutatrio yang selalu memberi semangat.
11. Teman- teman mahasiswa BK angkatan 2015 PPS Universitas Negeri Semarang Rombel A,B dan C serta pihak- pihak lain yang telah membantu terselesainya penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi para pembaca.

Semarang, September 2017

Elis Sulistiya

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN UJIAN TESIS	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	14
1.3 Cakupan Masalah	14
1.4 Rumusan Masalah	15
1.5 Tujuan Penelitian	15
1.6 Manfaat Penelitian	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
2.1 Kajian Pustaka.....	18
2.2 Kajian Teoretis	30
2.2.1 Citra Tubuh	30
2.2.1.1 Pengertian Citra Tubuh	30
2.2.1.2 Aspek Citra Tubuh	31
2.2.1.3 Komponen-Komponen Citra Tubuh	37
2.2.1.4 Faktor Citra Tubuh.....	38
2.2.2 Konseling Kelompok	41

2.2.2.1	Pengertian Konseling Kelompok	41
2.2.2.2	Tujuan Konseling Kelompok	43
2.2.2.3	Konseling Kelompok CBT	44
2.2.2.4	Peran Pemimpin Kelompok CBT	46
2.2.2.5	Tahap-tahap Konseling Kelompok CBT	47
2.2.3	Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	52
2.2.4	Teknik <i>Self Instruction</i>	57
2.3.	Kerangka Berpikir	62
2.4	Hipotesis	68
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	69
3.2	Prosedur Penelitian	71
3.3	Subyek Penelitian	75
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian	78
3.5	Lokasi Penelitian	83
3.6	Teknik dan Alat Pengumpul Data	84
3.7	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	93
3.8	Analisis Data	95
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	99
4.1.1.	Deskripsi Data.....	99
4.1.1.1	<i>Body image</i> mahasiswi FIP IKIP Mataram Sebelum diberikan <i>Treatment</i>	99
4.1.1.2	<i>Body Image</i> Mahasiswi FIP IKIP Mataram Setelah diberikan <i>Treatment</i> Teknik <i>Self Instruction</i> dan <i>Cognitive Restructurig</i>	102
4.1.1.3	<i>Body Image</i> Mahasiswi FIP IKIP Mataram (<i>Pretes, Postes</i> dan <i>Follow- up</i>) Teknik <i>Self Instruction</i> dan <i>Cognitive Restructurig</i>	104
4.1.2	Uji Hipotesis Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dan Teknik <i>Self Instruction</i>	106

4.1.3 Perbandingan Tingkat Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dan <i>Self Instruction</i> untuk Meningkatkan <i>Body Image</i> Mahasiswi FIP IKIP Mataram..	110
4.2 Pembahasan	111
4.3 Keterbatasan Hasil penelitian.....	118
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	119
5.2 Saran	119
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. <i>Pretest and Multiple Posttest Design</i>	70
Tabel 3.2 Pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> ..	74
Tabel 3.3 Pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> .	74
Tabel 3.4 Jumlah Populasi Mahasiswi Semester IV FIP IKIP Mataram.	75
Tabel 3.5 Kriteria Inklusi dan Eklusi.....	77
Tabel 3.6 . Kategori Jawaban Instrumen	85
Tabel 3.7 Kisi-kisi Skala Citra Tubuh	87
Tabel 3.8 Blueprint Skala <i>Body Image</i>	87
Tabel 3.9 Pedoman wawancara.....	88
Tabel 3.10 Pedoman Pelaksanaan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dan <i>Self Instruction</i>	89
Tabel 3.11 Uji Validitas <i>Product Moment Pearson</i>	93
Tabel 3.12 Klasifikasi Nilai Reliabilitas Butir Soal.....	94
Tabel 3.13 Tabel Kriteria	96
Tabel 4.1 Kategori <i>Body Image</i> Mahasiswi IKIP Mataram Semester IV..	99
Tabel 4.2 <i>Body Image</i> Mahasiswi Sebelum diberikan <i>treatment</i>	99
Tabel 4.3 <i>Body Image</i> Mahasiswi Setelah diberikan <i>treatment</i>	102
Tabel 4.4 Hasil <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i>	104
Tabel 4.5 Uji Normalitas pada pada <i>pretest</i> , <i>posttest</i> , dan <i>Follow-up</i>	107
Tabel 4.6 Uji <i>Sphericity</i> teknik <i>cognitive restructuring</i> dan <i>self instruction</i> .	107
Tabel 4.7 Rata-rata, SD dan Hasil Uji <i>Repeated Measures ANOVA</i> Teknik <i>Cognitive restructuring</i> dan <i>Self Instruction</i>	108
Tabel 4.8 Hasil <i>Post Hoc Test</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dan <i>Self</i> <i>Instruction</i>	108
Tabel 4.9 Perbedaan Nilai Mean (Rata-rata) Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dan <i>Self Instruction</i>	110

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema citra tubuh pendekatan CBT	65
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir	68
Gambar 3.2 Alur Penelitian Dalam pelaksanaan Eksperimen	73
Gambar 3.3 Hubungan antar variabel.....	79

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Peningkatan <i>body image</i> teknik <i>cognitive restructuring</i>	105
Grafik 4.2 Peningkatan <i>body image</i> teknik <i>self instruction</i>	105
Grafik 4.3 Peningkatan <i>Body Image</i> mahasisiwi teknik <i>cognitive restructuring</i>	109
Grafik 4.4 Peningkatan <i>Body Image</i> mahasisiwi teknik <i>self Instruction</i>	109

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi- kisi Skala <i>Body Image</i>	129
Lampiran 2. Skala <i>Body Image</i>	130
Lampiran 3. Tabulasi Validitas Skala <i>Body Image</i>	134
Lampiran 4 Output SPSS 23 Uji Validitas dan Reliabilitas	137
Lampiran 5 Output SPSS 23 Uji Reliabilitas	140
Lampiran 6 Hasil <i>Pretest, Posttest, dan Follow-up</i> perindikator	141
Lampiran 7 Hasil <i>Pretest, Posttest, dan Follow-up</i>	142
Lampiran 8 Output SPSS 23 Uji Normalitas	145
Lampiran 9 Output SPSS 23 Uji <i>Repetead Measure ANOVA</i>	146
Lampiran 10 Rancana Pelayanan Bimbingan dan Konseling (RPL).....	152
Lampiran 11 Presensi Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	167
Lampiran 12 Presensi Konseling Kelompok Teknik <i>Self Instruction</i>	168
Lampiran 13 <i>Inform Consent</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	169
Lampiran 14 <i>Inform Consent</i> Teknik <i>Self Instruction</i>	170
Lampiran 15 <i>Homework</i>	171
Lampiran 16 Penilaian Segera (Laiseg)	175
Lampiran 17 Surat Permohonan Validasi Ahli Penelitian	176
Lampiran 18 Surat Keterangan Pusat Bahasa UNIKA	178
Lampiran 19 Surat Izin Penelitian.....	179
Lampiran 20 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian	180
Lampiran 21 Surat Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	181
Lampiran 22 Surat Tugas Panitia Ujian Proposal Tesis.....	182
Lampiran 23 Dokumentasi Foto.....	183

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan dalam kehidupan manusia. Menurut Sarwono (2004) masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Pada umumnya remaja masih belajar di Sekolah Menengah atau Perguruan Tinggi (Monks, 2006). Umur 18 tahun merupakan umur dimana seseorang dianggap dewasa secara sah, Tahap Perkembangan usia dewasa dini ditandai dengan beberapa perubahan seperti perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Pada tahap perkembangan ini, individu memiliki berbagai tugas perkembangan dan perubahan yang harus dihadapi sehingga menjadi individu yang berkembang dan adaptif. Salah satu tugas perkembangan tersebut adalah perubahan minat pada penampilan fisik. Setelah memasuki usia dewasa, sebagian besar perempuan dan laki-laki belajar untuk menerima kondisi fisik mereka.(Hurlock. 2012)

Setiap individu tentu mempunyai cara pandang dan persepsi mengenai dirinya sendiri baik secara fisik, perilaku dan kemampuan. Pandangan individu tentang dirinya sendiri ini akan menjadi pedoman dan mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan berperilaku. Jika seseorang memandang dirinya sebagai individu yang penampilannya menarik maka individu tersebut akan berperilaku positif dan percaya diri. Pandangan terhadap penilaian fisik di atas merupakan bentuk penilaian individu terhadap tubuhnya yang merupakan konsep dari citra tubuh. 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.

Urgensi citra tubuh bagi kehidupan adalah individu akan memiliki kepercayaan diri terhadap tubuh, karena semakin positif harga diri yang dimiliki akan meningkatkan nilai dari citra tubuh, serta mempertegas jati diri terhadap orang lain maupun dirinya sendiri, individu juga akan lebih mudah memahami orang lain dan menerima orang lain. Dewi (2009) juga menjelaskan bahwa ketika individu memiliki citra tubuh yang positif maka individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Individu memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang. Individu merasakan bangga dan menerimanya bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori. Individu merasakan yakin dan nyaman dengan kondisi badannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa citra tubuh positif menggambarkan adanya kepuasan pada penampilan fisik, dan sebaliknya citra tubuh negatif sebagai gambaran ketidakpuasan pada penampilan fisik.

Perhatian yang cukup kuat terhadap tubuh yang terjadi pada remaja dan dewasa awal akan membawa pengaruh yang buruk, sehingga remaja putri 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 di kehidupan sosial remaja 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 (Rahayu, 2012).

Gibney (2005) menunjukkan hasil studi di Amerika Serikat bahwa 45% perempuan dalam kisaran berat badan yang sehat merasa memiliki kelebihan berat badan. Sekitar 20% dari berat badan wanita yang berpikir bahwa mereka kelebihan berat badan melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Studi yang sama juga menjelaskan bahwa 70% subjek mengungkapkan keinginan untuk mengurangi berat badannya karena kurang langsing, padahal hanya remaja putri melakukan perilaku diet dalam rangka mencapai berat badan ideal yang diinginkan, namun terkadang remaja putri cenderung salah dalam mengartikan diet yang sesungguhnya, hal ini dapat memunculkan masalah- masalah yang mengganggu kesehatan dan psikis seperti kasus anoreksia yang merupakan salah satu dampak buruk menjalankan pola diet yang salah seperti makan sekali dalam sehari (Suantara, 2011).

Di Indonesia Tim Penulis Poltekes Depkes Jakarta I (2010) mencatat dari perkiraan 200 juta penduduk Indonesia, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan 76,7 juta (17,5%) dan penderita obesitas berjumlah lebih dari 9,8 juta (4,7%). Hasil survei yang dilakukan di DKI Jakarta menyatakan prevalensi obesitas yang meningkat seiring dengan pertambahan umur. Pada anak umur 6-12 tahun ditemukan obesitas sekitar 4%, pada remaja 12-18 tahun ditemukan 6,2%, dan pada umur 17-18 tahun 11,4%. Kasus obesitas pada remaja lebih banyak ditemukan pada wanita (10,2%) dibanding laki-laki (3,1%). Berdasarkan data yang diperoleh diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku diet atau “diet tidak sehat” ternyata akan berdampak pada kenaikan berat badan, seperti

yang dikemukakan oleh Rumsey dan Harcourt (2004) perilaku diet merupakan bentuk keyakinan yang paling umum dan mudah diterima sebagai teknik yang efektif untuk mengontrol berat badan ketika individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya.

Pada usia dewasa awal masalah citra tubuh berkaitan dengan kekhawatiran kenaikan berat badan yang dialami perempuan di awal masa kuliah. Penelitian yang dilakukan oleh Cash (2002) terhadap mahasiswi perguruan tinggi ditemukan hasil 82% mahasiswi melaporkan keinginan menurunkan berat badan walaupun hanya 1,4% yang memiliki kelebihan berat badan. Berdasarkan penjelasan di atas, masalah citra tubuh pada perempuan telah muncul dari tahap awal perkembangan dan berlangsung terus-menerus sepanjang kehidupan.

Penelitian yang terkait *body image* juga dilakukan oleh Leone (2011) terhadap mahasiswa dan senior yang ditemukan hasil bahwa ada korelasi yang kuat antara citra tubuh dan strategi manajemen perilaku berisiko. Mahasiswa memiliki perbedaan citra tubuh yang cukup tinggi yang dilihat dari keinginan untuk tubuh yang ideal serta kondisi fisik yang menarik, dan fitur wajah adalah prediktor terkuat dari munculnya perilaku berisiko. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Alipoor (2009) pada siswa perempuan di Iran menunjukkan hasil bahwa ketidakpuasan citra tubuh berkorelasi kuat dengan fisik diri dan konsep diri. Perempuan paling berisiko dari ketidakpuasan tubuh adalah mereka yang memiliki konsep diri yang rendah. Televisi juga sangat mempengaruhi kepuasan dan keinginan wanita untuk mendapatkan tubuh yang langsing.

Tiwari (2014) dalam penelitiannya kepada 400 laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh pada peserta perempuan lebih tinggi

dibandingkan dengan rekan-rekan pria. Kepuasan citra tubuh menyumbang 74,50% varians dalam skor harga diri peserta. Hasil ini memiliki implikasi signifikan bagi pemahaman kepuasan citra tubuh dan harga diri dalam membentuk konsep diri dari individu. Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa bagaimana individu memandang tubuhnya dapat menentukan perilaku individu baik itu perilaku positif maupun negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Tetapi berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Tyler (2006) yang menemukan bahwa citra tubuh yang buruk memang dapat menurunkan penilaian diri mencakup *self-efficacy* dan harga diri, namun tidak mempengaruhi prestasi akademik, hal ini disebabkan karena variabel yang diukur sangat berbeda dalam penilaian diri terhadap prestasi akademik. Perbedaan antara hasil pemodelan persamaan struktural dan korelasional analisis mungkin terjadi karena kelemahan dalam skala prestasi akademik, dimana skala yang dikembangkan untuk tujuan penelitian ini, tidak diuji sebelum digunakan.

Cash (2002) Mengungkapkan bahwa 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. Melalui media massa, gambaran mengenai tubuh yang ideal terbentuk di masyarakat. Melalui berbagai macam jenis iklan, fashion dalam majalah, dan perfilman Hollywood, masyarakat diperkenalkan dengan figur-figur wanita bertubuh langsing. Sehingga terbentuklah figur ideal sebagai panutan remaja (Bestiana, 2012).

Wawancara yang telah dilakukan Tahun 2016 terhadap lima remaja putri bertubuh gemuk yang mengikuti program diet di salah satu pusat program diet sehat *Herbalife* di kota mataram provinsi NTB, dua diantaranya merupakan mahasiswi di IKIP mataram. Program diet sehat *Herbalife* mengategorikan jenis pelayanan seperti VIP 10 dengan harga 270.000 ribu untuk 5 hari, VIP 30 dengan harga 700.000 ribu untuk 15 hari. Dalam sehari ada dua kali pertemuan. Termasuk biaya yang cukup fantastis jika dikalangan mahasiswi. Terkait tentang program diet yang sedang marak di Indonesia, empat dari lima mahasiswi tersebut mengatakan bahwa tujuan mereka mengikuti program diet adalah untuk mendapatkan tubuh yang kurus sehingga memiliki penampilan menarik dan lebih percaya diri.

Wawancara juga dilakukan kepada 6 mahasiswi Program Pascasarjana UNNES Jurusan Bimbingan dan Konseling tahun 2016. Empat diantaranya melakukan diet, seperti menghindari makan malam, rutin mengikuti olahraga disalah satu pusat kebugaran di kota semarang seperti olahraga yoga, zumba, dan *flasmob*. Alasan yang mereka ungkapkan kenapa melakukan hal tersebut adalah karena (1) ingin tampil menarik, (2) adanya label yang mereka terima dari sekelompok teman dan keluarga tentang keluhan bentuk badan mereka. (3) mereka tidak puas dengan bentuk tubuh yang mereka miliki sekarang sehingga ingin menurunkan berat badan.

Berdasarkan hasil studi lapangan di Kampus FIP IKIP Mataram Tahun 2017, teridentifikasi mahasiswi yang memiliki citra tubuh negatif diantaranya (1) mengatakan bahwa hal yang paling penting menurut mereka adalah penampilan, jika penampilan fisik mereka tidak menarik, maka membuat mereka tidak percaya

diri, (2) mahasiswi melakukan berbagai cara agar tetap terlihat menarik, seperti, olahraga ekstrem, sering kesalon, dan mengikuti program diet (3) Selalu membandingkan diri dengan orang lain, (4) Penilaian orang lain pada dirinya sangat penting karena menentukan bagaimana sikap dan perilakunya ke orang lain juga. (5) Selalu mengidolakan model-model yang bertubuh langsing dan cantik seperti di drama-drama korea. Permasalahan yang timbul terkait tentang citra tubuh negatif pada mahasiswi di Kampus FIP IKIP Mataram belum mendapatkan pelayanan yang optimal, karena belum adanya layanan yang diberikan kepada mahasiswi untuk bisa berkonsultasi atas permasalahan yang sedang dialaminya. FIP IKIP Mataram hanya menyediakan laboratorium layanan konseling. Sehingga peneliti akan mencoba melakukan kolaborasi dengan pihak laboratorium untuk bisa melaksanakan layanan konseling individu untuk mahasiswi yang mengalami masalah terkait citra tubuh negatif.

Citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap tubuhnya yang 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 lain. citra tubuh adalah komponen yang penting karena gangguan pada citra tubuh dapat mengakibatkan banyak hal, seperti rendahnya *self-esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, depresi, dan juga *anxiety* (Cash. 2002).

Kozier (2004) mengatakan bahwa pada pasien yang dirawat di rumah sakit umum, perubahan citra tubuh sangat mungkin terjadi, biasanya gangguan citra

tubuh dapat diketahui dengan cara mewawancarai dan mengamati. Perawat biasanya mengamati pasien secara berhati-hati untuk mengidentifikasi bentuk ancaman dalam citra tubuhnya. selama pasien dirawat, perawat melakukan tindakan untuk diagnosa potensial, dan akan dilanjutkan oleh perawat di unit rawat jalan untuk memonitor kemungkinan diagnosa aktual. Masalah ketidakpuasan individu pada tubuh bukan hanya terjadi pada pasien yang dirawat dirumah sakit umum, pada kenyataannya citra tubuh menjadi perhatian utama pada kalangan remaja.

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-keleoid, 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, sehingga diperlukan adanya perhatian khusus mengenai pentingnya citra tubuh positif.

Dalam proses mengubah perasaan, cara berpikir, dan bertindak terkait dengan citra tubuh yang dimiliki, serta agar individu mampu memiliki kepercayaan diri atas bagaimana bentuk tubuhnya, dan memandang positif persepsi orang lain tentang penilaian bentuk tubuhnya, maka dibutuhkan suatu pendekatan untuk memecahkan masalah tersebut, upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendekatan bimbingan dan konseling yang dilakukan diluar situasi proses pembelajaran. Myrick (2011) juga mengungkapkan bahwa intervensi yang

dapat dilakukan konselor untuk membantu menemukan kebutuhan banyak siswa adalah dengan melaksanakan kegiatan konseling kelompok di sekolah.

Pada hakikatnya manusia dilahirkan dalam kelompok, hidup dan bekerja dalam kelompok, menjadi gangguan dalam kelompok, dan dapat ditolong dalam kelompok. Kelompok keluarga, kelompok teman sebaya, kelompok sekolah dan sosial, serta kelompok lain yang merupakan bagian dari kehidupan siswa. Oleh karena itu, beberapa anak muda lebih nyaman dan ingin turut serta dalam konseling kelompok daripada konseling individual. Konseling kelompok adalah sebuah pengalaman pendidikan yang unik, dimana para siswa dapat bekerja bersama untuk mengungkapkan ide mereka, perilaku, perasaan, dan sikap, terutama yang berhubungan dengan pengembangan kepribadian. (Myrick. 2011)

Menurut Sharf (2012) konseling yang mampu memahami hakikat dari peristiwa emosional, gangguan perilaku, dan fokus pada isi kognitif dari reaksi individu adalah konseling dengan pendekatan kognitif perilaku. Sharf menjelaskan bahwa konseling kognitif adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pengakuan dan mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif. Pikiran negatif yang dialami individu tentang citra tubuhnya seperti: Saya mendapat lebel gendut dari keluarga saya, maka orang lain juga akan memanggil dengan panggilan yang sama, penampilan fisik saya buruk menandakan hidup saya tidak berarti, penampilan saya yang buruk menjadi fokus perhatian semua orang, sehingga dari pikiran negatif yang muncul pada diri individu terkait citra tubuhnya membuat individu berperilaku maladaptif seperti: selalu membandingkan diri dengan orang lain, tidak percaya diri, dan mengalami kecemasan akan bentuk tubuhnya.

Konseling kognitif juga didasarkan pada alasan teoritis bahwa cara manusia merasa dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka. Jadi ketika individu memandang negatif terhadap penampilannya, maka akan mempengaruhi perilakunya. Teori konseling kognitif memiliki tujuan untuk mengubah cara konseli berpikir dengan menggunakan pikiran-pikiran otomatis mereka untuk mencapai skema inti dan mulai memperkenalkan gagasan restrukturisasi skema. Pikiran otomatis yang dimiliki individu tentang tubuhnya seperti: Gemuk itu jelek, tidak ada yang menyukai saya karena saya jelek, penampilan saya tidak menarik, saya tidak secantik teman saya.

Pikiran-pikiran otomatis tersebut akan dirubah dengan mendorong konseli untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan bukti untuk mendukung keyakinan tentang citra tubuh yang negatif. Individu cenderung untuk mempertahankan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan masa depan mereka. Sharf (2012) mengungkapkan bahwa fokus utama dari terapi kognitif adalah untuk membantu klien dalam menguji dan merestrukturisasi keyakinan inti mereka. Keyakinan inti individu terkait citra tubuhnya akan direstrukturisasi menjadi keyakinan inti yang lebih positif.

Jennifer (2010) menemukan hasil bahwa terapi kognitif perilaku efektif dalam mengatasi gangguan dismorfik tubuh (BDD) yang biasanya terjadi pada masa remaja dalam gejala BDD, harga diri, depresi, dan kualitas hidup. Pengobatan berfokus pada peningkatan kualitas remaja tentang kehidupan melalui pengurangan pikiran dan perilaku maladaptif, dan menggabungkan pelatihan keterampilan dan pelatihan orangtua. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas

CBT dengan terapi kognitif (restrukturisasi kognitif), dan terapi perilaku (pencegahan paparan respon sendiri) telah terbukti efektif dalam mengobati BDD dan simptomatologi terkait, seperti depresi, citra tubuh, harga diri, dan kecemasan sosial pada orang dewasa. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Hilbert (2004) pikiran-pikiran otomatis negatif tentang tubuh seseorang, asumsi disfungsional tentang bentuk dan berat badan, dan ketidakpuasan tubuh dinilai menggunakan eksperimental, wawancara klinis (Gangguan Makan Pemeriksaan), dan kuesioner laporan diri, dan hasilnya menunjukkan keefektifan dalam meningkatkan citra tubuh.

Penelitian yang dilakukan Bhatnagar (2010) menggunakan model kognitif intervensi kelompok 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. Teknik yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis dan restrukturisasi kognitif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif perilaku telah terbukti efektif dalam menangani masalah citra tubuh negatif.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif yang digunakan untuk menangani citra tubuh negatif dapat dilakukan melalui layanan kelompok bidang pribadi dan sosial karena citra tubuh negatif terkait tentang konsep diri dan hubungan sosial dengan orang lain. Untuk meminimalkan keefektifan dari intervensi yang diberikan, maka dalam penelitian ini akan digunakan penilaian jangka panjang (Laijapen) sebagai *follow-up*.

Kegiatan konseling kelompok yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* (restrukturasi kognitif) dan teknik *self instruction* (instruksi diri) yang keduanya merupakan bagian dari pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT). Pemilihan teknik ini muncul berdasarkan suatu kajian bahwa mengubah pikiran-pikiran keliru tentang tubuh yang membuat individu merasa tidak percaya diri dan menganggap penampilannya sebagai sesuatu yang menakutkan yang pada akhirnya membuat mereka melakukan segala cara untuk mengubah penampilannya agar lebih menarik dan sesuai dengan harapannya diperlukan penanganan yang tepat sasaran berdasarkan aspek kognitif, persepsi, dan perilaku (Bhatnagar, 2010).

Cormier (2009) *Cognitive restructuring* dapat membantu individu untuk menghentikan pikiran-pikiran yang menjadi stimulus dari citra tubuh negative atau ketidakpuasan pada penampilan fisik individu, dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali pikiran-pikirannya menjadi lebih positif dan lebih bermanfaat untuk dirinya. Individu yang berusaha agar penampilan mereka tetap menarik di lingkungan sosialnya merupakan hal yang sangat wajar, mengingat salah satu dari 5 kebutuhan dasar (*basic needs*) manusia menurut Maslow adalah kebutuhan penghargaan dan harga diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, orang tersebut mungkin akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri. Seseorang akan merasa dirinya berharga ketika memiliki konsep diri yang positif. Bila konsep diri individu positif maka akan mampu mengembangkan sifat-sifat seperti kepercayaan diri, dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis (Hurlock, 2012).

Self instruction juga merupakan teknik dari pendekatan CBT yang merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani *treatment*, teknik *self instruction* menggunakan ungkapan verbal positif untuk mengurangi pikiran negatif dan dalam rangka upaya untuk meningkatkan kendali atas dirinya sendiri melalui pikirannya. Garry (2015). Melalui teknik *self instruction*, pandangan negatif seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan menjadi lebih positif. Tahapan terpenting dalam teknik *self instruction* adalah individu secara perlahan mulai berbicara secara lirih di dalam hatinya (*talking a loud to internal self-talk*). Pelatihan *self instruction* berfokus lebih pada membantu klien menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri. (Corey, 2013)

Karena pada citra tubuh negatif selain adanya ketidakpuasan pada tubuh tetapi juga ada masalah pada aspek kognitif dan perilaku yang terjadi secara berlebihan dalam menilai penampilan fisik. Teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana secara efektif menangani situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, Dalam rancangan penelitian ini intervensi layanan yang akan diujicobakan adalah konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan teknik *self instruction* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*body image*). Peneliti ingin menyajikan penelitian eksperimen yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self Instruction* Untuk Meningkatkan Konsep ideal Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1 Beberapa mahasiswi mengalami citra tubuh rendah yaitu ketidakpuasan pada penampilan fisik, tidak percaya diri dengan penampilan, cemas dan takut berat badan naik, dan cemas terhadap bentuk dan ukuran tubuh.
- 1.2.2 Adanya keyakinan diri negatif mahasiswi terkait penampilan, misalnya merasa tidak menarik sehingga orang lain tidak menghormatinya, merasa tidak disukai karena penampilannya yang tidak menarik
- 1.2.3 Tuntutan orang tua untuk selalu berpenampilan menarik dan mendapat label negatif tentang penampilan fisik dari orang lain.
- 1.2.4 Adanya media iklan produk kecantikan menggunakan model bertubuh langsing dan cantik, serta banyaknya program-program diet.
- 1.2.5 Belum tersedianya pelayanan khusus konseling di FIP IKIP Mataram untuk mengatasi permasalahan terkait citra tubuh negatif yang dialami mahasiswi.

1.3 Cakupan Masalah

Berangkat dari identifikasi masalah tentang citra tubuh pada mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan dan pelaksanaan konseling kelompok diatas, maka fokus penelitian dibatasi pada upaya bagaimana keefektifan pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan keefektifan konseling

kelompok pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram?”.

Dari rumusan masalah, selanjutnya dijabarkan secara spesifik dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.4.1 Seberapa besar tingkat citra tubuh mahasiswi di FIP IKIP Mataram?
- 1.4.2 Seberapa besar keefektifan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram.?
- 1.4.3 Seberapa besar keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram?
- 1.4.4 Seberapa besar perbedaan keefektifan antara konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan teknik *self instruction* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dalam rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah ”untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) Dengan Teknik *Cognitif Restructuring* dan *self instruction* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram. Dari tujuan umum, selanjutnya dijabarkan secara spesifik dalam tujuan penelitian untuk memperoleh data empiris tentang:

- 1.5.1 Tingkat citra tubuh mahasiswi di FIP IKIP Mataram?

1.5.2 Keefektifan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram.

1.5.3 Keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram.

1.5.4 Perbedaan keefektifan antara konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan teknik *self instruction* dalam meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) Pada Mahasiswi FIP IKIP Mataram?

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis dapat diketahui bahwa konselor dapat menggunakan teknik-teknik yang lebih kreatif dan inovatif dalam penyelenggaraan layanan BK. selain dari teknik yang sudah ada sebelumnya. Seperti halnya dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan teknik *self instruction*; kedua teknik ini merupakan teknik dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Kedua teknik ini sama-sama membantu konseli untuk mengubah perilakunya dengan cara mengubah pola pikirnya atau ranah kognitifnya terlebih dahulu.

Kedua teknik ini pada akhirnya mengharapkan perubahan pada pola pikir konseli yang mana akan memberikan dampak yang signifikan pada perilaku konseli. Konselor dapat mengetahui keefektifan masing-masing teknik untuk membantu mahasiswi yang memiliki citra tubuh negatif dalam menganalisa pola pikirnya sehingga membantu dalam mencapai konsep ideal citra tubuh yang positif.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi:

1.6.2.1 Dosen Bimbingan dan Konseling di lingkungan pendidikan FIP IKIP Mataram, agar memiliki progresif dalam inovasi pelayanan bimbingan yang tepat bagi permasalahan remaja khususnya terkait citra tubuh negatif.

1.6.2.2 Peneliti selanjutnya, memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam memahami secara mendalam dan lebih komprehensif tentang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan *self instruction* untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh (*Body Image*) pada mahasiswi.