

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kriteria bentuk tubuh ideal dari masa ke masa terus mengalami perubahan. Bentuk tubuh pada masa lalu belum tentu dianggap ideal pada masa kini, penampilan yang menarik diidentikan dengan bentuk tubuh yang ideal. Bentuk tubuh yang dapat dikatakan ideal yaitu tubuh langsing, hidung yang mancung, mata yang besar, warna kulit yang putih, rambut yang lurus dan tubuh yang sempurna.¹ Individu menyadari bahwa memiliki tubuh ideal cenderung mendapatkan perlakuan baik dalam kehidupan publik, tubuh ideal juga dapat menarik perhatian orang sekitar atau lawan jenis sehingga menimbulkan perasaan ingin terlihat menarik.

Adapun individu yang merasakan kepuasan pada bentuk tubuh ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri, tidak membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dimiliki orang lain dan bersyukur dengan tubuh yang dimiliki tanpa berniat untuk merubahnya. Apabila bentuk tubuh yang diinginkan tidak tercapai maka akan menyebabkan timbulnya perasaan ketidakpuasan pada bentuk tubuh atau biasa disebut *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan pada tubuh merupakan perasaan, pikiran dan penilaian negatif individu secara subjektif terhadap bentuk tubuhnya karena merasa tidak ideal atau tidak sesuai harapan. *Body dissatisfaction* adalah perasaan tidak senang atas bentuk tubuh yang individu miliki karena munculnya persepsi individu mengenai bentuk tubuh ideal yang berbeda dengan bentuk tubuh yang individu miliki².

Body dissatisfaction dapat menjadi ancaman terhadap kesejahteraan dan kesehatan, hal ini dikarenakan timbulnya perasaan ingin memiliki tubuh sesuai dengan standarisasi yang

¹ Maylisa Yuliasuti et al., *Representasi Perempuan Cantik Dimedia Feminis Daring*, Jurnal Avant Garde 2021, Vol. 09, No. 02, hal. 212.

² Nur Evira Anggrainy, *Body Dissatisfaction pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram*, Manado, 2022, Journal of Gender and Children Studies Vol.2, No.2, hal. 97.

beredar pada lingkungan sosial sehingga ada individu yang rela untuk melakukan diet secara berlebihan tanpa didampingi oleh seorang yang profesional pada bidang ini untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal dan adapula yang rela menggunakan produk *skincare* dan *bodycare* yang belum memiliki BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) untuk mendapatkan hasil yang instan namun hal tersebut dapat memberikan dampak buruk pada tubuh seperti kehilangan asupan nutrisi, gangguan pola makan, terganggunya metabolisme tubuh, menurunnya suhu tubuh secara berlebihan, gangguan pada pernafasan dan iritasi pada kulit.³

Body dissatisfaction berfokus terhadap apa yang dianggap sebagai kekurangan dan penilaian negatif pada bentuk tubuh serta sulit melihat hal positif yang ada. *Body dissatisfaction* memiliki ciri-ciri yaitu menilai negatif bentuk tubuh, tidak percaya diri, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain serta melakukan upaya untuk merubah dirinya menjadi ideal sesuai yang diinginkan. Penilaian negatif pada kondisi tubuh diri sendiri tidak sepenuhnya benar. Apa yang dianggap kekurangan belum tentu dipandang sama oleh orang lain.⁴ Berdasarkan ciri-ciri diatas dapat memicu timbulnya dampak *body dissatisfaction* yaitu percaya diri yang rendah atau merasa minder, mengalami gangguan makan dan gangguan mental yang dapat menimbulkan depresi.⁵

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti mengenai fenomena *body dissatisfaction* di fakultas Dakwah dan Komunikasi pada mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam bahwa *body dissatisfaction* muncul dari adanya standar kecantikan dan ketampanan yang berlaku dikalangan mahasiswa seperti mereka yang cantik atau tampan harus berkulit putih, memiliki badan tinggi, memiliki tubuh yang kurus, memiliki rambut yang indah

³ Sarah Grogan, *body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*, New York:Routledge, 2017, hal. 6.

⁴ Aliffia Ananta et al., Bersyukur pada Remaja Perempuan Dari Kelas Ekonomi Menengah yang Mengalami *Body Dissatisfaction*, Jurnal Psikologi Konseling, Vol. 19, No. 02, hal. 998-999.

⁵ Dwi Magfiratullah Mata, *Penerapan Teknik Restructuring untuk Mengurangi Body Dissatisfaction pada Siswa SMA Negeri 6 Makasar*, Skripsi, Universitas Negeri Makasar 2020, hal. 22.

dan memiliki wajah yang sehat tanpa jerawat. Standar tersebut menimbulkan dampak negatif yang dirasakan oleh seorang mahasiswa. Dampak negatif yang muncul dari fenomena ini yaitu adanya rasa iri kepada orang lain atas bentuk tubuh yang dimiliki, menghindari aktivitas sosial, menutup diri dan tidak ingin berbaur ke lingkungan sekitar dan menimbulkan kecemasan yang berlebihan karena menganggap bahwa tubuhnya tidak sempurna.

Mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction* merasa bahwa ketika ada yang lebih menarik daripada dirinya sendiri maka mahasiswa akan merasa tubuhnya tidak semenarik dengan orang lain yang mereka lihat. Sering pula dijumpai para mahasiswa cenderung berlomba-lomba untuk berpenampilan menarik untuk menutupi ketidakpuasan pada tubuhnya dengan cara memasang bulu mata palsu atau *eyelash extention*, *filler* bibir dan melakukan sedot lemak untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, hal tersebut memberikan dampak negatif pada tubuh seperti infeksi pada kelopak mata, kerusakan pada jaringan tubuh dan menimbulkan gangguan pada ginjal. Memiliki tubuh dan wajah yang sempurna akan menimbulkan keuntungan bagi mahasiswa yang memilikinya karena sering kali mahasiswa yang memiliki bentuk tubuh yang sempurna memudahkan mahasiswa mendapatkan kemudahan dalam ketertarikan dari orang lain baik dalam percintaan ataupun perkerjaan karena fisik yang mereka miliki karena hal ini lah muncul rasa tidak puas pada bentuk tubuh. Tekanan, harapan, ajakan dari lingkungan sekitar akan mempengaruhi mahasiswa untuk percaya bahwa mahasiswa harus memiliki bentuk tubuh sesuai dengan standar yang sudah terbentuk.

Seperti yang telah dijelaskan pada Al-Qur'an surah At-tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: "sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."

Pada surah ini dijelaskan bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia dalam bentuk fisik yang sebaik-baiknya, jauh lebih sempurna hewan. Allah juga bekal mereka dengan akal dan sifat-sifat yang unggul. Dengan kelebihan-kelebihan itulah kami amanati manusia sebagai khalifah di bumi.

Adapun Al-Qur'an surah Al- infitar ayat 7 yang berbunyi sebagai berikut:

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ

Artinya: "Yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang."

Surah ini menjelaskan bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia menjadi makhluk yang sempurna, sehingga manusia menjadi orang yang dapat mendengar, melihat dan berfikir serta menjadikan tubuhmu serasi menjadi bentuk tubuh yang indah dan menjadikan anggota badanmu sesuai.

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Lancia mengenai standar kecantikan dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya konsep standar kecantikan berbeda-beda dan bersifat subjektif. Standar ini bersifat sangat relatif dan tidak dapat diukur. Namun seiring dengan arus informasi yang berkembang transfer dari budaya negara asia yang semakin maju dan digemari oleh masyarakat Indonesia salah satu nya adalah budaya Korea Selatan. Standar kecantikan dari negara ini mempengaruhi pemikiran perempuan di Indonesia, bentuk tubuh dari perempuan menjadi salah satu penilaian apakah seorang perempuan termasuk kriteria cantik atau tidak. Dalam konsep ini perempuan dikatakan memiliki kecantikan tidak hanya berdasarkan pada wajah yang cantik, namun juga identik juga dengan kulit yang putih, mulus,

kencang serta bentuk tubuh yang memiliki lekukan sesuai dengan standar yang dibangun seperti bagian pinggul, bibir dan juga organ-organ tubuh lainnya.⁶

Body dissatisfaction memiliki dimensi-dimensi yaitu pertama *appearance evaluation*, yaitu perasaan mengenai ada dan tidaknya daya tarik fisik, sehingga individu yang cenderung menilai negatif tubuhnya, maka cenderung mengalami ketidakpuasan pada tubuh tersebut dan membandingkan dengan tubuh individu lain. Kedua *appearance orientation*, yaitu orientasi pada penampilan sehingga perhatian hanya fokus pada penampilan dan cara untuk memperbaiki atau meningkatkan penampilannya itu. Individu rela mengeluarkan dana khusus untuk menunjang penampilan ideal tersebut. Ketiga *body area satisfaction*, yaitu individu mengalami ketidakpuasan pada area tubuh tertentu atau keseluruhan dari tubuhnya, seperti tidak puas terhadap ukuran atau penampilan diri pada area tubuh yang tidak sesuai keinginan. Keempat *overweight preoccupation*, yaitu kecemasan karena khawatir mengalami kegemukan sehingga melakukan diet atau menahan diri untuk makan karena takut berat badan bertambah. Individu tersebut membatasi diri untuk makan dan diet dengan cara yang tidak sehat. Kelima *self-classified weight*, yaitu pengkategorian pada ukuran tubuhnya sehingga memberikan label berat badan berupa *underweight* atau obesitas. Individu akan cenderung menurunkan berat badan dan melakukan kategorisasi pada berat tubuhnya.⁷

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maimunah mengenai hubungan media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan di kota Surabaya mengungkapkan bahwa perempuan mengalami *body dissatisfaction* hal ini disebabkan karena tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka kecenderungan mengalami *body dissatisfaction* akan semakin tinggi pula.⁸ Dari fenomena

⁶ Ferrari Lancia, et al, *K-Beauty dan standar kecantikan di Indonesia (Analisis wacana Sara Mills pada kanal youtube Pricilla Lee)*, Universitas Bina Sarana Informatika, Jurnal Multidisiplin West Science, Vol. 2, No. 01, hal.57.

⁷ Nur Evira Anggrainy, *op.cit.*, hal. 97.

⁸ Salma Maimunah, et al., *Hubungan Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya*, UNESA, 2021, Jurnal Penelitian Psikologi Vol. 8, No. 2, hal. 232.

yang terjadi di atas maka terdapat cara untuk mereduksi perasaan *body dissatisfaction* yaitu menggunakan konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan mengenai konflik-konflik antarpribadi atau pemecahan masalah. Adapun tujuan konseling kelompok adalah memberikan bantuan kepada konseli agar mereka mampu memahami dan menerima dirinya serta mengambil keputusan sendiri atas masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar dan karier.⁹ Pada penerapan konseling kelompok peneliti menggunakan teknik *thought stopping*.

Teknik *thought stopping* merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan. *Thought stopping* melatih klien untuk menyingkirkan seawal mungkin setiap pikiran yang tidak diinginkan biasanya dengan menyerukan perintah "berhenti" untuk mengintrupsi pikiran yang tidak diinginkan. Teknik *thought stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyembuhkan pemikiran negatif yang merusak diri dengan mengatakan "stop" dan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif. *Thought stopping* merupakan teknik konseling yang bertujuan untuk dapat melatih seseorang menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan positif.¹⁰ Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* berupaya mengkondisikan pikiran negatif individu dari yang memikirkan hal-hal negatif pada dirinya menjadi lebih tenang serta dapat menerima bentuk tubuh yang ada pada dirinya.

⁹ Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling kelompok*. (Jakarta:Kharisma Putra Utama, 2016) Cet pertama, hal.24.

¹⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2016), Cet, Ke-2, hal. 246.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka didapatkan permasalahan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut

- A. Bagaimana tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*?
- B. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai peneliti pada penelitian ini yaitu

- A. Mengetahui tingkatan *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.
- B. Mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

D. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan uraian latar belakang, rumusan masalah dan tujuan penelitian yang hendak dicapai. Maka hasil dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat dalam hal ini sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Sesuai teoritis penelitian ini diharapkan mampu menambah mutu karya ilmiah, khususnya memperdalam pengetahuan mengenai konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis penelitian ini mempunyai kegunaan sebagai berikut :

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat menerima bentuk tubuh yang dimiliki.

b. Bagi Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam tentang salah satu permasalahan yang memang harus difokuskan yaitu mereduksi perasaan *body dissatisfaction* pada mahasiswa, sehingga mahasiswa lebih bisa menerima bentuk tubuhnya tanpa harus membandingkan dengan bentuk tubuh orang lain.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam mereduksi perasaan *body dissatisfaction* pada mahasiswa dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

E. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah mengetahui secara keseluruhan isi dari skripsi ini, maka disusun sistematika penulisan yang terdiri dari beberapa bab dan masing-masing bab akan dibagi menjadi beberapa sub judul. Adapun sistematikanya adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, berisi latar belakang dilakukannya penelitian, rumusan masalah yang akan diteliti, tujuan penelitian yang didasarkan pada pertanyaan penelitian dalam rumusan masalah, dan kegunaan penelitian yang meliputi kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

BAB II Tinjauan Teori, berisi tinjauan pustaka yang menjadi alat kontrol dalam melihat bahwa penelitian yang akan dilakukan bersifat orisinal dan belum pernah diteliti orang lain, kerangka teori merupakan bagian yang menjelaskan secara detail tentang teori-teori yang

akan digunakan dalam membahas masalah penelitian, dan hipotesis penelitian yaitu dugaan awal dari topik yang diteliti.

BAB III Metodologi Penelitian, berisi metode penelitian yang digunakan oleh peneliti, data dan sumber data yaitu jenis data yang akan digunakan dan darimana mendapatkannya, teknik pengumpulan data yang digunakan, lokasi penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, uji validitas data untuk menentukan valid atau tidaknya data yang diperoleh, dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, berisi gambaran umum tentang lokasi penelitian, hasil penelitian yaitu jawaban dari semua yang ditulis dengan rumusan masalah, dan pembahasan yang mengungkapkan hasil penelitian yang telah diperoleh.

BAB V Penutup, berisi kesimpulan dari hasil pembahasan dan saran-saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk kedepannya.

Daftar Pustaka, berisi semua sumber kepustakaan yang didapat baik dari buku, jurnal dan ensiklopedia yang digunakan sebagai referensi dalam skripsi.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang relevan digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Berikut ini terdapat beberapa penelitian yang pernah ada, yang variabelnya hampir sama dengan variabel yang digunakan oleh peneliti adalah:

Pertama, Kartikasari yang meneliti tentang “*Body dissatisfaction* terhadap *psychological well being* pada karyawan”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well being* pada karyawan dengan r sebesar $-0,248$ dengan taraf signifikan $0,05$ atau 5% . Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesa diterima, semakin tinggi *body dissatisfaction* maka akan semakin rendah *psychological well being* pada karyawan, begitu juga sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* akan semakin tinggi *psychological well being* pada karyawan.¹¹

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi untuk membahas tentang hubungan tingkat *body dissatisfaction* terhadap *psychological well being* pada karyawan

¹¹ Nina Yunita Kartikasari, “*Body Disastisfaction terhadap Psikologi Well Being pada Karyawan*”, Malang 2013, jurnal ilmiah psikologi terapan, Vol. 01, No. 02, hal.320.

sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental yang membahas tentang *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Sedangkan persamaan penelitian yaitu terletak pada probelematika yang akan diteliti mengenai *body dissatisfaction*.

Kedua, Djoemharsjah yang meneliti tentang “*Cyber counseling* dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap tubuh (*body image dissatisfaction*) pada remaja putri di twitter”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa *Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter. Proses konseling dilakukan oleh konselor dengan menggunakan beberapa langkah, diantaranya: Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, Evaluasi / *Follow Up*. Proses pemberian terapi dengan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy*. Dalam pelaksanaan terapi terdapat tiga tahap yakni: 1). Menyadarkan konseli dari hal-hal yang membuat dirinya tidak puas terhadap tubuhnya. 2). Mengubah pemikiran negatif terhadap ketidakpuasaan tubuhnya menjadi positif. 3). Mengembangkan pikiran positifnya agar tidak terjebak dengan pikiran negatifnya terhadap masalah ketidakpuasaan tubuh. Hasil dari *Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter adalah dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, dapat membuat diri konseli lebih baik. Konseli mengakui sudah mulai merubah dirinya dengan melakukan apa yang telah direncanakan dengan konselor, seperti merawat tubuh, berolahraga, makan secara teratur, tidak memperdulikan omongan orang atau teman yang menyakiti. Lalu konseli juga sudah membuang fikiran negatif yang ada dalam dirinya.¹²

¹² Indah Syafiyah Djoemharsjah “*Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengatasi Ketidakpuasan terhadap Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter” (Surabaya UIN Sunan Ampel, 2021), h. 115.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif jenis penelitian studi kasus dengan membahas permasalahan mengenai *body image dissatisfaction* pada remaja putri di twitter sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental yang membahas tentang *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Sedangkan persamaan penelitian yaitu terletak pada probelematika yang akan diteliti mengenai *body dissatisfaction*.

Ketiga, Anggrainy yang meneliti tentang “*Body dissatisfaction* pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram”. Berdasarkan penelitian dilakukan bahwa Hasil kajian literature yang dilakukan oleh penulis menyimpulkan bahwa *body dissatisfaction* pada Wanita pengguna Instagram dapat terjadi karena beberapa sebab, yakni *social comparison*, intensitas penggunaan Instagram yang tinggi, adiksi penggunaan Instagram, dan *self-compassion* yang rendah. Hal tersebut menjadikan Wanita lebih peduli terhadap standar yang diyakini masyarakat mengenai definisi Wanita cantik dan menarik. Dikhawatirkan ketika Wanita cenderung terhadap *body dissatisfaction*, maka dapat mengganggu Kesehatan mental dan rasa syukur terhadap diri sendiri. Padahal, banyak cara untuk menjadi cantik dan menarik. Salah satunya dengan menerima dan menggali potensi diri sehingga dapat unggul dibidang masing-masing.¹³

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada penelitian ini menggunakan penelitian kajian literatur yang membahas mengenai *body dissatisfaction* pada wanita pengguna instagram sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental yang membahas tentang *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Sedangkan persamaan penelitian yaitu terletak pada probelematika yang akan diteliti mengenai *body dissatisfaction*.

¹³ Nur Evira Anggrainy, *op.cit.*, h. 102

Keempat, Puspitasari, dkk., yang meneliti tentang ‘‘Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan’’. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa Berdasarkan hasil dari analisa data dan seluruh pembahasan pada penelitian ini menunjukkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan linier positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Artinya, semakin tinggi skor remaja perempuan dalam membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain yang menurutnya lebih ideal, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya.¹⁴

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program statistik SPSS 16.0 for windows yang membahas mengenai hubungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental yang membahas tentang *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Sedangkan persamaan penelitian yaitu terletak pada probelematika yang akan diteliti mengenai *body dissatisfaction*.

Kelima, Putri, dkk., yang meneliti tentang ‘‘*Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet pada Mahasiswi’’. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya ada hubungan yang signifikan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswi. Ini membuktikan bahwa semakin orang itu mengalami *body dissatisfaction*, maka semakin besar keinginannya untuk melakukan diet. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang tidak puas akan bentuk tubuhnya adalah standar kecantikan yang dibuat oleh orang orang, sehingga mahasiswi yang merasa tubuhnya tidak sesuai standar memiliki bentuk tubuh yang kurang bagus dan membuat mereka ingin melakukan diet. Pada

¹⁴ Arizka Indah Puspitasari, ‘‘ Hubungan *Social Comparison* Dan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Perempuan’’ Universitas Airlangga 2017, H. 65.

usia remaja, wanita akan mengalami perubahan bentuk tubuh yang sangat terlihat, seperti tumbuh payudara dan pinggang melebar, mereka yang tidak siap akan perubahan ini biasanya akan cenderung mengalami *body dissatisfaction*. Selain itu rasa minder dan juga suka membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain juga bisa menjadi salah satu faktor penyebab mengapa orang tersebut melakukan diet. Di usia remaja dan dewasa awal, wanita pada umumnya mulai mengenal lawan jenis dan timbul rasa suka pada lawan jenis, sehingga membuat mereka ingin menampilkan yang terbaik dalam diri mereka termasuk dalam hal bentuk tubuh.

Terdapat beberapa saran terkait temuan penelitian ini. Pertama, diharapkan bagi mahasiswi untuk lebih bisa menghargai dan mensyukuri bentuk tubuhnya dengan segala kekurangan yang dimiliki untuk menghindari perasaan *body dissatisfaction* sehingga menghindari perilaku diet. Kedua, disarankan agar peneliti selanjutnya yang ingin meneliti, dapat menentukan subjek penelitian yang lebih spesifik agar hasil penelitian yang didapat menjadi semakin bagus, selain itu diharapkan agar penelitian selanjutnya dapat meneliti mahasiswi yang berdiet dengan kriteria yang lebih spesifik seperti misalnya, berat badan dan tinggi badan. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan *open ended question* pada kuesioner untuk mengungkap faktor yang menyebabkan *body dissatisfaction*.¹⁵

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data korelasi *product moment* dari perasaan yang membahas mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet mahasiswa sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental yang membahas

¹⁵ Diani Alifiah Putri et al., ''*Body Disasstisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswi*'' , Universitas Gunadarma 2017, Jurnal Psikologi, Vol. 12, No. 02, hal. 94.

tentang *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Sedangkan persamaan penelitian yaitu terletak pada probelematika yang akan diteliti mengenai *body dissatisfaction*.

Keenam, Sukirno, dkk., yang meneliti tentang “Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa Aktifis Pramuka”. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu pelaksanaan teknik konseling melalui empat tahap yaitu tahap pembentukan yang bertujuan untuk memberikan penjelasan, tujuan dan fungsi mengenai layanan konseling kelompok, tahap peralihan bertujuan untuk menjalin komunikasi yang lebih terbuka serta menjalin kehangatan sesama anggota kelompok, tahap kegiatan bertujuan untuk mengungkapkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh keenam responden dengan memberikan motivasi dan pembelajaran tentang pentingnya memperbaiki diri, tahap pengakhiran yaitu berisi tentang evaluasi dan doa penutup. Hasil layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli atau klien cukup efektif dalam mengatasi berbagai macam masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang dialami klien, walaupun hasil perubahannya belum bisa dikatakan maksimal tetapi pribadi konseli sudah menyadari kesalahannya dan berkenan untuk merubah sikap, dan tingkah lakunya agar menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.¹⁶

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada subjek permasalahan dan objek yang akan diteliti. Sedangkan persamaan yaitu terletak pada treatment yang diberikan yaitu konseling kelompok.

Ketujuh, Mardayanti, dkk., yang meneliti tentang “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Reinforcement* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa” kesimpulan dari penelitian ini yaitu metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan jenis penelitian eksperimen berbentuk eksperimen semu (quasi

¹⁶ Agus Sukirno, et al., “*Konseling Kelompok dalam upaya Meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa Aktifis Pramuka*” UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2020, hal 116.

eksperimental design). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 141 orang dan sampel sebanyak 14 orang diambil 10%. Secara umum diketahui kategori tinggi sebanyak 2 orang dengan persentase 14%, kategori sedang sebanyak 10 orang dengan persentase 71%, dan kategori rendah sebanyak 2 orang dengan persentase 14%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi berada pada kategori moderate. Dengan hasil analisis uji t menghasilkan $t_{hitung}=3,795$ t_{tabel} 2,178 maka H_a diterima dan H_o ditolak. Yang berarti terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik penguatan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.¹⁷

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada subjek permasalahan dan objek yang akan diteliti. Sedangkan persamaan terletak pada treatment yang akan diberikan yaitu konseling kelompok dan teknik *thought stopping*.

Kedelapan, Badriyah, dkk., yang meneliti tentang ‘Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa’. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Analisis data menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi kecemasan sosial sebelum (*pretest*) dengan nilai rata-rata 167,25 (kategori tinggi) dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik *thought stopping* (*posttest*) menurun hingga nilai rata-rata menjadi 87,5 dengan kategori rendah. Teknik *thought stopping* efektif untuk mengontrol pikiran negatif dan menghentikan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* terbukti efektif dapat mereduksi kecemasan sosial.¹⁸

¹⁷ Mia Mardayanti, et al., *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Reinforcement untuk Mereduksi Perilaku Prokratinasi pada Mahasiswa*, Journal Society Of Counseling, 2023 Vol. 01, No. 01 Hal. 69

¹⁸ Sholichatum Badriyah, et al., ‘Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *thought stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa’ Univesitas Sebelas Maret 2020 hal 24.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada subjek permasalahan dan objek yang akan diteliti. Sedangkan persamaan terletak pada treatment yang akan diberikan yaitu konseling kelompok dan teknik *thought stopping*.

B. Kerangka Teori

1. Konseling Kelompok

a. Definisi Konseling Kelompok

Menurut Latipun yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah.¹⁹ Memberikan bantuan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup klien baik masa lalunya, harapan-harapan, keinginan yang tidak terpenuhi, kegagalan yang dialami, trauma, dan konflik yang sedang dihadapi klien.

Sedangkan menurut Wibowo, konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan.²⁰ Konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok.

Hal lain juga diperkuat oleh Prayitno yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu.²¹ Masalah-masalah yang dibahas merupakan

¹⁹ Namora L. L. dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal. 19.

²⁰ Hardi Prasetyawan, *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok*, 2016, Jurnal Fokus Konseling, Vol. 2, No. 2, hal. 118.

²¹ Egy Novita Fitri dan Marjohan, *Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*, 2016, Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol. 2, No. 2, h. 20.

masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu untuk mengatasi masalah yang relatif sama, sehingga individu tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Asmani, tujuan umum dari layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut:²²

- 1) Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri.
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- 3) Para konseli memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis dan perasaan sendiri.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

²² Ernita Br Tarigan, *Meningkatkan Kedisiplinan Siswa dalam Proses Belajar Mengajar melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018*, 2018, Jurnal Tabularasa PPS Unimed, Vol. 15, No. 3, hal. 278.

- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, ia tidak merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya ia yang mengalami ini dan itu.
- 8) Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang yang dekat padanya.

Adapun tujuan lain dari konseling kelompok yaitu:²³

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- 2) Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- 4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah memberikan bantuan kepada konseli agar mereka mampu memahami dan menerima dirinya serta mengambil keputusan sendiri atas masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar dan karier.

c. Manfaat Konseling Kelompok

Penerapan layanan konseling kelompok mempunyai manfaat yaitu sebagai berikut:²⁴

²³ Jidarahati Gaho, et al., *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021*, 2021, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 1, No. 2, hal. 6.

²⁴ Suci Prasasti, *Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Wanita di Balai Rehabilitasi Wanita Surakarta*, 2019, *Open Journal System Prosiding SEMNAS*, Vol. 39, No. 1, hal. 5-6.

- 1) Seseorang mengemukakan hal-hal yang paling penting baginya dapat pula mengidentifikasi bersama orang lain yang memiliki permasalahan yang sama, meningkatkan kesadaran diri melalui perolehan balikan yang ikhlas dan jujur dari orang lain, dan belajar menghormati perbedaan individual dan belajar mempertahankan keunikannya sendiri.
- 2) Memperoleh balikan yang cepat dari anggota kelompok dan pimpinan kelompok mengalami suatu kesempatan untuk menguji suatu perilaku baru. Belajar tentang persepsi orang lain kepadanya, meningkatkan kesadaran dirinya dan memfokuskan perhatian kepada aspek kehidupan yang diubahnya, dapat pula menguji responnya terhadap perasaan dan pengalaman orang lain yang dapat meningkatkan kesadaran dirinya.
- 3) Meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan kepercayaan yang cukup besar untuk bersikap terbuka dan jujur untuk membuka menyatakan kepedulian dan perasaan.

Terdapat manfaat lain dari layanan konseling kelompok yaitu adanya interaksi antara individu melalui dinamika kelompok yang ada di dalam kegiatan tersebut sehingga memungkinkan individu untuk belajar bersosialisasi, menjalin hubungan dengan lebih akrab serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain.²⁵

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari konseling kelompok adalah membantu individu yang mempunyai masalah psikologis yang berkaitan dengan masalah antar pribadi, bersifat praktis, terjadi komunikasi yang efektif dalam kelompok dan sebagai tempat untuk menghilangkan ketakutan dalam mengungkapkan emosi serta dapat meningkatkan kepercayaan diri individu.

²⁵ Afan Abdul Jabbar et al., *Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir*, 2019, Jurnal SELARAS, Vol. 2, No. 1, hal. 38.

d. Asas Konseling Kelompok

Menurut Winkel, dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, yaitu:²⁶

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang konseli yang menjadi sasaran layanan. Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan maupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok. Apabila asas ini benar-benar dilaksanakan, maka konselor akan mendapatkan kepercayaan penuh dari konseli. Namun sebaliknya, jika konselor tidak bisa melaksanakan asas kerahasiaan dengan baik, maka kepercayaan konseli kepada konselor akan hilang.

2) Asas kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok sudah dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Melalui kesukarelaan setiap anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif dari diri mereka masing-masing untuk tercapainya tujuan layanan konseling kelompok.

3) Asas keterbukaan

Asas keterbukaan adalah asas yang menghendaki konseli untuk memiliki sikap yang terbuka dan tidak berpura-pura. Adanya asas ini berkaitan dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali, karena jika keterbukaan ini tidak muncul, maka akan

²⁶ Mulkiyan, *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok*, 2017, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 5, No. 3, hal. 138-139.

terdapat keraguan atau kekhawatiran dari anggota. Dalam melakukan konseling kelompok asas keterbukaan ini sama pentingnya seperti asas kerahasiaan, dimana jika tidak adanya keterbukaan antar sesama anggota kelompok dan anggota dengan pemimpin kelompok, maka proses konseling kelompok tidak akan berjalan dengan baik.

4) Asas kegiatan

Asas kegiatan adalah asas yang mengharuskan konseli berperan aktif dan berpartisipasi dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti apabila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

5) Asas kenormatifan

Asas kenormatifan adalah asas yang dikehendaki untuk menjalankan proses layanan konseling kelompok dengan tidak melanggar norma yang ada, seperti norma adat, agama, hukum, ilmu pengetahuan, dan lain-lain. Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota baru dapat menghargai pendapat orang lain. Jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu.

6) Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang dibahas adalah masalah yang sedang dialami pada saat ini, yang mendesak, mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, dan membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas dalam konseling kelompok meliputi asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan, dan asas kekinian. Asas-asas tersebut harus ada dalam pelaksanaan konseling

kelompok agar proses dalam konseling kelompok dapat berjalan dengan baik dan maksimal dan dapat menunjang dalam pencapaian tujuan konseling kelompok.

e. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:²⁷

1) Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah : menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2) Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun kepercayaan yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan : menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3) Tahap kegiatan

²⁷ Nasrina, N. F dan Slamet, *Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman*, 2016, Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1, hal. 72-73.

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b) Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- d) Selingan.
- e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas, apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok yang mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terima kasih.
- f) Berdoa.
- g) Perpisahan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tahap dalam konseling kelompok meliputi tahap awal kelompok yaitu orientasi dan eksplorasi, tahap peralihan yang bertujuan untuk membangun kepercayaan anggota kelompok, tahap kegiatan yaitu proses

pembahasan masalah yang lebih mendalam dan pemberian tindakan yang efektif, dan tahap pengakhiran yang ditandai dengan perubahan tingkah laku yang terjadi dalam anggota kelompok.

2. Teknik *Thought Stopping*

a. Definisi Teknik *Thought stopping*

Teknik *thought stopping* merupakan teknik yang efektif dan cepat untuk membantu individu menghadapi pikiran. *Thought stopping* dilakukan dengan cara memutuskan pikiran atau obsesi yang mengancam dengan mengatakan “*stop*” ketika pikiran dan perasaan yang mengancam muncul dan memberi isyarat pada individu untuk menggantikan pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Pelaksanaan teknik *thought stopping* menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang sedang mencoba dan menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan.²⁸

Menurut Townsend, mengungkapkan bahwa *thought stopping* merupakan sebuah teknik yang dipelajari oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif. Salah satu bentuk konseling tingkah laku yang tidak rasional yang membuat masalah bagi seseorang yang terlalu memusatkan pada pikiran yang tidak sesuai atau tidak produktif melalui menekan membatasinya. *Thought stopping* melatih klien untuk menyingkirkan seawal mungkin setiap pikiran yang tidak diinginkan dan dapat dikatakan bahwa *thought stopping* salah satu pendekatan konseling yang berusaha mengatasi berbagai macam masalah.

²⁸ Usraleli, et all *Penerapan Thought Stopping (TS)/Menghentikan Pikiran Negatif dan Assertive Training (AT)/ Perilaku Asertif Pada Penyalahguna Napza di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Pekanbaru*, (poltekes kemenkes riau:2022) Vol. 6, No. 1, hal. 39.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seorang atau klien yang bertujuan untuk menghilangkan seawal mungkin pikiran negatif dan mengubah menjadi pikiran yang lebih positif.

b. Karakteristik Teknik *Thought Stopping*

Teknik *thought stopping* menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang sedang mencoba menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan atau memutuskan pikiran negatif. Konseli diinstruksikan mengucapkan kata “*stop*” ketika pikiran negatif muncul dan memberi isyarat pada konseli untuk menggantikan pikiran tersebut dengan memilih alternatif pikiran yang positif. Prosedur yang efektif tergantung pada kesepakatan bersama.

Adapun karakteristik teknik *thought stopping* yaitu sebagai berikut:

- 1) Model perlakuan kognitif
- 2) Bersifat instruksional (baik oleh orang lain maupun diri sendiri)
- 3) Verbalisasi dan pengisyratan isi pikiran
- 4) Pemutusan alur pikiran
- 5) Intrupsi yang bersifat mendadak.

Berdasarkan karakteristik diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* merupakan suatu teknik yang memerlukan komitmen dan praktek. Sekalipun teknik ini tampak sederhana dan mudah dipraktekkan, namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal, diperlukan keahlian khusus dan terus menerus dipraktekkan baik bagi konselor dan konseli.²⁹

c. Tujuan Teknik *Thought Stopping*

²⁹ Widya Asmara et all, *Pendekatan Teknik Thought Stopping dengan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Warga Binaan Baru di Lapas Perempuan Palembang*, UIN Raden Fatah Palembang:2023, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, hal.21-25

Menurut Ankom yang mengatakan bahwa tujuan dilakukannya terapi *thought stopping* yaitu untuk mengurangi pikiran yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan.

Dalam buku Strategi Konseling oleh Nursalim menyatakan bahwa tujuan utama dari teknik *thought stopping* antara lain:

- 1) Memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis, konseli dapat mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki seoptimalnya melalui perilaku kognitif yang efektif dan positif.
- 2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, berdosa, rasa was-was, rasa marah sebagai konsekuensi dan cara berfikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Dari tujuan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *thought stopping* adalah untuk menghentikan, merubah sikap, persepsi, cara berikir, keyakinan serta pandangan yang tidak rasional atau negatif menjadi lebih tenang dan positif.

d. Manfaat Teknik *Thought Stopping*

Menurut Roney manfaat pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *thought stopping* sebagai berikut:

- 1) Untuk mengurangi perilaku maladaptif atau perilaku yang tidak menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- 2) Dapat mengurangi kecemasan seseorang.

- 3) Mengurangi kritik diri yang tidak sehat atau suka menyalahkan diri sendiri.
- 4) Dapat membantu seseorang dalam mengontrol pikiran negatif.
- 5) Bermanfaat untuk belajar melupakan pengalaman buruk.

Berdasarkan manfaat teknik *thought stopping* diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat penggunaan teknik *thought stopping* adalah untuk membantu individu menghilangkan pikiran negatif yang mengganggu serta membantu individu mengontrol pikiran negatif itu dan mengubah menjadi pikiran yang lebih positif.

e. Tahapan Teknik *Thought Stopping*

Menurut Wolpe terdapat empat langkah dalam penggunaan teknik *thought stopping* yaitu:

1. Pertama, klien dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan di target dalam prosedur *thought stopping*.
2. Kedua, klien menutup matanya dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul.
3. Ketiga, pikiran target itu diintrupsi oleh perintah "berhenti".
4. Keempat, dalam *thought stopping* mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif.

Langkah ini dimulai dengan penggunaan substitusi pikiran yang diungkapkan secara terbuka oleh klien dan setelah itu disusul dengan substitusi pikiran yang tidak diungkapkan klien. Sebuah sesi teknik *thought stopping* membutuhkan waktu sekitar 15-20 menit untuk memantau diri klien tujuannya adalah agar pikiran intrusif lebih jarang muncul dan penghilangannya dibawah kendali klien.³⁰

3. *Body Dissatisfaction*

³⁰ Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta, Pustaka Belajar, hal.247.

a. Definisi *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction adalah penilaian tubuh yang kurang baik yang timbul sebagai akibat dari ketidaksesuaian ukuran dan bentuk tubuh seseorang dengan ukuran dan bentuk tubuh orang lain yang lebih diinginkan. Artinya, *body dissatisfaction* merupakan kondisi individu yang merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya sehingga menimbulkan persepsi tentang bentuk tubuh yang ideal.

Menurut Littleton et al., mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan individu yang dirasakan dengan penampilan fisik mereka. *Body dissatisfaction* adalah jenis ketidakpuasan bentuk tubuh yang merupakan produk dari pengalaman pribadi serta interaksi sosial. *Body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan terhadap berat badan dan bentuk tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* adalah perasaan individu yang tidak puas dan tidak nyaman terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dan selalu membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang dianggap individu sebagai tubuh yang diinginkan.³¹

b. Aspek-aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Kusumaningtyas mengutip penelitian Asri dan Setiasih menjelaskan beberapa aspek-aspek *body dissatisfaction* meliputi:

- 1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.
- 2) Malu tentang bentuk tubuh dalam lingkungan sosial.
- 3) Pemeriksaan fisik atau terlalu sering memeriksa atau mengecek kondisi fisiknya, seperti menimbang dan melihat penampakan fisiknya di cermin (*body checking*).
- 4) Menyamarkan badan atau menyembunyikan bentuk badan dari keadaan Sebenarnya.

³¹ Ellen Prima, Endah Puspita Sari, *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*, Jurnal Psikologi Integratif, Vol 1 No 1, 2013, hal 18.

5) Menghindari interaksi sosial dan kontak fisik dengan orang lain.³²

Menurut Cash & Pruzinsky terdapat beberapa aspek mengenai *body dissatisfaction*, yaitu:

1) Afektif

Aspek afektif merupakan aspek yang menunjukkan bagaimana perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya.

2) Kognitif

Aspek kognitif merupakan aspek yang menjelaskan tentang pikiran dan keyakinan individu terhadap bentuk dan penampilan fisiknya.

3) Perilaku

Aspek perilaku adalah aspek yang menjelaskan mengenai dampak dari aspek-aspek lainnya. Hal ini dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan tubuh yang ideal menurut dirinya sendiri. Upaya yang dilakukan misalnya dengan melakukan diet ketika individu merasa tubuhnya gemuk atau upaya-upaya lain untuk mencapai tubuh yang ideal menurut dirinya.³³

Berdasarkan beberapa penjelasan aspek di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* yaitu munculnya perasaan tidak percaya diri, tidak merasa puas pada bentuk tubuh dan membandingkan tubuh dengan tubuh orang lain yang dianggap ideal.

c. Faktor Yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Menurut Brehm faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *body-dissatisfaction* antara lain:

1) Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai

³² Diah Nourva Kusumaningtyas, *Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas*, Jurnal Psikoborneo 2019, Vol 7 no 3, hal 468.

³³ Dwi Magfiratullah Mata, Op Cit, hal, 15.

Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain. *Body dissatisfaction* merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya.

2) Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna

Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan. Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari *self-control*. Mitos kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan individu tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu karena mitos kecantikan itu mengatakan bahwa setiap wanita dapat mencapai berat badan yang ideal jika wanita dapat mengontrol dirinya.

3) Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan

Ahli citra tubuh atau *body image* percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadkuat. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka dia juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.

4) Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol

Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan

jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya.

5) Hidup dalam budaya “*first impressions*”

Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain-lain. Orang yang memiliki kesamaan dalam segala hal, maka individu yang menarik lebih disukai daripada yang tidak menarik. Jadi rasa tertarik berkaitan dengan daya tarik fisik.³⁴

Berdasarkan beberapa penjelasan faktor di atas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* muncul karena adanya kontrol untuk mendapatkan tubuh yang ideal, standar kecantikan yang beredar pada lingkungan sosial dan keinginan untuk menjadi manusia yang sempurna sesuai dengan keinginannya.

d. Indikator *Body Dissatisfaction*

Menurut Prima dari Thomson ada tiga komponen yang dijadikan sebagai indikator *body dissatisfaction* yaitu :

1) Afektif

Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki pandangan negatif terhadap dirinya. Individu cenderung mengoreksi penampilan fisiknya yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman terhadap tubuhnya sendiri sehingga tidak menyukai apa yang ada pada dirinya.

2) Kognitif

³⁴ Nina Kartika Yunitasari op cit., hal 313.

Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki informasi dan pengetahuan yang cukup banyak terkait citra tubuh positif maupun negatif di mata lingkungan sosial. Ketika individu mengetahui tentang bentuk tubuh ideal yang berlaku di lingkungan sosial, maka informasi tersebut akan tersimpan dalam ingatan sehingga secara tidak sadar akan berusaha menyempurnakan bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh lingkungan sosial.

3) Perilaku

Perilaku merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* untuk mendapat citra tubuh ideal menurutnya, salah satu usahanya dengan melakukan diet untuk mempertahankan atau menurunkan berat badannya. Adapun jika usaha yang dilakukan tidak kunjung membuahkan hasil maka akan mempengaruhi individu untuk bersikap di lingkungannya seperti menghindari aktivitas yang bertemu orang banyak, menutupi atau menyamarkan bentuk fisik, akan memunculkan perasaan ketidaknyamanan akibat penampilan fisiknya yang dirasa kurang.³⁵

Berdasarkan penjelasan indikator di atas dapat disimpulkan bahwa ada tiga indikator dalam *body dissatisfaction* yaitu afektif diartikan sebagai perasaan individu mengenai tubuhnya, kognitif diartikan sebagai pandangan tersendiri mengenai penampilan dirinya dan perilaku individu yang mengalami *body dissatisfaction* selalu mengecek dan memeriksa kondisi fisiknya sehingga menimbulkan perasaan tidak puas pada tubuh dan berusaha untuk menyamarkan bentuk tubuh sebenarnya.

e. Dampak *Body Dissatisfaction*

Dampak dari permasalahan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh memberikan dampak akan kesehatan mental individu, terdapat beberapa dampak *body dissatisfaction* yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang sebagai berikut:

³⁵ Ellen Prima dan Endah Puspita Sari, *op cit.*

a. Depresi

Remaja yang memiliki citra diri negatif lebih mengalami depresi, kecemasan, dan cenderung memiliki pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri daripada kelompok remaja yang bisa menerima penampilan tubuh mereka apa adanya, bahkan jika dibandingkan dengan remaja pengidap penyakit kejiwaan lainnya.

b. *Body Dysmorphia Disorder*

Body dysmorphia disorder (BDD) adalah obsesi citra tubuh yang ditandai dengan kekhawatiran terus menerus hingga taraf mengganggu tentang cacat fisik dan penampilan yang di rasa, atau perhatian yang sangat berlebihan tentang kekurangan tubuh, seperti hidung bengkok atau kulit yang tidak sempurna. Obsesi ini membuat pada sebagian orang untuk fokus pada apa pun kecuali ketidaksempurnaan diri. Hal ini dapat menyebabkan rendah diri, menghindari situasi sosial, dan masalah di tempat kerja atau sekolah individu dengan BDD berat dapat menghindari serta meninggalkan rumah bahkan memiliki pikiran bunuh diri atau melakukan upaya bunuh diri.

c. *Anoreksia Nervosa*

Anoreksia nervosa atau biasa disebut dengan gangguan makan banyak orang yang mengira bahwa *anoreksia* adalah kondisi yang dialami oleh satu individu secara sukarela. *Anoreksia* adalah gangguan jiwa yang paling mematikan, membawa peningkatan risiko kematian hingga enam kali lipat – empat kali risiko kematian akibat depresi berat. *Anoreksia* menyebabkan pengidapnya untuk menyangkal kebutuhan makanan untuk dirinya sendiri hingga ke titik kelaparan yang disengaja saat ia terobsesi untuk menurunkan berat badan. Selain itu, pengidap *anoreksia* akan menyangkal kelaparan tersebut dan menolak untuk makan, tetapi ia akan membalasnya makan berlebihan dan kembali membuang asupan kalori dengan memuntahkan makanan atau berolahraga mati-matian di luar batas toleransi tubuhnya.

d. *Bulimia Nervosa*

Individu pengidap *bulimia* akan kehilangan kontrol makan dengan porsi besar dalam waktu yang singkat, kemudian mengerahkan segala kemampuan diri untuk membuang asupan kalori dengan memaksakan muntah, olahraga mati-matian, atau penyalahgunaan obat pencahar. Seperti *anoreksia*, *bulimia* juga akan berdampak pada kerusakan tubuh. Siklus makan dan muntah berlebihan bisa merusak organ-organ tubuh yang terlibat dalam sistem pencernaan, gigi yang rusak akibat abrasi dari muntah, dan maag. Muntah berlebihan juga bisa menyebabkan dehidrasi yang bisa berujung pada serangan jantung aritmia, gagal jantung, bahkan kematian.

e. Percaya Diri Rendah

Ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya dapat menyebabkan individu mempunyai harga diri yang rendah bahkan depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial.³⁶

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan dampak *body dissatisfaction* yaitu menumbuhkan perasaan depresi, menumbuhkan kekhawatiran mengenai citra tubuh sehingga memicu tumbuhnya kekecewaan pada bentuk tubuh dan mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³⁷ Maka dari itu diperlukan tindakan penelitian terlebih dahulu untuk membuktikan kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa

Ho : konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* tidak efektif dalam

³⁶ Dwi Maghfiratullah Mata, Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Body Dissatisfaction* Pada Siswa Smk Negeri 6 Makassar, Skripsi, hal. 21.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*, Bandung:Alfabeta, 2013, hal.64.

mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Prasetyo, dkk., pendekatan kuantitatif adalah sebuah usaha pemeriksaan secara teliti dan menyeluruh dari sebuah fenomena atau masalah dengan menggunakan ukuran atau objektif dengan tujuan mendapatkan sebuah fakta atau kebenaran serta menguji teori-teori yang muncul atas munculnya suatu fenomena atau masalah.³⁸ Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Menurut Sugiyono pendekatan kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan peneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah digunakan.³⁹

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh

³⁸ Bambang Prasetyo dan Lina Mifatahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008, hal. 24.

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.⁴⁰ Tujuan dari penelitian eksperimental adalah untuk mengetahui pengaruh perlakuan atau treatment tertentu terhadap yang lain. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk mengetahui tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Peneliti mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu kelompok subjek dengan dua kondisi yang dilaksanakan tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga setiap subjek merupakan kelas kontrol atas dirinya sendiri. Berikut adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*



Keterangan:

O₁: *Pre test*

X: Treatment atau perlakuan

O₂: *Post test*

Tujuan penelitian ini untuk mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa dengan menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain penelitian ini, kelompok di observasi atau diberi *pre test* dan *post test* saat sebelum dan sesudah diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

C. Data dan Sumber Data

Data adalah bahan mentah yang perlu diolah sehingga menghasilkan informasi atau rancangan baik kualitatif maupun kuantitatif yang menunjukkan fakta atau juga dapat didefinisikan data merupakan kumpulan fakta atau angka atau segala sesuatu

⁴⁰ Fenti Hikmawati, *Metodologi Penelitian*, (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2020), Cet. Ke-4, h. 138.

yang dapat dipercaya keberadannya sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk menarik suatu kesimpulan.

Data primer adalah data yang peneliti dapatkan langsung dari subjek penelitian di lokasi penelitian. Sedangkan data sekunder adalah data yang peneliti dapatkan melalui informasi dari pihak lain dan melalui dokumen-dokumen yang digunakan untuk menunjang penelitian ini.⁴¹

Dalam penelitian ini data primer yang diolah berupa angka yang didapat dari skala kuesioner yang peneliti sebar pada responden yang selanjutnya diolah dengan menggunakan *software* PSPP. Sumber data primer dari penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2020. Sedangkan sumber data sekunder dari penelitian ini adalah artikel, skripsi dan jurnal yang memiliki pembahasan yang sama dengan pembahasan peneliti.

D. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UIN Raden Fatah Palembang yang berlokasi di Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri, KM. 3,5, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan, 30126.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai objek penelitian, fenomena atau konsep yang memiliki variasi atau ragam nilai baik dari segi bentuk, kualitas, kuantitas, mutu standar dan lainnya.⁴² Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu:

⁴¹ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana, 2017, hal.16.

⁴² Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Pers, 2011), Cet. Ke-1, h. 50.

- a. Variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel ini disimbolkan dengan lambang “X”. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.
- b. Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini dilambangkan dengan simbol “Y”. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *body dissatisfaction*.

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Somantri, populasi adalah keseluruhan elemen atau unit elemen, unit penelitian, unit analisis yang memiliki karakteristik tertentu yang dijadikan sebagai objek penelitian.⁴³ Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2020 UIN Raden Fatah Palembang yang berjumlah 141 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diselidiki atau dapat dikatakan bahwa sampel adalah populasi dalam bentuk mini.⁴⁴ Sedangkan ukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan suatu penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik *sampling* yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat

⁴³ Dameria Sinaga, *Statistik Dasar*, Jakarta: Pusat Penerbitan dan Percetakan 2014, hal. 4.

⁴⁴ Umar Sidiq & Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), Cet. Ke-1, h. 113.

atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi dan subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.⁴⁵

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dari populasi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2020 UIN Raden Fatah Palembang. Pengambilan sampel tersebut didasarkan atas kriteria tertentu yaitu mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada tubuh yang memiliki ciri-ciri yaitu memiliki perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, menghindari aktivitas sosial, iri pada bentuk tubuh orang lain dan sering meremehkan bagian tubuh tertentu bahkan keseluruhan tubuh. Dengan demikian, peneliti memutuskan untuk mengambil sampel sebanyak 12 orang yang telah memenuhi kriteria dalam pengambilan sampel tersebut. Adapun jenis kategori yang dialami oleh mahasiswa yaitu:

No	Inisial	Jenis Kategori Ketidakpuasan pada tubuh
1.	AP	Merasa tidak puas pada bentuk pinggul yang besar
2.	HT	Merasa tidak puas karena mata minus dan harus menggunakan kacamata terus menerus sehingga membuat mata nya menjadi lebih cekung
3.	VP	Merasa tidak puas pada bentuk tubuhnya yang terlalu kurus dan berkulit sedikit gelap
4.	AA	Merasa tidak puas pada bentuk tubuh nya yang pendek dan gemuk
5.	DA	Merasa tidak puas karena hidung pesek, alis tipis dan bibir tebal
6.	YA	Merasa tidak puas karena tubuhnya kecil dan pendek
7.	WS	Merasa tidak puas pada wajah nya karena berjerawat
8.	FR	Merasa tidak puas karena tubuhnya gemuk dan tidak terlalu tinggi
9.	AC	Merasa tidak puas karena tubuhnya pendek, gemuk dan memiliki kulit sawo matang

⁴⁵ Umar Sidiq & Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), Cet. Ke-1, h. 114-115.

10.	ICP	Merasa tidak puas karena tubuhnya tidak tinggi, betis besar dan rambut ikal
11.	AA	Merasa tidak puas karena memiliki pinggul besar, perut buncit dan lengan yang besar namun badannya kecil
12.	SZ	Merasa tidak puas karena tubuhnya gemuk dan pendek

G. Uji Validitas dan Realibilitas Data

1. Uji Validitas Data

Validitas adalah uji coba pertanyaan penelitian dengan tujuan untuk melihat sejauh mana responden mengerti akan pertanyaan yang diajukan peneliti.⁴⁶ Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan yang ada pada kuesioner tersebut mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel untuk *degree of freedom* (df) = $n-2$, dalam hal ini n adalah jumlah sampel. Penelitian ini memiliki jumlah sampel atau $n = 12$ dengan taraf signifikan 5 %, maka r tabel = 0,361.⁴⁷ Adapun kriteria pengujian uji validitas adalah sebagai berikut :

- a. Jika r hitung $\geq r$ tabel maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- b. Jika r hitung $< r$ tabel maka instrumen atau item-item pertanyaan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).⁴⁸

Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikan sebesar 5%. Analisis butir pernyataan digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya butir soal dalam instrumen dengan cara yaitu skor-skor yang ada dalam butir pernyataan dikorelasikan dengan skor total, kemudian hasilnya dibandingkan dengan r tabel dengan taraf signifikannya

⁴⁶ Syafrida H. S, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: KBM Indonesia, 2021, Cet. Ke-1, h. 31.

⁴⁷ Sugiyono, *op.cit.*, h. 333.

⁴⁸ Ratna Wijayanti & Daniar. P et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Lumajang: Widya Gama Press, 2021, h. 123.

sebesar 5%. Adapun hasil uji validitas dalam angket penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3.1
Hasil Uji Validitas

No. Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	0,369	0,361	Valid
2.	0,390	0,361	Valid
3.	0,451	0,361	Valid
4.	0,387	0,361	Valid
5.	0,481	0,361	Valid
6.	0,512	0,361	Valid
7.	0,478	0,361	Valid
8.	0,480	0,361	Valid
9.	0,476	0,361	Valid
10.	0,467	0,361	Valid
11.	0,445	0,361	Valid
12.	0,442	0,361	Valid
13.	0,464	0,361	Valid
14.	0,366	0,361	Valid
15.	0,478	0,361	Valid
16.	0,387	0,361	Valid
17.	0,367	0,361	Valid
18.	0,447	0,361	Valid
19.	0,389	0,361	Valid
20.	0,636	0,361	Valid
21.	0,380	0,361	Valid
22.	0,414	0,361	Valid
23.	0,430	0,361	Valid
24.	0,401	0,361	Valid
25.	0,690	0,361	Valid
26.	0,415	0,361	Valid
27.	0,372	0,361	Valid
28.	0,412	0,361	Valid
29.	0,379	0,361	Valid
30.	0,595	0,361	Valid
31.	0,521	0,361	Valid
32.	0,588	0,361	Valid
33.	0,297	0,361	Tidak Valid
34.	0,320	0,361	Tidak Valid
35.	0,321	0,361	Tidak Valid
36.	0,073	0,361	Tidak Valid

Berdasarkan tabel hasil uji validitas di atas, maka didapatkan 32 data yang valid dan 4 data yang tidak valid. Terdapat 32 data yang valid dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel yaitu 0,361.

2. Uji Realibilitas Data

Reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula.⁴⁹ Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Cronbach's Alpha.

Jika koefisien realibilitas Alfa Cronbach telah dihitung (r_i), nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria koefisien realibilitas Alfa Cronbach untuk instrumen yang reliabel. Menurut Ghazali, dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut :⁵⁰

- a. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.
- b. Jika nilai Croncabch's Alpha $< 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Tabel 3.2
Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0,87	36

Berdasarkan tabel hasil uji reliabilitas di atas, menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha yaitu 0,87 dan lebih besar dari 0,60, maka dapat disimpulkan

⁴⁹ Syofian Siregar, op.cit., h. 55.

⁵⁰ Iqbal Fanani et al., *Pengaruh Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) (Studi Kasus RSUD UKI)*, Fundamental Management Journal, Vol. 1, No. 1, h. 46.

bahwa kuesioner atau angket dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dan dapat dilakukan penyebaran instrumen kepada responden yang menjadi objek penelitian.

H. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dari kedua variabel dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan *body dissatisfaction*, peneliti menggunakan kuesioner (angket) dan observasi (pengamatan) sebagai teknik pengumpulan data.

1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁵¹ Peneliti akan menyebarkan kuesioner (angket) yang berisi sejumlah pertanyaan yang akan dijawab oleh responden bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

Dalam kuesioner yang diberikan kepada responden menggunakan metode pengukuran skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan pandangan seseorang atau sekelompok orang tentang sesuatu hal. Masing-masing jawaban dari 4 alternatif jawaban yang tersedia diberi nilai (skor) sebagai berikut:

Tabel 3.3 Skor Jawaban

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

⁵¹ Ahmad Fauzy, et all., *Metodologi Penelitian*, Jawa Tengah, CV: Pena Persada, 2022, Cet, ke- 1, hal. 80.

Sumber: Sugiyono, 2016

Penggunaan 4 skala dengan pertimbangan untuk memperoleh pandangan responden secara lebih jelas mengenai pernyataan-pernyataan yang disajikan dalam kuesioner.⁵²

Adapun kisi-kisi dari instrumen penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.4 kisi-kisi kuesioner

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			+	-
<i>Body Disastisfaction</i> adalah ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot dan berat biasanya melibatkan perbedaan persepsi antara evaluasi seseorang terhadap bentuk tubuh yang mengacu pada tubuh ideal. (Ung dan Szymanski dalam Grogan, 2008)	Afektif	a. Perasaan malu dengan bentuk tubuh yang dimiliki	17, 28	2, 27
		b. Perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh	15, 29	4, 26
		c. Perasaan tidak percaya diri pada tubuh	7, 30	6, 25
	Kognitif	a. Adanya pikiran negatif tentang bentuk tubuh yang dimiliki	13, 31	8, 24,
		b. Adanya keyakinan negatif pada bentuk tubuh	5, 32	10, 23
		c. Adanya pikiran iri terhadap bentuk tubuh orang lain	11, 22	12, 34
	Perilaku	a. Melakukan upaya berlebihan untuk mengubah tubuh menjadi lebih ideal	3, 33	14, 21
		b. Berolahraga ekstra	9, 35	16, 20

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&I*, 2016, Bandung: Alfabeta

		c. Menghindari aktivitas sosial	1, 19	18, 36
Jumlah			18	18

2. Observasi (pengamatan)

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan terhadap fakta-fakta yang dibutuhkan oleh peneliti.⁵³ Peneliti yang melakukan observasi di lapangan akan lebih mampu memahami konteks data dalam seluruh situasi sosial. Dengan observasi, peneliti dapat menemukan hal-hal yang diluar persepsi responden, sehingga peneliti mendapat gambaran yang lebih komprehensif. Observasi ini akan dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Tujuan dari observasi ini yaitu untuk mengetahui bagaimana sudut pandang mahasiswa mengenai bentuk tubuh yang dimiliki yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan untuk melihat tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian yang berkaitan dengan perilaku *body dissatisfaction*. Analisis statistika yang akan digunakan yaitu analisis statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan teknik yang digunakan untuk menganalisis data yang berasal dari sampel yang terpilih atau sampel diperoleh dengan menggunakan rumus tertentu secara random dari kumpulan populasi.⁵⁴ Penggunaan statistik inferensial bertujuan untuk menguji keberhasilan tingkat *body*

⁵³ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021, Cet. Ke-1, h. 90.

⁵⁴ Siti Fadjarajani et al., *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*, Gorontalo: Ideas Publishing, 2020, h. 100-101.

disasstisfaction sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan menggunakan uji statistik.

1. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H₀ : Data distribusi normal

H₁ : Data tidak berdistribusi normal

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program PSPP. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu

- a. jika nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 maka distribusi data dinyatakan tidak normal
- b. Jika nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05 maka distribusi data dinyatakan normal.⁵⁵

2. Uji T-test

Uji T dalam penelitian ini menggunakan uji T sampel berpasangan (*Paired Sample*) dengan bantuan program PSPP. Sampel berpasangan atau *Paired Sample* adalah sampel yang diambil dari populasi yang sama. Pada perhitungan dengan PSPP yang dilihat adalah nilai p (probabilitas) yang ditunjukkan oleh nilai Sig. (2-tailed). Dengan aturan keputusan sebagai berikut

- a. jika nilai Sig. > 0,05, maka H₀ diterima.
- b. jika nilai Sig. < 0,05 maka H₀ ditolak.⁵⁶

⁵⁵ Nuryadi et al., *Dasar-dasar Statistik Penelitian*, Yogyakarta: SIBUKU MEDIA, 2017, h. 87.

⁵⁶ *Ibid.*, h. 128

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di program studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

1. Sejarah Berdirinya Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi awalnya bernama Fakultas Dakwah. Keberadaan Fakultas Dakwah sendiri tidak terlepas dari Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Fatah Palembang, dimana sejak tahun 1976 Fakultas Ushuluddin telah mengembangkan jurusan yang sebelumnya hanya ada satu jurusan saja yaitu jurusan Perbandingan Agama, ditambah satu jurusan yaitu Dakwah. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka diperlukan adanya pengembangan fakultas di lingkungan IAIN Raden Fatah Palembang untuk menambah berbagai disiplin ilmu sebagai pelengkap keilmuan yang berhubungan dengan agama Islam, sehubungan dengan hal tersebut menjelang tahun akademik 1995/1996 Fakultas

Ushuluddin, jurusan Dakwah membentuk program studi Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) dan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI).

Sebagai langkah awal untuk pendirian Fakultas Dakwah, maka dilaksanakan rapat senat Fakultas Ushuluddin pada tanggal 23 Februari 1995. Dari hasil rapat tersebut ditetapkan tim persiapan pendirian Fakultas Dakwah dengan SK Dekan Nomor : IN/4/III.2/PP.07.660/1995 tanggal 16 Februari 1995. Selanjutnya pada tanggal 10 Agustus 1995 Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Fatah Palembang kembali mengadakan sidang senat dengan hasil keputusan bahwa pada tahun akademik 1995/1996 mahasiswa yang akan mendaftar jurusan Dakwah adalah sebagai mahasiswa program studi KPI dan BPI. Mahasiswa inilah yang akan menjadi cikal bakal mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang.

Sebagai usaha untuk mempercayai proses pendirian Fakultas Dakwah dan Adab di lingkungan IAIN Raden Fatah Palembang, dibentuklah tim gabungan pendirian Fakultas Dakwah dan Adab, dengan SK Rektor Nomor XXXIII Tahun 1995. Dalam pertemuan tim gabungan tersebut dengan Rektor IAIN Raden Fatah Palembang yaitu Drs. H. Moh. Said, MA disepakati bahwa kedua Fakultas yang akan didirikan itu hendaklah mempersiapkan mahasiswa-mahasiswanya dan menyusun proposal untuk dikirim ke Menteri Agama RI guna merealisasikannya.

Langkah berikutnya tim menyebarkan angket ke Pesantren-pesantren serta MAN/MAS yang ada di wilayah Sumatera Selatan. Disamping itu, dilakukan juga studi banding ke UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, UIN Sunan Gunung Jati Bandung, dan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tanggal 1-9 Desember 1995. Dari Fakultas Dakwah diwakili oleh Drs. Komarudin Sahar dan Drs. H. M. Kamil Kamal, semuanya dilakukan dalam rangka studi kelayakan berdirinya Fakultas Dakwah.

Berdasarkan hasil angket dan studi banding yang telah dilaksanakan tersebut, maka dibuatlah proposal dan kemudian diajukan kepada Menteri Agama RI. Disamping itu, Rektor

IAIN Raden Fatah Palembang telah mengeluarkan SK No. B/II.i/UP/212/1997 pada tanggal 14 September 1997 tentang Struktur Badan Pengelolaan Persiapan Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang.

Pada tahun akademik 1997/1998 Badan Pengolah Persiapan Fakultas Dakwah mulai mempersiapkan jadwal kuliah. Disamping itu, dosen-dosen Fakultas Ushuluddin mengadakan konsolidasi dengan para mahasiswa Fakultas Ushuluddin Jurusan Dakwah angkatan 1995/1996 dan 1996/1997 dengan membagi dua jurusan yaitu Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) dan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI).

Pada tanggal 27 Februari 1998 dengan SK Menteri Agama RI No. 103 Tahun 1998 berdirilah Fakultas Dakwah di IAIN Raden Fatah Palembang pada tanggal 13 Juli 1998. Berdasarkan SK Rektor No. IN/4/1.2/KP.7.6/140/1998 tanggal 14 Mei 1998, ditetapkan pelaksana harian tugas dekan Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang dan pembantu-pembantunya. Sedangkan pengangkatan staff jurusan ditetapkan dengan SK Rektor No. IN/4/1.2/KP.6.6/145/1998.

Akan tetapi hal seperti ini tidak berlangsung lama karena Dr. Aflatun Muchtar, MA yang menjadi Dekan Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang, terpilih menjadi Pembantu Rektor IAIN Raden Fatah Palembang, Bidang Kemahasiswaan. Oleh karena itu, sebagai pelaksana tugas harian Dekan diserahkan kepada Drs. H. M. Kamil Kamal.

Dengan keluarnya SK Menteri Agama RI tentang Dekan dan Pembantu Dekan Fakultas Dakwah, maka secara definitif terhitung mulai tanggal 4 Oktober 2000:

Dekan	: Drs. H. M. Kamil Kamal
Pembantu Dekan I	: Drs. Amin S
Pembantu Dekan II	: Dra. Dalinur M. Nur
Pembantu Dekan III	: Drs. Komarudin Sahar
Ketua Jurusan BPI	: Drs. M. Musrin HM

Sekretaris Jurusan BPI : Dra. Eni Murdiati, M.Hum

Ketua Jurusan KPI : DR. Hamidah, M.Ag

Sekretaris Jurusan KPI : Dra. Hj. Choiriyah, M.Hum

Dengan selesainya masa tugas Drs. H. M. Kamil Kamal sebagai Dekan Fakultas Dakwah, maka berdasarkan SK Rektor, terhitung dari tanggal 26 Agustus 2004 jabatan Dekan diserahkan kepada DR. Hamidah, M.Ag., karena DR. Hamidah, M.Ag terpilih dua periode sebagai Dekan Fakultas Dakwah IAIN Raden Fatah Palembang. Adapun struktur dekanat periode 2004-2008 sebagai berikut:

Dekan : DR. Hamidah, M.Ag

Wakil Dekan I : Drs. M. Hatta Wahid, M.Pd.I

Wakil Dekan II : Dra. Hj. Choiriyah, M.Hum

Wakil Dekan III : Drs. M. Musrin HM

Pada periode 2008-2012 kepemimpinan Fakultas Dakwah masih di bawah kepemimpinan DR. Hamidah, M.Ag dibantu oleh para wakil dekan yang lama dan ada yang baru, yaitu:

Dekan : DR. Hamidah, M.Ag

Wakil Dekan I : Drs. M. Hatta Wahid, M.Pd.I

Wakil Dekan II : Dra. Hj. Choiriyah, M.Hum

Wakil Dekan III : Dra. Eni Murdiati, M.Hum

Di tengah perjalanan kepemimpinan DR. Hamidah, M.Ag tepatnya pada tahun 2011 terjadi perubahan Wakil Dekan I, karena yang bersangkutan yakni Drs. M. Hatta Wahid, M.Pd.I meninggal dunia, maka dipilihlah DR. Kusnadi, MA sebagai PAW Wakil Dekan I periode 2009-2013.

Sehubungan dengan adanya kabar bahwa IAIN Raden Fatah Palembang akan melaksanakan transformasi menjadi UIN, dipandang perlu Fakultas Dakwah mengadakan

perubahan nama dengan berbagai pertimbangan bahwa dalam rangka pemerataan pendidikan dan mendukung transformasi IAIN menjadi UIN, maka pada tanggal 9 Maret 2010 dengan nomor surat 03/V.2/Kp.01.2/108/2010 pihak fakultas mengusulkan kepada rektor untuk perubahan nama Fakultas Dakwah menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Pada tanggal 1 Januari 2011 keluar SK Rektor No. In.03/V/1.1/Kp.07.6/300/2010, dengan memutuskan bahwa menyetujui dan mengesahkan perubahan nama Fakultas Dakwah menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang.

Berdasarkan SK Rektor IAIN Raden Fatah Palembang dengan nomor surat 03/1.1/Kp.07.5/477/2012 tanggal 23 Agustus 2012 telah ditetapkan DR. Kusnadi, MA dengan jabatan sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang, dan telah dilantik oleh Rektor IAIN Raden Fatah Palembang pada tanggal 28 Agustus 2012. Dengan dilantiknya DR. Kusnadi, MA sebagai Dekan, maka jabatan Wakil Dekan Bidang Akademik mengalami kekosongan. Oleh karena itu, dipandang perlu untuk mengangkat PAW (Pergantian Antar Waktu) dan Achmad Syarifudin, MA terpilih sebagai Pejabat Antar Waktu 2009-2013. Adapun komposisi Wakil Dekan Bidang Administrasi dan Keuangan, serta Bidang Kemahasiswaan masih berlaku dan baru berakhir pada Januari 2013. Setelah masa kerja Wakil Dekan berakhir, maka dipilih ulang melalui sidang senat Januari 2013. Hasilnya terpilihlah untuk masa tugas 2013-2016 sebagai berikut:

Wakil Dekan I : Achmad Syarifudin, MA

Wakil Dekan II : Drs. Aminullah Cik Sohar, M.Pd.I

Wakil Dekan III : Drs. M. Amin, M.Hum

Seiring dengan perubahan status IAIN Raden Fatah Palembang menjadi UIN Raden Fatah Palembang, dan perubahan status sekaligus juga perubahan struktur organisasi, maka disusun struktur organisasi baru baik di tingkat Universitas maupun tingkat Fakultas. Adapun

struktur organisasi di tingkat Dekanat Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang adalah:

Dekan : DR. Kusnadi, MA
Wakil Dekan I : DR. H. Abdul Razzaq, MA
Wakil Dekan II : Dra. Hj. Dalinur M. Nur, MM
Wakil Dekan III : Manalullaili, M.Ed

Adapun struktur organisasi di tingkat Program Studi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang adalah:

Kaprodi KPI : Dr. Fifi Hamawati, M.Si
Sekprodi KPI : Muslimin, M.Kom.I
Kaprod BPI : Neni Noviza, M.Pd
Sekprodi BPI : Manah Rasmanah, M.Si
Kaprod Jurnalistik : Sumaina Duku, M.Si
Sekprodi Jurnalistik : Suryati, M.Pd

Seiring dengan peralihan status IAIN Raden Fatah Palembang menjadi UIN Raden Fatah Palembang dan seiring dengan tuntutan pasar, maka per tahun ajaran 2016-2017 dibuat dua jurusan baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang dengan struktur organisasi sebagai berikut:

Kaprodi MD : Candra Darmawan, M.Hum
Sekprodi MD : Anang Walian, MA.Hum
Kaprod PMI : Mohd. Aji Isnaini, M.Si
Sekprodi PMI : Muzayanah, M.Pd

2. Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi mempunyai visi dan misi yaitu:

a. Visi

Menjadi lembaga pendidikan terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2030 dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- 2) Melaksanakan penelitian dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- 3) Melakukan pengabdian masyarakat dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- 4) Mengembangkan kerjasama dalam bidang dakwah dan komunikasi yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.

3. Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang bila dilihat dari perkembangan fisik cukup maju, karena adanya perhatian dari pelaksanaan kerja. Perkembangan ini terlihat dari segi gedung yang permanen, ruang dekan, ruang pembantu dekan, ruang kajar, ruang TU, ruang kantor, ruang dosen, dan ruang seminar.

Dalam suatu lembaga perguruan tinggi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, sarana dan prasarana harus ditingkatkan demi tercapainya tujuan suatu organisasi. Keadaan sarana dan prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi dapat dilihat dari tabel 4.1 menjelaskan mengenai sarana dan prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi:⁵⁷

Tabel 4.1

Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi

No.	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
-----	----------------------	--------	------------

⁵⁷ dakkom.radenfatah.ac.id, *Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi*, <https://dakkom.radenfatah.ac.id>, diakses tanggal 17 Maret 2024.

1.	Ruang Dekan	1	Baik
2.	Ruang Wakil Dekan	3	Baik
3.	Ruang Tamu	1	Baik
4.	Ruang Kaprodi	5	Baik
5.	Ruang Administrasi	1	Baik
6.	Ruang Kantor	1	Baik
7.	Ruang Seminar	1	Baik
8.	Ruang LAB	3	Baik
9.	Ruang Kuliah	24	Baik
10.	Ruang BEM	1	Baik
12.	Musholah	1	Baik
13.	WC	4	Baik
14.	Perpustakaan	1	Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa sarana dan prasarana yang terdapat di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang dapat dikategorikan baik. Keadaan sarana dan prasarana dapat menjadi penunjang dalam mencapai tujuan organisasi-organisasi yang terdapat di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana perlu ditingkatkan agar dapat sejalan dan sesuai dengan perkembangan zaman yang ada.

4. Visi dan Misi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam mempunyai visi dan misi yaitu:

a. Visi

Terwujudnya Program Studi sebagai lembaga pendidikan terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2030 dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.

b. Misi

- 1) Melaksanakan kegiatan pendidikan dan pengajaran dalam bidang bimbingan dan konseling Islam yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- 2) Melaksanakan penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling Islam yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- 3) Melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang bimbingan dan konseling Islam yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.
- 4) Mengembangkan kerjasama dalam bidang bimbingan dan konseling Islam yang berwawasan kebangsaan dan berkarakter Islami.⁵⁸

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang, yang mempunyai kriteria khusus yaitu mahasiswa yang mempunyai perasaan tidak puas pada bentuk tubuh atau *body dissatisfaction*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2024 sampai 19 Februari 2024. Adapun judul penelitian ini yaitu “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* dalam Mereduksi *body dissatisfaction* Pada Mahasiswa” dengan jadwal pelaksanaan penelitian yang dijelaskan pada tabel 4.2:

Tabel 4.2

Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Jenis Kegiatan	Keterangan
1.	Pelaksanaan <i>pretest</i>	12 Februari 2024
2.	Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Thought Stopping</i>	
	a. Konseling pertemuan ke-1	12 Februari 2024
	b. Konseling Pertemuan ke-2	15 Februari 2024
	c. Konseling Pertemuan ke-3	17 Februari 2024
	d. Konseling Pertemuan ke-4	19 Februari 2024
3.	Pelaksanaan <i>posttest</i>	19 Februari 2024

⁵⁸ bpi.radenfatah.ac.id, *Visi Misi Program Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, <https://bpi.radenfatah.ac.id>, Diakses pada tanggal 17 Maret 2024.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa, dengan sampel sebanyak 12 orang, karena 12 orang tersebut telah memenuhi kriteria pengambilan sampel dan bersedia menjadi responden dalam penelitian.

2. Tingkatan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Sebelum diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping*

Butir pernyataan pada instrumen berjumlah 32 pernyataan dengan responden 12 orang, setelah dilakukan pengisian instrumen dan diberi skor sebagai berikut:

Tabel 4.3
Tingkatan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping*

No.	Inisial Responden	Jumlah skor	Kategori
1.	AP	85	Rendah
2.	HT	93	Sedang
3.	VP	90	Sedang
4.	AA	104	Tinggi
5.	DA	99	Sedang
6.	YA	92	Sedang
7.	WS	81	Sedang
8.	FR	89	Rendah
9.	AC	82	Sedang
10.	ICP	91	Sedang
11.	AA	90	Sedang
12.	SZ	110	Tinggi
		$\Sigma X: 1106$	

Tahap selanjutnya yaitu menentukan rata-rata (*mean*) dan standar deviasi dari jumlah skor *body dissatisfaction* sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.4

Statistics

N	Valid	13
	Missing	1
Mean		92,17
Std. Deviation		8,56
Range		29,00
Minimum		81,00
Maximum		110,00
Sum		1106,00

Sumber: Pengolahan data menggunakan PSPP

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* yaitu 92,17 dibulatkan menjadi 92 dan standar deviasinya yaitu 8,56 dibulatkan menjadi 8.

Adapun tahap selanjutnya yaitu menentukan nilai tertinggi dan terendah dengan jumlah item pernyataan 32 dan setiap pernyataan memiliki 4 jawaban alternatif yang bernilai 1, 2, 3, dan 4. Dengan demikian nilai tertinggi yaitu $32 \times 4 = 128$ dan nilai terendah $32 \times 1 = 32$. Artinya, nilai yang diperoleh berkisar 32 – 128. Untuk mengetahui cara dan hasil penganalisisan secara luas dan sistematis digunakan rumus sebagai berikut:

Cara menentukan rentang angka TSR (Tinggi, Sedang, dan Rendah), dengan cara mengelompokkan nilai ke dalam 3 kelompok yaitu sebagai berikut:

$$M + SD_1 \quad = \text{Tinggi}$$

$$\text{Antara } M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 \quad = \text{Sedang}$$

$$M - SD_1 \quad = \text{Rendah}$$

Dengan rumus di atas, maka dapat ditentukan perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Tinggi} \quad = M + SD_1$$

$$= 92 + 8$$

$$= 100$$

Sedang $= M - SD_1$ sampai $M + SD_1$

$$= 92 - 8$$
 sampai $92 + 8$

$$= 87$$
 sampai 100

Rendah $= M - SD_1$

$$= 92 - 8$$

$$= 86$$

Tabel 4.5
Rentang Angka TSR

No.	Kategori	Nilai
1.	Tinggi	>100
2.	Sedang	86 – 100
3.	Rendah	<86

Berdasarkan kategori nilai tinggi, sedang, dan rendah (TSR) yang sudah dijelaskan di atas, adapun tingkatan *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* yang termasuk dalam kategori sedang dengan rincian data sebagai berikut 2 mahasiswa memiliki kategori tinggi, 8 mahasiswa dengan kategori sedang dan 2 mahasiswa dengan kategori rendah.

3. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* dalam Mereduksi *Body dissatisfaction* pada Mahasiswa

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa dilakukan sebanyak 4 kali dan setiap pertemuan mempunyai tahapan konseling yang sama, dengan penjabaran sebagai berikut

a. Pertemuan ke- 1

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 12 Februari 2024. Pada pertemuan pertama ini konselor atau pemimpin kelompok memberikan *pretest* kepada anggota

kelompok sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. kegiatan konseling kelompok ini dilaksanakan \pm 45 menit, dengan membahas mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Tujuan umum pelaksanaan konseling kelompok ini adalah mahasiswa dapat menghilangkan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh menjadi lebih positif dan menerima bentuk tubuhnya. Sedangkan, tujuan khusus yaitu Mahasiswa diharapkan dapat memahami tingkatan *body dissatisfaction* dari yang paling rendah sampai yang paling tinggi. Adapun uraian kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Pada pertemuan pertama ini pemimpin kelompok berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok, dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok serta peran pemimpin dan anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok dan anggota kelompok memperkenalkan dirinya masing-masing. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas dan tahapan dalam konseling kelompok.

2. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap berikutnya, mengamati kesiapan anggota kelompok, memelihara suasana konseling kelompok agar tetap kondusif dan mengajak anggota kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.

3. Tahap Inti

Setiap anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya, kemudian menyepakati urutan masalah yang akan dibahas. Selanjutnya, pelaksanaan teknik *thought stopping* yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengurutkan tingkatan *body dissatisfaction* dari yang rendah hingga tinggi. Selanjutnya, anggota kelompok di sarankan untuk

membayangkan dan mengungkapkan permasalahan yang di alami. Setelah permasalahan sudah di ungkapkan maka pemimpin kelompok memberikan isyarat untuk berhenti memikirkan hal itu dan membantu anggota kelompok untuk mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih positif sehingga perasaan ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat hilang secara perlahan.

4. Tahap Penutup

Pemimpin kelompok memberitahu kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan berakhir dan anggota diharapkan dapat menyimpulkan hasil konseling kelompok. Kemudian anggota kelompok menyampaikan saran dan pesan selama mengikuti konseling kelompok.

b. Pertemuan ke- 2

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 15 Februari 2024. kegiatan konseling kelompok ini dilaksanakan \pm 45 menit, dengan membahas mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Tujuan umum pelaksanaan konseling kelompok ini adalah mahasiswa dapat menghilangkan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh menjadi lebih positif dan menerima bentuk tubuhnya. Sedangkan, tujuan khusus yaitu Mahasiswa diharapkan dapat memahami dampak yang timbul akibat dari *body dissatisfaction*. Adapun uraian kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Pada pertemuan kedua ini sama saja dengan pertemuan pertama, pemimpin kelompok berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok, dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok serta peran pemimpin dan anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok dan anggota

kelompok memperkenalkan dirinya masing-masing. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas dan tahapan dalam konseling kelompok.

c. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap berikutnya, mengamati kesiapan anggota kelompok, memelihara suasana konseling kelompok agar tetap kondusif dan mengajak anggota kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.

d. Tahap Inti

Setiap anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya, kemudian menyepakati urutan masalah yang akan dibahas. Selanjutnya, pelaksanaan teknik *thought stopping* yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengurutkan tingkatan *body dissatisfaction* dari yang rendah hingga tinggi. Selanjutnya, anggota kelompok di sarankan untuk membayangkan dan mengungkapkan permasalahan yang di alami. Setelah permasalahan sudah di ungkapkan maka pemimpin kelompok memberikan isyarat untuk berhenti memikirkan hal itu dan membantu anggota kelompok untuk mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih positif sehingga perasaan ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat hilang secara perlahan. Pemimpin kelompok memberitahukan apa saja dampak yang dapat timbul akibat ketidakpuasan pada bentuk tubuh kepada mahasiswa.

e. Tahap Penutup

Pemimpin kelompok memberitahu kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan berakhir dan anggota diharapkan dapat menyimpulkan hasil konseling kelompok. Kemudian anggota kelompok menyampaikan saran dan pesan selama mengikuti konseling kelompok.

5. Pertemuan ke- 3

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 Februari 2024. kegiatan konseling kelompok ini dilaksanakan ± 45 menit, dengan membahas mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Tujuan umum pelaksanaan konseling kelompok ini adalah mahasiswa dapat menghilangkan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh menjadi lebih positif dan menerima bentuk tubuhnya. Sedangkan, tujuan khusus yaitu Mahasiswa diharapkan dapat memahami cara-cara untuk mereduksi *body dissatisfaction* yang ada pada dirinya. Adapun uraian kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Pada pertemuan ketiga ini sama saja dengan sebelumnya, pemimpin kelompok berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok, dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok serta peran pemimpin dan anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok dan anggota kelompok memperkenalkan dirinya masing-masing. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas dan tahapan dalam konseling kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap berikutnya, mengamati kesiapan anggota kelompok, memelihara suasana konseling kelompok agar tetap kondusif dan mengajak anggota kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.

6. Tahap Inti

Setiap anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya, kemudian menyepakati urutan masalah yang akan dibahas. Selanjutnya, pelaksanaan teknik *thought stopping* yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengurutkan tingkatan *body dissatisfaction* dari yang rendah hingga tinggi. Selanjutnya, anggota kelompok di sarankan untuk

membayangkan dan mengungkapkan permasalahan yang di alami. Setelah permasalahan sudah di ungkapkan maka pemimpin kelompok memberikan isyarat untuk berhenti memikirkan hal itu dan membantu anggota kelompok untuk mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih positif sehingga perasaan ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat hilang secara perlahan. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk mencari cara menghilangkan perasaan tidak puas pada bentuk tubuh dengan mengganti pikiran negatif yang mengganggu menjadi pikiran yang lebih positif.

7. Tahap Penutup

Pemimpin kelompok memberitahu kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan berakhir dan anggota diharapkan dapat menyimpulkan hasil konseling kelompok. Kemudian anggota kelompok menyampaikan saran dan pesan selama mengikuti konseling kelompok.

d. Pertemuan ke- 4

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 19 Februari 2024. Pada peretmuan keempat ini konselor atau pemimpin kelompok memberikan *postest* kepada anggota kelompok sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. kegiatan konseling kelompok ini dilaksanakan \pm 45 menit, dengan membahas mengenai *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Tujuan umum pelaksanaan konseling kelompok ini adalah mahasiswa dapat menghilangkan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh menjadi lebih positif dan menerima bentuk tubuhnya. Sedangkan, tujuan khusus yaitu Mahasiswa diharapkan mampu menghilangkan pikiran negatif mengenai bentuk tubuh dan menerima bentuk tubuh yang dimiliki. Adapun uraian kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Pada pertemuan ini sama seperti pertemuan sebelumnya, pemimpin kelompok berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok, dengan mengucapkan

salam dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan tujuan pelaksanaan konseling kelompok serta peran pemimpin dan anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok dan anggota kelompok memperkenalkan dirinya masing-masing. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas dan tahapan dalam konseling kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap berikutnya, mengamati kesiapan anggota kelompok, memelihara suasana konseling kelompok agar tetap kondusif dan mengajak anggota kelompok untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.

c. Tahap Inti

Setiap anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya, kemudian menyepakati urutan masalah yang akan dibahas. Selanjutnya, pelaksanaan teknik *thought stopping* yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengurutkan tingkatan *body dissatisfaction* dari yang rendah hingga tinggi. Selanjutnya, anggota kelompok di sarankan untuk membayangkan dan mengungkapkan permasalahan yang di alami. Setelah permasalahan sudah di ungkapkan maka pemimpin kelompok memberikan isyarat untuk berhenti memikirkan hal itu dan membantu anggota kelompok untuk mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih positif sehingga perasaan ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat hilang secara perlahan. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk bisa menerima bentuk tubuh yang dimiliki.

d. Tahap Penutup

Pemimpin kelompok memberitahu kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan berakhir dan anggota diharapkan dapat menyimpulkan hasil konseling kelompok.

Kemudian anggota kelompok menyampaikan saran dan pesan selama mengikuti konseling kelompok.

4. Tingkatan *Body Disasstisfaction* pada Mahasiswa Sesudah Diberikan

Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping*

Butir pernyataan pada instrumen berjumlah 32 pernyataan dengan responden 12 orang, setelah dilakukan pengisian instrumen dan diberi skor sebagai berikut:

Tabel 4.6

Tingkatan *Body Disasstisfaction* pada Mahasiswa Sesudah Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping*

No.	Inisial Responden	Jumlah skor	Kategori
1.	AP	85	Sedang
2.	HT	87	Sedang
3.	VP	79	Sedang
4.	AA	89	Sedang
5.	DA	70	Rendah
6.	YA	82	Sedang
7.	WS	80	Sedang
8.	FR	89	Sedang
9.	AC	89	Sedang
10.	ICP	76	Sedang
11.	AA	70	Rendah
12.	SZ	87	Sedang
		$\Sigma X: 999$	

Tahap selanjutnya yaitu menentukan rata-rata (*mean*) dan standar deviasi dari jumlah skor *body disasstisfaction* sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.7
Statistics

N	
---	--

Valid	13
Missing	1
Mean	83,25
Std. Deviation	10,59
Range	40,00
Minimum	70,00
Maximum	110,00
Sum	999,00

Sumber: Pengolahan data menggunakan PSPP

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* yaitu 83,25 dibulatkan menjadi 83 dan standar deviasinya yaitu 10,59 dibulatkan menjadi 10.

Adapun tahap selanjutnya yaitu menentukan nilai tertinggi dan terendah dengan jumlah item pernyataan 32 dan setiap pernyataan memiliki 4 jawaban alternatif yang bernilai 1, 2, 3, dan 4. Dengan demikian nilai tertinggi yaitu $32 \times 4 = 128$ dan nilai terendah $32 \times 1 = 32$. Artinya, nilai yang diperoleh berkisar 32 – 128. Untuk mengetahui cara dan hasil penganalisisan secara luas dan sistematis digunakan rumus sebagai berikut:

Cara menentukan rentang angka TSR (Tinggi, Sedang, dan Rendah), dengan cara mengelompokkan nilai ke dalam 3 kelompok yaitu sebagai berikut:

$$M + SD_1 = \text{Tinggi}$$

$$\text{Antara } M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1 = \text{Sedang}$$

$$M - SD_1 = \text{Rendah}$$

Dengan rumus di atas, maka dapat ditentukan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + SD_1 \\ &= 83 + 10 \\ &= 93 \end{aligned}$$

$$\text{Sedang} = M - SD_1 \text{ sampai } M + SD_1$$

$$= 83 - 10 \text{ sampai } 83 + 10$$

$$= 73 \text{ sampai } 93$$

Rendah $= M - SD_1$

$$= 83 - 10$$

$$= 73$$

Tabel 4.8
Rentang Angka TSR

No.	Kategori	Nilai
1.	Tinggi	>93
2.	Sedang	73 – 93
3.	Rendah	<73

Berdasarkan kategori nilai tinggi, sedang, dan rendah (TSR) yang sudah dijelaskan di atas, adapun tingkatan *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* termasuk dalam kategori sedang dengan rincian data sebagai berikut 10 mahasiswa dengan kategori sedang dan 2 mahasiswa dengan kategori rendah.

5. Hasil Uji Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *thought stopping* dalam Mereduksi *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa

a. Uji Normalitas

Berikut ini dijelaskan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 4.9
One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N		12	12
Normal Parameters	Mean	92,17	81,33
	Std. Deviation	8,56	6,67
Most Extreme Differences	Absolute	0,21	0,14
	Positive	0,21	0,13
	Negative	-11	-14
Kolmogorov-Smirnov Z		0,73	0,47
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,658	0,980

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan PSPP

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa nilai signifikan untuk *pretest* 0,658 dan nilai signifikan untuk *posttest* 0,980. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* terdistribusi normal karena $0,658 > 0,05$, dan data *posttest* juga terdistribusi normal karena $0,980 > 0,05$.

b. Uji T

Berikut ini dijelaskan hasil uji T (*Paired Samples Test*) dengan menggunakan program PSPP.

Tabel 4.10

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	Df	Sg. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	S.E. Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	10,83	9,68	2,80	4,68	16,99	3,88	11	,003

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan PSPP

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa hasil uji T (*Paired Samples Test*) sebesar 3,88 dengan nilai signifikan 0,003. Dapat dilihat bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,003 lebih kecil daripada 0,05 artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping. body dissatisfaction* pada mahasiswa sesudah diberikan layanan konseling

kelompok dengan teknik *thought stopping* lebih rendah dibandingkan dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

1. Tingkatan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Sebelum diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping*

Berdasarkan hasil dari perhitungan data yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa tingkatan *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* berada pada kategori sedang. Adapun hasil observasi lapangan sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction* dan menjadi sampel pada penelitian ini, pada umumnya mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dimiliki, akibat dari adanya standar kecantikan atau kesempurnaan yang beredar di kalangan mahasiswa hal itu yang membuat mahasiswa merasa tidakpuas dengan bentuk tubuh. Mahasiswa sering mengeluh karena anggapan mereka bahwa tubuh nya tidak kurus, tidak gemuk, tidak tinggi, tidak putih, tidak tirus, dan tidak memiliki bentuk tubuh yang *body goals*. Mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction* melakukan banyak cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan seperti menggunakan produk *skincare* dan *bodycare* yang tidak aman, meminum obat pelangsing atau penggemuk yang tidak sesuai anjuran dokter dan melakukan diet

berlebihan. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diani Alifah Putri dan Rini Indryawati yang menyatakan bahwa seseorang mengalami *body dissatisfaction* sering menutup diri dari lingkungan sosial, *body cheking*, kamufalse tubuh dan menghindari kontak fisik dengan orang lain.⁵⁹

2. Efektivitas Konseling Kelompok dengan teknik *Thought Stopping* dalam Mereduksi *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa

Berdasarkan dari hasil perhitungan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa tingkatan *body dissatisfaction* pada mahasiswa sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* berada dalam kategori sedang. Adapun hasil dari observasi lapangan yang dilakukan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction* dan juga menjadi sampel dalam penelitian mengalami perubahan menjadi lebih baik. Mahasiswa menerima bentuk tubuh yang dimiliki tanpa membandingkan dengan bentuk tubuh orang lain, berhenti menggunakan produk-produk yang tidak disarankan untuk tubuh dan tidak melakukan diet berlebihan lagi.

Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan tingkatan *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* berada di kategori sedang. Pelaksanaan layanan konseling kelompok memiliki 4 kali pertemuan dengan topik pembahasan mengenai *body dissatisfaction*. Pada setiap pertemuan konseling memiliki tujuan yang berbeda-beda, tujuannya yaitu:

- a. Mahasiswa diharapkan dapat mengetahui tingkatan *body dissatisfaction*.
- b. Mahasiswa diharapkan dapat mengetahui cara-cara untuk mereduksi *body dissatisfaction* pada dirinya.

⁵⁹ Diani Alifah Putri dkk, *Body Dissatisfaction* dan perilaku Diet pada Mahasiswa, Universitas Gunadarma, *Jurnal Psikologi*, Vol. 12, No. 1, hal 91.

- c. Mahasiswa diharapkan menyadari dan mengetahui dampak yang terjadi akibat *body dissatisfaction*.
- d. Mahasiswa diharapkan mampu untuk menghilangkan pikiran negatif pada dirinya dan mengganti menjadi pikiran yang lebih positif.

Berdasarkan hasil perhitungan yang sudah dilakukan, menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) dari *pretest* yaitu 92, lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata (*mean*) dari *posttest* yaitu 83, dengan selisih nilai rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest* adalah 9, sehingga dapat dilihat bahwa terdapat penurunan *body dissatisfaction* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudda Dewi Edmawati, IM Hambali dan Nur Hidayah, yang menyatakan bahwa teknik *thought stopping* merupakan teknik yang simpel, efisien dan mudah dipelajari untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, karena teknik *thought stopping* dapat memahami pikiran, keyakinan, persepsi negatif yang dimiliki individu lalu mengubahnya menjadi persepsi yang lebih positif.⁶⁰

⁶⁰Mahmudda Dewi Edmawati *et al*, Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*, Universitas Negeri Malang, *Jurnal Pendidikan*, Vol. 3, No. 8, Hal 1076-1079.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* dalam Mereduksi *Body Disasstisfaction* Pada Mahasiswa”. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *body disasstisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan. Pada hasil *pretest* diperoleh 2 orang termasuk kategori tinggi, 8 orang termasuk kategori sedang dan 2 orang termasuk kategori rendah. Sedangkan pada *posttest* diperoleh 10 orang termasuk kategori sedang dan 2 orang termasuk kategori rendah.
2. Hasil uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body disasstisfaction* pada mahasiswa, diperoleh Asymp (2-tailed) yaitu 0,003. Nilai $0,003 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mereduksi *body disasstisfaction* pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka peneliti mempunyai beberapa saran terhadap penerapan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body disasstisfaction* pada mahasiswa, di antaranya sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, untuk dapat terus menerapkan dan ikut mensosialisasikan teknik ini yang memiliki kegunaan dalam membantu mengurangi pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran yang lebih positif.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian selanjutnya lebih mendalam, khususnya pada penerapan teknik *thought stopping* untuk mereduksi *body dissatisfaction*. Selain itu, diharapkan juga dapat mencari sumber dan referensi yang lebih banyak lagi, agar dapat menunjang penelitian menjadi lebih baik.