

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* dalam Mereduksi *Body Dissatisfaction* Pada mahasiswa”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh, sehingga penilaian negatif muncul pada individu. Maka dari itu, untuk mengatasi permasalahan yang timbul akibat *body dissatisfaction*, digunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, dan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, sedangkan desain penelitian adalah *pre-experimental design* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi sebanyak 141 mahasiswa dan jumlah sampel 12 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner, dan teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji T. Hasil penelitian ini menunjukkan, pertama tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* memiliki kategori sedang. Kedua, berdasarkan uji normalitas nilai signifikan untuk *pretest* 0,658 dan nilai signifikansi *posttest* 0,980. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* berdistribusi normal karena  $0,658 > 0,05$ , dan data *posttest* juga berdistribusi normal karena  $0,980 > 0,05$ . Ketiga, hasil uji T menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,003 lebih kecil dari 0,05 artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dan terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mereduksi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

**Kata kunci:** *konseling kelompok, teknik thought stopping, body dissatisfaction*

