



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

***CYBER COUNSELING* DENGAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK
MENGATASI KETIDAKPUASAN TERHADAP
TUBUH (*BODY IMAGE DISSASTISFACTION*)
PADA REMAJA PUTRI DI TWITTER**

Skripsi

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,
Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

Indah Syafiyah Djoemharsjah

NIM. B03217021

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Indah Syafiyah Djoemharsjah

NIM : B03217021

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa; skripsi dengan judul “*Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissastisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter”, merupakan karya sendiri

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Sidoarjo, 10 Januari 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Indah Syafiyah Djoemharsjah,

NIM : B03217021

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Indah Syafiyah Djoemharsjah

NIM : B03217021

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi :

“*Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter”.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Sidoarjo, Januari 2021

Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos., S.Pd., M.Pd., Kons

NIP : 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

*Cyber Counseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy
Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image
Dissatisfaction) pada Remaja Putri di Twitter*

SKRIPSI

Disusun oleh :

Indah Syafiyah Djoemharsjah
NIM B03217021

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
(S1) pada tanggal 14 Januari 2021

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,S.Pd.,M.Pd,Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji II



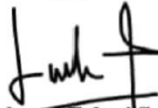
Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.
NIP. 197605182007012022

Penguji III



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196506151993031005

Penguji IV



Dr. Lukman Fahmi,S.Ag.,M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 14 Januari 2021

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Indah Syafiyah Djoemharsjah
NIM : B03127021
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : Indah.chacha14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

CYBER COUNSELING DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENGATASI KETIDAKPUASAN PADA TUBUH (BODY IMAGE DISSATISFACTION) PADA REMAJA PUTRI DI TWITTER.

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Sidoarjo, 20 Januari 2021

Penulis

(Indah Syafiyah Djoemharsjah)

ABSTRAK

Indah Syafiyah Djoemharsjah, B03217021, 2021. *Cyber Counseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissatisfaction) pada Remaja Putri di Twitter.*

Fokus penelitian pada penelitian kali ini adalah 1) Bagaimana proses Cyber Counseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter? Dan Bagaimana hasil Cyber Counseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter?

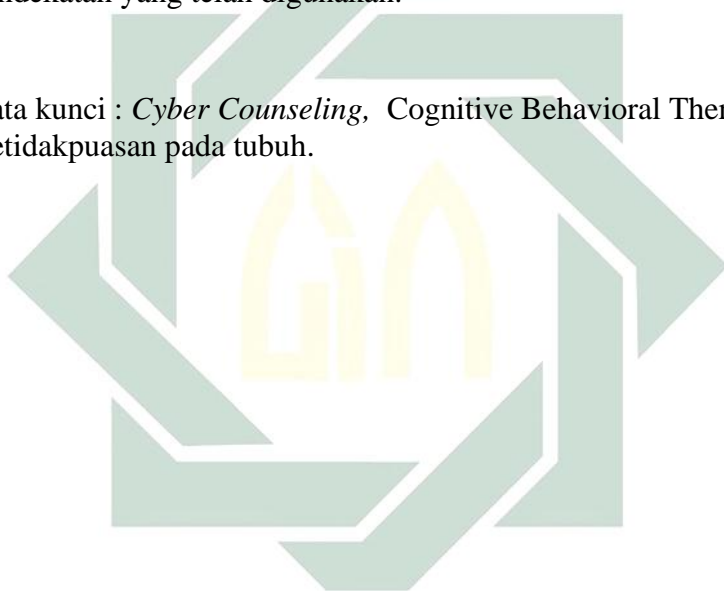
Metode penelitian yang digunakan adalah metode Kualitatif dengan penyajian data yang digunakan menggunakan deskriptif dan Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan Observasi dan Wawancara. Teknik analisis data menggunakan Komparatif yakni membandingkan proses layanan konseling antara teori dengan lapangan. Hasilnya adalah membandingkan perbedaan kesadaran diri konseli sebelum dan sesudah proses konseling menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy*.

Kesimpulannya proses Cyber Counseling dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter adalah 1) Mengawali dengan menyadarkan konseli mengenai irasionalnya. 2) Mengubah Pemikiran negative menjadi positif dan menetapkan tujuan yang rasional. 3) Mengembangkan pemikiran rasional. Hasilnya

adalah dapat mengubah pikiran negative tentang ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi positif dan mencintai diri sendiri.

Layanan konseling dengan menggunakan pendekatan cognitive behavioral therapy cukup efektif untuk mengurangi tingkat ketidakpuasaan diri terhadap bentuk tubuh. oleh karena itu, bagi para peneliti yang meneliti hal yang tidak jauh beda dengan tema penelitian diatas, dapat menggunakan teknik atau pendekatan yang telah digunakan.

Kata kunci : *Cyber Counseling*, Cognitive Behavioral Therapy, Ketidakpuasan pada tubuh.



ABSTRACT

Indah Syafiyah Djoemharsjah, B03217021, 2021. *Cyber Counseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissatisfaction) pada Remaja Putri di Twitter.*

The focus of research on this research is 1) How is the Cyber Counseling process with Cognitive Behavioral Therapy Approach To Overcome Body Image Dissatisfaction in Young Women on Twitter? And How does Cyber Counseling result with Cognitive Behavioral Therapy Approach to Overcoming Body Image Dissatisfaction in Young Women on Twitter?

The research method used is Qualitative method with data presentation used using descriptive and The type of research used is Case Study. Data collection techniques are using Observation and Interview. Data analysis techniques using Comparative that is comparing the process of counseling services between theory and field. The result is to compare differences in self-awareness before and after the counseling process using Cognitive Behavioral Therapy.

In conclusion, the Process of Cyber Counseling with Cognitive Behavioral Therapy Approach to Overcome Body Image Dissatisfaction in Young Women on Twitter is 1) Start by realizing the konseli about its irrationality. 2) Turning negative thoughts into positive and set rational goals. 3) Develop rational thinking. The result is to be able to change negative thoughts about dissatisfaction with the body to be positive and love yourself.

Counseling services using cognitive behavioral therapy approach are quite effective to reduce the level of self-

disconsion against body shape. Therefore, for researchers who believe that it is not much different from the theme of the above research, can use the techniques or approaches that have been used.

Keyword: *Cyber Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Body Image Dissastisfaction.*



الملخص

إنداء شافية جومهارجاه B03217021، 2021، الإشراف الإلكتروني بإتجاه العلاج الإدراكي السلوكي لحل الساخط عن البدن (عدم الرضا بعين البدن) لدى المراهقة في تويتر.

تركيز البحث على هذا البحث هو 1) كيف هو عملية المشورة السيبرانية مع نهج العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على (عدم الرضا بعين البدن) صورة الجسم في النساء الشابات على تويتر؟ وكيف تؤدي المشورة السيبرانية مع نهج العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على (عدم الرضا بعين البدن) صورة الجسم في الشابات على تويتر؟

طريقة البحث المستخدمة هي الطريقة النوعية مع عرض البيانات المستخدمة باستخدام وصفي ونوع البحث المستخدم هو دراسة الحالة. تستخدم تقنيات جمع البيانات الملاحظة والمقابلة. تقنيات تحليل البيانات باستخدام المقارنة التي يتم مقارنة عملية خدمات المشورة بين النظرية والميدان. والنتيجة هي مقارنة الاختلافات في الوعي الذاتي قبل وبعد عملية تقديم المشورة باستخدام العلاج السلوكي المعرفي.

في الختام ، فإن عملية المشورة السيبرانية مع نهج العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على الجسم صورة (عدم الرضا بعين البدن) في الشابات على التغريد هو 1) تبدأ من خلال تحقيق حول اللاعقلانية. 2) تحويل الأفكار السلبية إلى أهداف إيجابية وتحديد أهداف عقلانية. 3) تطوير التفكير العقلاني. والنتيجة هي أن تكون قادرة على تغيير الأفكار السلبية حول عدم الرضا عن الجسم لتكون إيجابية وأحب نفسك.

خدمات المشورة باستخدام نهج العلاج السلوكي المعرفي هي فعالة جدا للحد من مستوى الذاتي ضد شكل الجسم. لذلك ، بالنسبة للباحثين الذين يعتقدون أنه لا يختلف كثيرا عن موضوع البحث المذكور أعلاه ، يمكن استخدام التقنيات أو النهج التي تم استخدامها.

الكلمات المفتاحية: الإشراف الإلكتروني، العلاج الإدراكي السلوكي، الساخط عن البدن

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| JUDUL PENELITIAN | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI..... | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI..... | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| ABSHAR | xi |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | xv |
| DAFTAR TABEL..... | xix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 11 |
| C. Tujuan Penelitian | 11 |
| D. Manfaat Penelitian | 12 |
| E. Definsi konsep | 13 |
| F. Sistematika Pembahasan | 16 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK | |
| A. Kerangka Teoritik | |

| | |
|---|----|
| 1. Cyber Counseling..... | 19 |
| 2. Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> | 24 |
| 3. Ketidakpuasan diri pada tubuh (<i>Body Image Dissatisfaction</i>) | 31 |
| B. Ketidakpuasan diri pada tubuh (<i>Body Image Dissatisfaction</i>) Dalam perspektif Islam | 37 |
| C. Penelitian Terdahulu yang Relevan | 39 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 42 |
| B. Lokasi Penelitian | 43 |
| C. Jenis dan Sumber Data | 43 |
| D. Tahap-Tahap Penelitian | 44 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 45 |
| F. Teknik Validitas Data | 46 |
| G. Teknik Analisis Data | 47 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Gambaran Umum Subyek Penelitian | |
| 1. Deskripsi Lokasi Penelitian | 49 |
| 2. Deskripsi Konselor | 50 |
| 3. Deskripsi Konseli..... | 52 |
| 4. Latar Belakang Konseli | 53 |

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri di Twitter..... 56
2. Deskripsi Hasil *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri di Twitter..... 79

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

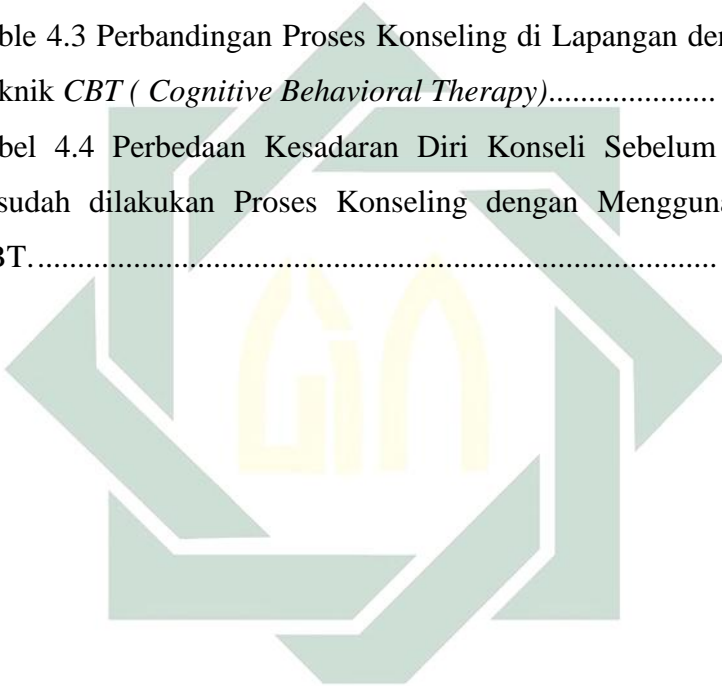
1. Analisis Proses *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri di Twitter..... 81
2. Analisis Hasil *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri di Twitter..... 92

BAB V PENUTUP

| | |
|----------------------------------|-----|
| A. Kesimpulan | 96 |
| B. Saran dan Rekomendasi | |
| 1. Saran | 97 |
| 2. Rekomendasi | 97 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 98 |
| DAFTAR PUSTAKA | 100 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 105 |
| BIOGRAFI PENELITI | 136 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Table 4.1 Evaluasi 1 rencana perubahan konseli | 78 |
| Table 4.2 Evaluasi 2 rencana perubahan konseli | 79 |
| Table 4.3 Perbandingan Proses Konseling di Lapangan dengan Teknik <i>CBT</i> (<i>Cognitive Behavioral Therapy</i>)..... | 82 |
| Tabel 4.4 Perbedaan Kesadaran Diri Konseli Sebelum dan Sesudah dilakukan Proses Konseling dengan Menggunakan CBT..... | 94 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tanggal 11 Agustus 2020, peneliti mulai menyebarkan angket mengenai penelitian yang akan diangkat yaitu tentang ketidakpuasaan diri terhadap tubuh di base twitter @subtanyarl. Disaat itu pula ada seorang lelaki yang menceritakan tentang temannya yang sedang ada masalah seperti yang telah diangkat peneliti. Pada tanggal 12 Agustus akhirnya peneliti dapat berbincang dengan konseli melalui WhatsApp. Konseli pada penelitian kali ini bernama A (nama samaran), dia merupakan mahasiswa salah satu Universitas di Yogyakarta. Setelah melakukan assessment, subyek A ini merasa dirinya Insecure karena bentuk tubuhnya yang menurut dia tidak memenuhi standart kecantikan Indonesia. Padahal di Indonesia ini banyak sekali standart kecantikan, ketika ditanya tentang berat badan dan tinggi badan yang dia miliki ternyata dia masih bisa dibilang termasuk ideal tidak terlalu berat dan tidak terlalu tinggi juga. Konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya sering dipandang sebelah mata oleh lelaki karena tidak sesuai dengan apa yang lelaki inginkan. Konseli juga pernah menyukai seorang lelaki tetapi lelaki ini malah menyukai sahabat dekatnya. Konseli selalu merasa kalau dia tidak sesuai dengan apa yang

diinginkan para lelaki yang membuat dia merasa bahwa dirinya tidak laku.²

Dari sini peneliti menyimpulkan bahwa konseli memiliki ketidakpuasaan diri dengan bentuk tubuh yang dia miliki. Untuk wanita sendiri, memang bentuk tubuh terbilang cukup penting dengan tujuan bisa memikat hati lelaki. Ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh bisa berlangsung lama jika tidak segera dicegah atau diatasi, terlebih lagi dia masih bisa terbilang remaja yang akan beranjak menuju dewasa.

Menurut Golinko, kata “remaja” berasal dari bahasa latin, yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, menurut Zakiah Drajat (1990:23) adalah masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan baik fisik dan psikologisnya. Sedangkan Debrun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dengan dewasa. Papalia dan Olds juga berpendapat masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.³

Masa remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 sampai dengan 21 tahun

² Hasil wawancara dengan objek pada tanggal 12 agustus 2020 di WhatsApp.

³ Ah. Choiron, “*Psikologi Remaja*”, (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2011), hal. 51-52.

bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock, 1991). Pada usia ini anak umumnya sedang duduk di bangku sekolah menengah. Adolescence yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan.”⁴

Menurut Elizabeth B. Hurlock, Masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Secara umum remaja dibagi menjadi dua bagian yakni awal masa remaja dan akhir masa remaja. Masa remaja dimulai pada usia 13-16 tahun yakni awal masa remaja dan usia 16-17 tahun yakni akhir masa remaja dimana merupakan periode yang sangat singkat. Anak remaja laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan sehingga remaja laki-laki mengalami periode awal remaja yang lebih singkat sehingga sering kali remaja laki-laki nampak kurang matang dibandingkan remaja perempuan.⁵

Berdasarkan pada definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja berasal dari bahasa latin “adolescence” yang berarti tumbuh kembang. Masa remaja dapat diartikan sebagai masa perubahan dari

⁴ Abdullah, “Psikologi Perkembangan”, (Surabaya: Jaudar Press, 2017), hal. 119.

⁵ Hartini, “Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja”, (ISLAMIC COUNSELING VOL 1 NO. 02 TAHUN 2017), hal. 29.

masa kanak-kanak hingga dewasa, yang umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia 21 atau 22 tahun.

Menurut Neil J. Salkind. (2006), tahap perubahan fisik pubertas dimulai pada masa pubertas, termasuk pubertas dini (usia 10-14 tahun) Beberapa pubertas mulai mengalami akselerasi pertumbuhan fisik dan mulai mengalami kematangan seksual yang berujung pada perubahan besar pada semua area fungsional. Pubertas Pertengahan (14-17 tahun) Perkembangan fisik keahlian motorik umum, massa otot, kekuatan, dan daya tahan kardiorespirasi sebagian besar remaja terus meningkat dan terus meningkat. Sebagian remaja mungkin merasa sulit untuk menempatkan diri dengan peningkatan tiba-tiba pada tubuh mereka, yang dapat menyebabkan rasa malu atau malu sementara. Beberapa remaja mungkin sangat khawatir tentang kenaikan berat badan dan ukuran badan normal mereka. Hal ini dapat mengarah pada pola makan dan olahraga berlebihan, kebersihan, atau perbuatan pengendalian berat badan penyebab penyakit lainnya. Semua keterampilan di bidang motorik, kemampuan visual dan pendengaran sepenuhnya berkembang pada masa remaja akhir, kecuali grip, yang terus berkembang di akhir masa remaja.

Pada akhir masa remaja (17-21 tahun) pada tahap pertumbuhan ini, remaja menghadapi kelulusan sekolah menengah atas, ujian penempatan, dan sering menghadapi kegiatan perguruan tinggi atau pilihan karir. Pada akhir masa remaja, orang termuda telah mencapai kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional sepenuhnya, dan sebagian besar masalah pembebasan

telah diselesaikan secara mendasar. Keahlian motorik umum khusus dari perkembangan fisik, peningkatan kapasitas latihan aerobik telah sepenuhnya dikembangkan. Namun, beberapa anak muda mungkin terus tumbuh dan berkembang pesat. Perubahan ini terjadi lebih lambat dari pada masa remaja, dan wanita terus menimbun lemak. Visi mereka berkembang sepenuhnya.⁶

Wanita dan kecantikan merupakan dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Kecantikan seakan menjadi tolak ukur perempuan di masyarakat. Masyarakat menganggap wanita cantik, lebih pintar, lebih disukai, lebih menarik, lebih kuat, dan lebih sukses daripada wanita lain. Standar kecantikan saat ini adalah apabila seorang wanita memiliki tubuh yang langsing, kulit putih mulus, wajah cantik (seperti hidung lancip) dan bibir seksi, serta tubuh yang cukup langsing maka bisa dikatakan cantik. Tipe tubuh wanita standar disamakan dengan gitar Spanyol.

Islam adalah agama yang benar-benar menghormati pria dan wanita di hadapan Allah. Islam menghapuskan budaya Jahiliya yang mendiskriminasi perempuan. Islam menghilangkan tradisi Jahiliya yang mendiskriminasi perempuan. Islam menganggap laki-laki dan perempuan sederajat dengan Allah, bebas memiliki Tasaruf, bahkan saling melengkapi dan membutuhkan satu sama lain. Ada beberapa ayat dalam Alquran yang menjelaskan hubungan antara pria dan wanita, seperti dalam pernikahan. Firman Allah dalam QS. An-Nisa [4]: 1

⁶ Ibid.

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا
 وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ۗ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ
 اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝۱

“Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang Telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan Mengawasi kamu”⁷

Pada remaja khususnya remaja perempuan perkembangan fisik sangat berpengaruh di kehidupan remaja saat ini, banyak remaja perempuan saat ini tidak percaya diri dengan dirinya yang akhirnya membuat dia menjadi *insecure* atau tidak nyaman. Menurut www.blokbojonegoro.com, Insecure atau insecurity dapat di definisikan sebagai rasa takut tidak puas dan tidak pasti tentang kemampuan seseorang. Wanita seringkali merasa insecure, terutama dalam penampilan. Sudah menjadi konsep yang melekat pada wanita untuk selalu ingin tampil cantik dan sesempurna mungkin. Wanita selalu mencoba berbagai metode untuk mencapai

⁷ Usman el-Qurtuby, “Al-Qur’an Cordoba: Al-Qur’an Tajwid dan Terjemah”, (Bandung: Cordoba, Cetakan Pertama, Mei 2013), hal. 77.

hasil terbaik.⁸ Perbedaan antara standar kecantikan saat ini dengan penampilan remaja telah menimbulkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh ini menjadi proses yang berkelanjutan, mulai dari ketidakpuasan terhadap bagian tubuh atau bentuk seluruh tubuh, perhatian terhadap berat badan hingga daya tarik yang berlebihan pada penampilan.⁹

Body Dissatisfaction diartikan sebagai ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh menggambarkan bagian dari citra tubuh Thompson (Thompson, 2008, Grogan) meyakini bahwa body image adalah pemahaman, penalaran dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuh seseorang. Schilder (dalam Grogan, 2008) mengutarakan bahwa para ahli melakukan penelitian mendalam tentang body image untuk menghasilkan konsep yang lebih jelas terkait dengan konsep psikologis seperti persepsi dan perilaku terhadap tubuh seseorang. Setelah melakukan penelitian body image, para ahli menemukan konsep body image lainnya, salah satunya body dissatisfaction.¹⁰

⁸ Blok Bojonegoro, "5 kalimat tanpa disadari bisa bikin perempuan insecure", <http://blokbojonegoro.com/2020/02/17/5-kalimat-yang-tanpa-disadari-bisa-bikin-perempuan-jadi-insecure/#:~:text=Insecure%20atau%20rasa%20tidak%20aman,pada%20perempuan%2C%20terutama%20pada%20penampilan.> (diakses pada 13 Agustus 2020 pukul 23.05).

⁹ Maria Helena, "I Love My Body: Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Bibliotherapy dalam Meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswi", (Jurnal Gema Aktualita Vol. 2 No. 1, Juni 2013) hal. 7.

¹⁰ Ibid.

Lam, Lee, Fung, Ho, Lee & Stewart (2008) menunjukkan bahwa efek BMI pada perilaku diet sepenuhnya dimediasi melalui ketidakpuasan tubuh. Anak perempuan lebih sering mengalami ketidakpuasan fisik daripada anak laki-laki. Hal ini dikarenakan setelah pubertas, lemak tubuh wanita bertambah, sehingga tubuh menjadi tidak memuaskan dan akhirnya membuat mereka tidak puas dengan tubuhnya (BrooksGunn & Paikoff dalam Santrock, 2003). Ketidakpuasan terhadap citra tubuh akan membawa berbagai efek negatif. Jika tidak ditangani dengan baik, ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat meningkat menjadi gangguan makan yaitu anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga terkait dengan perasaan tak berharga, depresi, serta risiko bunuh diri remaja putri.¹¹

Islam telah Menjelaskan bahwa perempuan adalah makhluk paling sempurna dan dapat menjadi pasangan hidup yang mententramkan, terdapat dalam sebuah hadis perempuan sholihah adalah perhiasan dunia.

¹¹ Maria Helena, *"I Love My Body: Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Bibliotherapy dalam Meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswa"*.

Rasulullah ﷺ bersabda :

« الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَخَيْرُ مَتَاعِهَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ »

" Dunia adalah perhiasan dan perhiasan terbaiknya adalah wanita shalihah".

(HR. Muslim)

12

Untuk membantu konseli peneliti menerapkan salah satu teknik yaitu *Cyber Counseling* dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy atau CBT. Adapun teknik yang dipergunakan dalam konseling ini adalah *Cyber Counseling*. *Cyber Counseling* Secara umum dapat diartikan menjadi praktik konseling profesional yang terjadi ketika konseli serta konselor berpisah dan menggunakan media elektronika untuk berhubungan melalui internet.¹³ Jadi kata *Cyber Counseling* atau online konseling bisa diartikan secara mudah yaitu proses konseling yang dilakukan menggunakan bantuan jaringan menjadi penghubung antara konselor dengan konselor.¹⁴ Lebih lanjut, *Cyber Counseling* merupakan layanan terapi yang cukup baru. Konseling dikembangkan dengan menggunakan teknologi komunikasi massal yang paling sederhana memakai e-mail, sesi chat, sesi telp pc-pc hingga

¹² Imam Al-Nawawi, "Mutiarah Riyadhusshalihin", (Bandung: Mizan Media Utama, Cetakan Pertama, September 2009), hal. 216.

¹³ Jerizal P, Hanung S, "Kajian Konseptual Layanan Cybercounseling". (Jurnal Konselor. Vol. 6. No. 1. 2017), hal. 7.

¹⁴ Pasmawati, "Cyber Counseling Sebagai Metode Pengembangan Layanan Konseling Di Era Global". (Jurnal Syi'ar. Vol. 16 No. 1. 2016), hal. 46.

penggunaan *webcam (video live session)*, yang jelas menggunakan komputer dan *web*.

Cyber Counseling merupakan contoh konseling yang bersifat virtual atau konseling yang terjadi melalui bantuan koneksi internet dimana konselor serta konseli tidak hadir secara fisik di waktu dan ruang yang sama, pada hal ini proses konseling berlangsung melalui internet dalam bentuk situs web, email, facebook, konferensi video (yahoo massanger) dan ide inovatif lainnya.¹⁵ Bagi penulis, *Cyber Counseling* cocok diterapkan ditengah pandemic yang terjadi saat ini. meski sudah banyak orang keluar untuk merasakan kehidupan baru atau *New Normal*, tetapi masih banyak juga orang yang masih takut dan memutuskan untuk tetap di rumah.

Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam *Cyber Counseling* kali ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* atau biasa dsingkat dengan CBT. Teknik ini melatih individu untuk mengenali dan mengubah pola pemikiran negative menjadi positif sehingga sikap negative atau maladaptive dampak pola fikir yang keliru akan berubah menjadi adaptif.¹⁶ Tujuan terapi perilaku kognitif merupakan mengajak konseli untuk menantang akal dan emosi yang keliru dengan menyajikan bukti yang berbeda dengan keyakinan mereka perihal masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan membantu konseli menemukan keyakinan dogmatis konseli, dan berusaha

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Sofia Retnowati , "*Pendekatan kognitif dalam psikoterapi*", (Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002), hal. 117-137.

mengurangi keyakinan tersebut.¹⁷ Bagi penulis, terapi ini cocok digunakan untuk mengubah pemikiran terhadap ketidakpuasan pada tubuhnya menjadi percaya diri dengan tubuhnya.

Sebuah penelitian yang mengkaji mengenai tema yang sama yaitu Nia Agusti Ningsih dan Fanani Qori dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen telah membuktikan dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* atau CBT bisa mengatasi efek negative dari body dissatisfaction.¹⁸

Berlandaskan latar belakang tersebut maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk skripsi berjudul. **“Cyber Counseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissatisfaction) pada Remaja Putri di Twitter”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses *Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body*

¹⁷ Susi Fitri, Aip Badrujaman, Nurul Fazriah, *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Body Image – Cognitive Behavioral Therapy (BI-CBT) terhadap siswi SMK yang memiliki citra tubuh negative*, (Jurnal Bimbingan dan Konseling 6(2), Desember 2017) hal. 211.

¹⁸ Nia Agustningsih, Qori Fanani, *“Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Peningkatan Body Image Dissatisfaction pada Remaja.”*, (Jurnal Ilmiah Media Husada Vol.8, 2019), hal. 98.

- Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter?
2. Bagaimana hasil *Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter?

C. Tujuan

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses *Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter.
2. Untuk mengetahui hasil *Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan bisa memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang pelaksanaan konseling online melalui metode terapi perilaku kognitif untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap body image. Kebanyakan gadis merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka, menyebabkan rasa tidak aman. Dalam melakukan penelitian terkait penelitian ini, hasil penelitian ini juga diharapkan

dapat menjadi sumber referensi, serta bisa menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya.

2. Aspek Praktis

Penelitian ini juga memberi manfaat dari segi praktis, peneliti membaginya menjadi tiga poin yaitu:

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan jawaban atas pertanyaan yang diteliti, serta dapat membagikan pengalaman kepada remaja putri dalam melaksanakan konseling online melalui metode terapi perilaku kognitif untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

b. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat memberikan jawaban ketika kalian mengalami permasalahan yang sama seperti tema yang telah diangkat oleh peneliti.

E. Definisi Konsep

Dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “*Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter”, Pada sub bab ini peneliti akan membahas beberapa konsep yang dapat memberikan pengertian tentang istilah-istilah yang digunakan dalam judul yang terdiri dari:

1. *Cyber Counseling*

Cyber Counseling artinya salah satu contoh konseling yang bersifat virtual atau konseling yang berjalan melalui bantuan koneksi internet dimana konselor serta konseli tidak hadir secara fisik di ruang serta waktu yang sama, proses konseling terjadi melalui internet dalam bentuk *web-site, e-mail, facebook, video conference (yahoo massanger)* serta ide inovatif lainnya.¹⁹

Cyber Counseling adalah praktik konseling profesional dan transmisi informasi, ketika siswa dan guru yang mengajar dan berkonsultasi terpisah atau lokasinya berjauhan, mereka menggunakan perangkat elektronik untuk berkomunikasi, yaitu melalui Internet (*NBCC-National Certification Advisory Committee*). Menurut Eko (2012), apabila instruktur dan konselor memiliki website sendiri untuk layanan konsultasi online maka konsep ideal layanan konsultasi online (konsultasi jaringan) dapat terwujud. Persyaratan di atas menjadi kendala bagi konselor yang akan melakukan konsultasi online Selain biaya yang tinggi, persiapan sumber daya manusia juga terbatas. Oleh karena itu, media sosial dapat menjadi salah satu alternatif solusi media dalam layanan konsultasi online.²⁰

¹⁹ Pasmawati, "Cyber Counseling Sebagai Metode Pengembangan Layanan Konseling Di Era Global".

²⁰ Dea Mega Arista, Iman Rohiman, Fariht Hanna Annisa, "Aplikasi CYCO (CYBER COUNSELING) :sebagai salah satu alternative model konseling di sekolah", (Seminar Nasional BK FIP-UPGRIS, 2017), hal. 166.

Cyber Counseling yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan *Twitter* dan *WhatsApp*. *Twitter* adalah *Twitter* ialah Jejaring Sosial yang membatasi penggunaanya untuk mengirim sebuah tweet dengan batas 140 Kata, Tidak lebih. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Twitter* sebagai sarana untuk mencari subjek atau konseli. setelah melalui proses, untuk proses konseling menggunakan *WhatsApp*. *Whatsapp* merupakan aplikasi pesan lintas platform yang memungkinkan kita bertukar pesan tanpa biaya sms. Fitur dari *WhatsApp* adalah *WhatsApp Massanger*. *Whatsapp Massanger* menggunakan paket data internet yang sama untuk *email*, *browsing web*, dan lain-lain.

Cyber Counseling disini tetap menambahkan sedikit tentang islam yang terdapat dalam treatment seperti selalu bersyukur atas apa yang telah diberikan. Lalu lebih banyak untuk ikhlas dan sabar dalam menjalani kehidupan.

2. *Cognitive Behavioral Therapy* atau CBT

CBT adalah sebuah pendekatan dari hasil perpaduan CT (*Cognitive Therapy*) dan *Behavior Therapy* yang berfokus pada 2 segi. Yaitu segi kognitif dan segi behavior. Segi kognitif difokuskan dalam membantu konseli dalam menyikapi permasalahan, menyikapi adalah cara konseli merespon permasalahan namun masih dalam ranah kognitif (pola pikir).

Aspek kognitif akan memengaruhi perasaan dan perilaku konseli. Kemudian, dari sisi behavior difokuskan untuk membantu konseli dalam menentukan cara berperilaku (respon fisik) dalam menghadapi permasalahan.²¹

Terapi perilaku kognitif (CBT) memakai teori dan penelitian perihal proses kognitif. Faktanya, terapi ini menggabungkan kerangka berfikir kognitif serta pembelajaran. Terapis perilaku kognitif fokus pada insiden internal, pemikiran, inspirasi, evaluasi, laporan diri, dan perkiraan membisu (tidak sadar), serta telah menyelediki dan memanipulasi proses ini dalam upaya buat mengetahui serta mengubah perilaku bermasalah. Terlihat atau tidak terlihat.²²

Terapis CBT menerapkan teknik perilaku seperti kondisi operasi, pemodelan, dan pelatihan perilaku untuk proses pemikiran yang lebih subjektif dan percakapan internal. Selain itu, terapis juga dapat membantu klien secara aktif menguji keyakinan mereka tentang pengobatan melalui bentuk tertulis dan eksperimen perilaku. Terapi kognitif dan

²¹A. Kasandra Oemarjoedi, *"Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi"*, (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 6

²² Gerald C. Davison, *"Psikologi Abnormal edisi ke-9"*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 74

metode perilaku kognitif mencakup berbagai strategi perilaku.²³

Terapi yang dipakai disini adalah bagaimana konseli bisa berfikir positif atas apa yang telah dimiliki dan membuang fikiran negative yang menyelimuti pemikirannya. Dengan terapi tersebut dapat mengurangi fikiran negative yang ada dalam dirinya.

3. Ketidakpuasan pada Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*)

Body dissatisfaction adalah salah satu hal yang mengakibatkan besarnya perhatian. Ketidakpuasan fisik bisa diartikan menjadi penilaian personal yang negatif terhadap bentuk atau bagian tubuh seseorang.²⁴ Wanita rentan terhadap ketidakpuasan fisik.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), ketidakpuasan fisik merupakan sikap negative seseorang dan penilaian terhadap kondisi fisik seseorang, individu percaya bahwa tubuhnya tidak ideal dan perlu ditutup-tutupi. Persepsi negatif ini disertai dengan ketidaksesuaian yang dirasakan antara bentuk tubuh individu dan tubuh ideal.²⁵

²³ Gerald Corey, *"Theory and Practice of counseling and psychotherapy"*, (USA: Cengage Learning) hal. 270.

²⁴ Aliffia Ananta, *"Penurunan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan Gratitude Intervention"*, (Persona, Jurnal Psikologi Indonesia Mei 2016, Vol. 5, No. 02), hal. 160.

²⁵ Muthia Nindita, *"Hubungan Dukungan Sosial dengan Body Dissatisfaction pada remaja awal putri"*, (Skripsi dari Universitas Islam Indonesia, 2018), hal.10

Rosen dan Reiter (Hidayat, Sukamto dan Todok, 2011) menyampaikan pandangan lain bahwa ketidakpuasan fisik adalah penilaian negatif terhadap penampilan seseorang dalam lingkungan sosial dan rasa malu terhadap kondisi fisiknya.²⁶

Body dissatisfaction yang dirasakan oleh konseli adalah dikarenakan konseli memiliki standart kecantikan yang tinggi yaitu dengan melihat orang korea atau KPop. Konseli disini merasa tidak puas dengan tubuhnya karena dirinya memiliki tinggi 153cm dan berat 43kg saja. Sedangkan menurutnya, cantik itu adalah orang yang memiliki tinggi lebih dari 155cm dan berat yang ideal sesuai dengan tinggi badannya. Padahal bisa dibilang konseli ini sudah cukup ideal, namun karena patokann standart kecantikkannya adalah artis korea maka dari itu konseli merasa tidak puas. Lalu konseli juga tidak puas dengan tubuhnya karena lelaki. Konseli memiliki kepercayaan bahwa lelaki selalu melihat perempuan dari fisiknya seperti pengalaman yang dialaminya, lalu konseli juga mengalami ketidakpuasaan terhadap tubuh karena konseli pernah mendapat olokan dari temannya “pendek” dan “kurus”.

F. Sistematika Pembahasan

Agar pembaca lebih mudah memahami artikel ini, peneliti perlu mendeskripsikan pembahasan

²⁶ Ibid.

secara sistematis. Pembahasan sistematis pada penelitian ini terdiri dari 5 bab utama, diantaranya:

Bab I Pendahuluan Berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

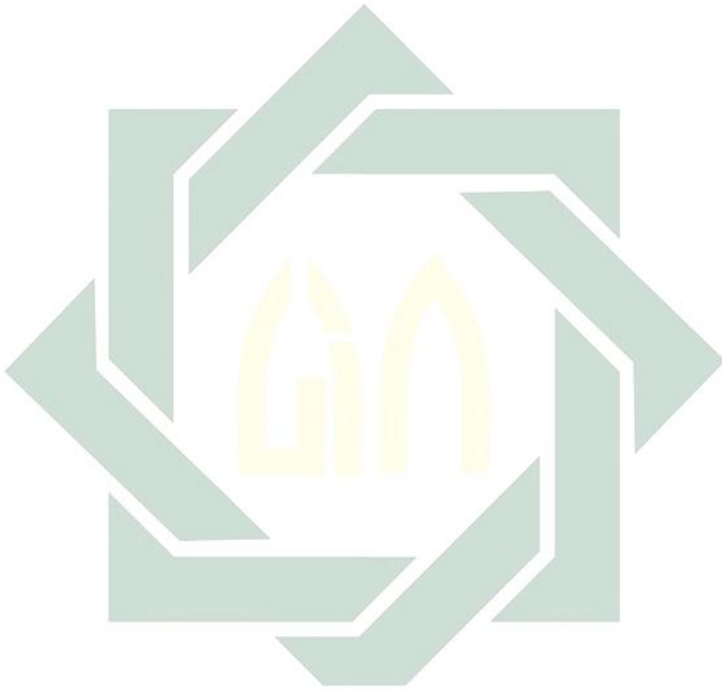
Bab II Tinjauan Pustaka Berisi Kajian Teoritik, yang berisi empat poin, dimana poin pertama yakni *Cyber Counseling* yang meliputi pengertian *Cyber Counseling*, langkah-langkah dalam melakukan *Cyber Counseling*, kelebihan dan kelemahan dalam *Cyber Counseling*. Poin kedua yakni Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* atau CBT yang meliputi pengertian *Cognitive Behavioral Therapy*, Prinsip *Cognitive Behavioral Therapy*, Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy*, Terapi yang ada dalam *Cognitive Behavioral Therapy*. Poin ketiga yakni Ketidakpuasan diri pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) yang meliputi pengertian Ketidakpuasan diri pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*), aspek Ketidakpuasan diri pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*), factor yang menyebabkan Ketidakpuasan diri pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) dan yang terakhir berisi penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian Berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data.

Bab IV merupakan analisis data proses serta hasil dari penerapan *Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk

Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter

Bab V Penutup Berisi kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.



BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Cyber Counseling

1. Pengertian

Cyber counseling adalah layanan perawatan yang relatif baru. Konseling dikembangkan dengan menggunakan teknologi komunikasi masal, dari email yang paling sederhana, sesi chat, sesi telp pc-pc hingga penggunaan *webcam (sesi video real-time)*, yang terakhir jelas menggunakan komputer dan web.²⁷

Menurut J. Bloom & G. Walz *cyber counseling* adalah layanan konsultasi yang disediakan menggunakan internet, tanpa melepaskan dasar konseling. Oleh sebab itu, dapat dipahami bahwa *cyber counseling* adalah layanan konseling profesional, yang mencakup pemberian bantuan konseling bagi guru dan konselor melalui internet, yang dapat dilihat secara langsung dari layar monitor komputer tanpa kehadiran fisik, serta dapat dilakukan kapan pun, di mana pun.²⁸

Menurut Haberstroh, dia menjelaskan konseling online artinya klien, dan konselor memakai video dan audio streaming untuk berkomunikasi. Atau gunakan

²⁷ Ifdil. "Pelayanan e-Konseling (Pengolahan Hasil Pengadministrasian Alat Ungkap Masalah (AUM)dengan Menggunakan Program Aplikasi", Paper Persented at the SeminarInternasional Bimbingan dan Konseling Dalam rangka Kongres XI dan Konvensi Nasional XVI ABKIN.2009. hal.3.

²⁸ Sutijono, Dimas Ardika, "Cyber Counseling di Era Generasi Milenial", (Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan, Volume 11(1), Mei 2018), hal. 26.

komputer buat mengadakan konseling antara konselor dan konseli.²⁹

Menurut J.A. Nicholson & G. Golsan, penggunaan kata cyber counseling akan merujuk pada konseling yg tidak terjadi pada ruang kantor, melainkan dilakukan pada beberapa kawasan dengan jarak yang berjauhan.³⁰

S. Asrowi juga percaya bahwa *cyber counseling* ialah salah satu jenis bantuan konseling yang dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, diutamakan untuk terkoneksi atau terkoneksi dengan internet, sebagai akibatnya mempunyai nilai mudah serta inovatif.³¹

Kraus, R., Stricker, G., serta Speyer, C. mengungkapkan bahwa obrolan teks mengharuskan konselor berhubungan bersama konseli secara real time melalui Internet. Obrolan surat berlanjut baris demi baris, dan konseli serta konselor berkomunikasi pada saat yang bersamaan. Menjadi konselor online, Anda dapat memanfaatkan obrolan menjadi salah satu dari dua cara. Konselor online boleh mengobrol dengan konseli melalui ruang obrolan online atau melalui klien obrolan tersendiri. Alat olahpesan cepat Aplikasi berbasis web atau program olahpesan cepat dapat memfasilitasi obrolan. Banyak sistem sudah dikembangkan buat memungkinkan perpesanan instan (chat). Google Talk,

²⁹ Ifdil. "Pelayanan e-Konseling (Pengolahan Hasil Pengadministrasian Alat Ungkap Masalah (AUM)dengan Menggunakan Program Aplikasi)", Paper Persented at the SeminarInternasional Bimbingan dan Konseling Dalam rangka Kongres XI dan Konvensi Nasional XVI ABKIN.2009. hal.17.

³⁰ Sutijono, Dimas Ardika, "Cyber Counseling di Era Generasi Milenial", (Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan, Volume 11(1), Mei 2018), hal. 25.

³¹ Ibid, 26.

iChat, Skype, AOL Instant Messenger (AIM), dan Microsoft Messenger adalah beberapa layanan IM yang paling umum.³²

Dapat dipahami dan disimpulkan dari sudut pandang di atas bahwa *cyber counseling* adalah mode konseling virtual yg dilakukan melalui koneksi internet, dimana konselor dan konseli tidak muncul pada waktu dan ruang yang sama, dalam hal ini konseling. Prosesnya dengan situs web, email, Facebook, konferensi video (yahoo massanger), serta ide inovatif lainnya di Internet.

Cyber Counseling yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan *WhatsApp* atau biasa disebut dengan WA. Cara aplikasi layanan konseling melalui *cyber by whatsapp* bagi konselor serta konseli adalah:

- a) Mempunyai smartphone
- b) Download serta install software *WhatsApp* pada *Playstore/AppStore*
- c) Mempunyai nomor HP atau Hand Phone yang sudah di sign up pada *WhatsApp*.

Terakhir mempunyai jaringan internet

2. Langkah-langkah dalam *Cyber Counseling*

Langkah-langkah dalam *Cyber Counseling* adalah:

- 1) Fase komunikasi awal,

Mencakup bacaan awal diikuti dengan bacaan lanjutan dan membangun hubungan; penataan untuk membantu

³² Jerizal Petrus, Hanung Sudiby, "Kajian Konseptual Layanan Cybercounseling", (Jurnal Konselor, Volume 6 Number 1, 2017), hal. 9.

klien memahami *cyber counseling* yang mencakup prosedur, sesi, dan batas waktu; pedoman untuk keadaan darurat; dan batasan *cyber counseling*. Beberapa di antaranya dikomunikasikan di situs sementara yang lain dikomunikasikan oleh konselor setelah komunikasi awal.

2) Tahap internalisasi,

Yaitu tahap di mana ada keterlibatan serius dalam membangun hubungan terapeutik melalui teks di mana konselor dan klien fokus pada teks dan mengembangkan kepercayaan melalui teks.

3) Tahap akhir,

Di mana klien mengungkapkan penghargaannya atas tanggapan atau layanan konselor yang diikuti dengan rencana tindakan. Konselor dan klien sepakat bahwa masalah yang dialami klien telah diselesaikan dan tidak akan ada lagi email dalam proses konseling. Tahapan hubungan konseling berkembang dari pengenalan awal menjadi pembentukan hubungan diikuti dengan pembentukan aliansi kerja (perjanjian kerja), dengan fokus pada masalah yang dialami klien dan

solusinya, yang mirip dengan proses konseling tradisional.³³

3. Keuntungan dan Kelemahan *Cyber Counseling*

Setiap layanan konseling memiliki keuntungan dan kelemahan, sama seperti layanan konseling lainnya, layanan *cybercounseling* juga pastinya memiliki keuntungan dan kelemahan. Berikut ini diuraikan kelebihan dan kelemahan tersebut:

1) Keuntungan

Adapun kelebihan dari *cybercounseling* sebagai berikut:

- a) Konseli yang pemalu tiba meminta bantuan secara langsung bisa mengikuti konseling online secara sukarela tanpa terdapat paksaan dari konselor. Maksudnya orang yang akan melakukan konseling atau konseli lebih nyaman dalam berkomunikasi.
- b) Konselor bisa menjangkau para klien atau konseli semakin luas.
- c) Konselor dan konseli bisa melakukan layanan konseling kapan serta dimana saja dengan persetujuan yang telah disepakati.
- d) Walaupun tanpa teramati isyarat verbal dan fisik, tetapi kebanyakan konseli lebih mudah dalam mencurahkan pikiran dan perasaan yang mereka rasakan.

³³ I Ketut Gading, "The Development of Cyber Counseling as a Counseling Service Model for High School Students in the Digital Age", (JPI, Vol. 9 No. 2, June 2020), hal. 305.

e) Dengan kelebihan tersebut maka konselor harus memiliki kemampuan teoritis dan praktis dalam melaksanakan cybercounseling secara matang.

2) Kelemahan

Secara umum ada beberapa kelemahan cyber counseling sebagai berikut:

a) Kelemahan *cyber counseling* mengakibatkan konselor minim perhatian yang pada mimik muka dan bahasa tubuh.

b) Pertumbuhan dinamika dalam proses konseling kurang mendapat perhatian,

c) Tidak dapat dikontrol secara ketat perilaku-perilaku yang melemahkan proses konseling,

d) Karena itu, konselor harus memiliki kemampuan imajinasi yang tinggi dan memiliki kemampuan menginterpretasi kata-kata yang dituliskan ataupun bentuk-bentuk motion dan animasi-animasi yang digunakan dalam proses komunikasi.

B. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

1. Pengertian

Cognitive Behavioral Therapy atau CBT adalah cara berpikir tentang masalah psikologis dan pengobatannya. Lebih dari segalanya, ini adalah pendekatan konseptualisasi kasus yang memandu kami pemahaman tentang mengapa seseorang

menderita dan bagaimana kita dapat membantunya.³⁴

2. Prinsip *Cognitive Behavioral Therapy*

- a) Konseli berperan aktif dalam pencarian bukti yang digunakan untuk membentuk pola pikir baru. Bukti didapatkan dari pengalaman nyata konseli.
- b) Konselor menggali hal-hal dalam hidup konseli yang dapat dijadikan bukti dengan mengungkapkan kepada konseli bahwa konselor tertarik untuk mengetahui hal menakutkan dalam hidup konseli.
- c) Konseli dan terapis berkerja sama dalam menguji bukti yang telah ditemukan. Untuk mengetahui apakah bukti tersebut ampuh dalam membentuk keyakinan dan perilaku baru.
- d) CBT berlandaskan pada filosofi ketekunan (individu yang pandai menekan nafsu). CBT tidak akan memberi tahu Anda bagaimana perasaan orang yang diajak berkonsultasi, tetapi CBT dapat membuat Anda merasa tenang bahkan dalam situasi sulit.
- e) CBT menggunakan cara-cara yang vulgar agar dapat memahami pemikiran konseli dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan konselor sering bertanya dan memotivasi konseli untuk tetap diam, seperti “Bagaimana saya tahu mereka menertawakan saya?” “Mungkinkah mereka menertawakan hal lain”.

³⁴ David F. Tolin, *“Doing CBT A Comprehensive Guide to Working with Behaviors, Thoughts, and Emotions”*, (New York: The Guilford Press, 2016), hal. 8.

- f) Jadwal dalam konseling CBT terstruktur dan terarah. Tujuannya, supaya konseli merasa terdapat hasil yang signifikan selama menjalankan proses konseling. Dalam proses konseling pun konselor menjelaskan apa yang akan dilakukan dan didapatkan selama sesi konseling. Mengenai apa yang akan dilakukan konseli, konselor tidak hanya meminta konseli, melainkan mengajarkan konseli bagaimana cara melakukannya.
- g) CBT bersifat mendidik. Oleh karena itu, tujuan konseling adalah untuk membantu konseli dilatih belajar meninggalkan reaksi buruk dan mempelajari reaksi baru yang bertahan lama.
- h) CBT menggunakan induksi untuk mendorong konseli memperhatikan pikirannya. Ini adalah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diverifikasi. Jika jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), konseli dapat berubah pikiran berdasarkan situasi sebenarnya.
- i) CBT memberikan *homework* untuk konseli. Tugas rumah akan membantu konseli untuk melatih diri melakukan konseling mandiri. Dan inilah yang mempercepat proses konseling.

3. Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy*

CBT membantu klien menantang pikiran dan emosi yang tidak tepat atau tidak tepat dengan mencari bukti yang melawan pikiran dan emosi yang tidak pantas ini. CBT juga mempunyai tujuan yaitu Menghapus pola-pola perilaku selain yang maladaptif serta membantu klien dalam menelaah

pola-pola perilaku yg konstruktif. Mengganti tingkah laku. Tujuan khusus dipilih oleh klien. Tujuan-tujuan yg luas dipecah ke dalam subtujuan-subtujuan yang sempurna.³⁵ Sehingga nantinya diharapkan konseli memiliki keyakinan dan perilaku yang tepat dalam kehidupan sehari-hari, bahkan ketika menghadapi masalah. Dengan kata lain, CBT membantu konseli untuk menenangkan pikiran dan tubuh serta membantu konseli untuk belajar mengubah perilaku negatif. Hingga pada akhirnya pikiran, perasaan, dan tindakan konseli dapat diselaraskan. Dalam hal ini konselor memiliki beberapa peran yakni³⁶

- a) Konselor membantu konseli mengidentifikasi pemikiran negatifnya.
- b) Konselor membantu konseli membuat tujuan yang SMART (*specific, measurable, attainable, relevant, time-based*) dalam konseling.
- c) Konselor membantu konseli dalam menemukan bukti-bukti yang dapat mematahkan pikiran negatifnya. Dan kemudian menguji bukti yang telah ditemukan.

³⁵ Arif Ainur Rofiq, "Teori dan Praktik Konseling", (Surabaya: Rajiev Jaya, 2017), hal. 25

³⁶ Rosemary A. Thompson, "Counseling Techniques Improving Relationships with others, ourselves, our families, and our environment", (New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2003), hal. 144.

- d) Konselor memanfaatkan bukti yang telah ditemukan sebagai dasar berperilaku bagi konseli.
- e) Konselor membantu konseli terbiasa mengatasi masalah secara efektif.
- f) Konselor membantu konseli terbiasa mengatasi masalah secara efektif. Dalam hal ini konselor dapat membantu konseli belajar bagaimana memecahkan masalah. Dalam CBT terdapat 5 langkah untuk menyelesaikan suatu masalah yaitu mengidentifikasi masalah, membuat daftar kemungkinan solusi, mengevaluasi kelebihan dan kekurangan dari setiap solusi yang telah dirumuskan, memilih solusi yang akan diimplementasikan, dan mengimplementasikan solusi tersebut.³⁷

Peneliti disini menerapkan konseling dengan pendekatan CBT dengan mengubah kognitif negative tentang *body dissatisfaction* yang ada dalam diri konseli menjadi positif. Peneliti meminta agar konseli tidak terpacu dengan standart kecantikan yang ada di Indonesia yang membuat konseli merasakan insecure. Mengubah rasa insecure konseli dan buat dia lebih percaya diri dengan apa yang dia miliki.

³⁷ Sburlati Es, Lyneham Hj, Schniering Ca Et Al, *Evidence-Based Cbt For Anxiety And Depression In Children And Adolescents, A Competencies Based Approach*, (New Jersey:John Wiley & Sons, 2014), hal. 17.

4. Teknik-teknik yang ada dalam *Cognitive Behavioral Therapy*

Konselor CBT umumnya menggunakan banyak sekali teknik intervensi buat mencapai kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik-teknik utamanya adalah desensitisasi sistematik, terapi implosive, latihan asertif, terapi aversi, dan pengkondisian operan. Seluruh teknik berlandaskan prinsip-prinsip belajar dan digerakkan menuju perubahan tingkah laku. Diagnosis, pengumpulan data, pertanyaan-pertanyaan "apa", "bagaimana", dan "kapan" (tetapi tidak "mengapa"), dan prosedur-prosedur pengetesan sering digunakan.³⁸ Berikut penjelasan teknik yang biasa digunakan oleh ahli CBT adalah.³⁹

a) *Role play*

Teknik ini mendorong konseli untuk memerankan situasi yang mungkin akan dihadapinya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan dalam situasi aktual, untuk mencapai pemahaman diri, untuk memahami perilaku dan untuk memberi tahu orang lain apa yang dilakukan seseorang atau bagaimana seseorang harus berperilaku. Dalam melakukan *role play* konseli ditekankan untuk mengulang-ulang pernyataan diri yang positif.

³⁸Arif Ainur Rofiq, "Teori dan Praktik Konseling", (Surabaya: Rajiev Jaya, 2017), hal. 29

³⁹ John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori Dan Studi Kasus*. Alih Bahasa Oleh A.K. Anwar. (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 157-158

Maksud dari pengulangan tersebut adalah untuk memberi sugesti pada diri dan meyakinkan diri.

b) *I-messages*

Teknik ini mendorong konseli untuk mengakui keadaan diri dan mengungkapkan hal yang diharapkan. Dengan kata lain, melatih tanggung jawab konseli atas hal yang telah diperbuatnya. Kalimat yang biasa digunakan seperti ini, saya merasa ... (perasaan) ketika ... (perilaku/ peristiwa) karena ... (konsekuensi) dan aku ingin ... (mengungkapkan harapan). Selain dengan kalimat tersebut, teknik ini dapat juga hanya sekedar mengakui kesalahan, seperti “saya terlambat”, “saya bangun kesiangan”.

c) *Scaling*

Teknik ini mengharuskan konseli untuk mengukur sensasi tertentu yang dirasakan selama konseling. Dan dengan teknik ini konseli dapat menargetkan skala berapa yang dikehendaknya untuk dicapai. Misalnya, dari 1 sampai 5 berapa besar kecemasanmu? Selain itu, dengan teknik ini akan membuat konseli memberi perhatian pada perasaannya sehingga perasaan konseli yang awalnya semu menjadi konkret dapat terukur.

d) *Thought stopping*

Teknik ini bertujuan untuk menyingkirkan pikiran negatif konseli yang obsesif dan fobik dengan menginstruksikan kata “stop” pada konseli untuk berhenti memikirkan hal negatif yang menjadi target perubahan. Setelah terucap kata “stop”, konseli diminta

untuk mengganti pikiran negatifnya menjadi pikiran positif. Teknik ini dilakukan selama 15-20 menit dalam satu sesi dan dapat dilakukan mandiri oleh konseli saat pikiran negatif muncul. Variasi lain dari teknik ini dapat dengan mengganti kata “stop” menggunakan jepretan karet gelang saat memikirkan pikiran negatif.⁴⁰

e) *Desensitization systematic*

Teknik ini mengusulkan stimulus yang memicu kecemasan, dan bahkan secara bergantian menghasilkan keadaan relaksasi secara bersamaan dan berulang kali. Oleh karena itu, rangsangan penyebab kecemasan secara bertahap tidak akan menyebabkan kecemasan. Stimulus yang menimbulkan kecemasan adalah permasalahan yang sedang dialami konseli.

f) *Social skills*

Dengan teknik ini konseli dibantu untuk mudah beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Dan melatih konseli untuk mengetahui cara bagaimana bersosialisasi dan menjalin hubungan yang sehat dengan individu lain. Sebagaimana quote dari seorang di luar sana, “biasakan terbiasa”.

g) *Assertiveness skill training*

Teknik ini membantu konseli untuk berani menyatakan apa yang sebenarnya diinginkannya. Misalnya, menyatakan ya atau tidak saat menerima sebuah ajakan. Dengan kata

⁴⁰ Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 127-128

lain, teknik ini membantu konseli untuk menjadi lebih tegas.

C. Ketidakpuasan diri pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*)

1) Pengertian

Citra tubuh (*body image*) adalah citra mental seseorang tentang tubuhnya.⁴¹ *Body dissatisfaction* adalah salah satu kejadian yang menarik perhatian lebih. Ketidakpuasan fisik bisa dikatakan sebagai penilaian subyektif minus terhadap sosok atau anggota tubuh seseorang.⁴² Wanita rentan terhadap ketidakpuasan fisik.

Menurut Thompson, dalam Sivert & Sinanovic, *body dissatisfaction* merupakan komponen *body image* yang dirasakan, karena terdapat perbedaan antara body ideal dan body saat ini. Konsisten dengan Thompson, Niide, Davis, Tse, Derauf, Harrigan, dan Yates, mendefinisikan *body dissatisfaction* jadi persepsi saat ini. Variasi tubuh seseorang dan ukuran serta bentuk ideal seseorang, jadi semakin besar perbedaannya, semakin besar ketidakpuasan terhadapnya. Hall menggambarkan

⁴¹ Maria Helena, "I Love My Body: Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Bibliotherapy dalam Meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswa", (Jurnal GEMA AKTUALITA, Vol. 2 No. 1, Juni 2013), hal. 8.

⁴² Aliffia Ananta, "Penurunan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan Gratitude Intervention".

ketidakpuasan fisik sebagai evaluasi subjektif yang negatif dari bagian tubuh seseorang.⁴³

Sejцова menjelaskan, *body dissatisfaction* merupakan pikiran dan perasaan negatif tentang bentuk tubuh, ketidaknyamanan ini terjadi jika perawakan seseorang tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimilikinya.⁴⁴

Sedangkan, Troisi dkk memaknai ketidakpuasan terhadap perawakan sebagai evaluasi tubuh yang negatif dan subjektif, termasuk perawakan, berat tubuh, perut dan bokong.⁴⁵

Ogden (2002) mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* bisa dikonseptualisasikan menjadi perbedaan antara persepsi seseorang tentang bentuk tubuh seseorang dengan ukuran dan bentuk tubuh yg sebenarnya, atau hanya persepsi seseorang. Dalam *National Eating Disorder Cooperation Organisation*, beberapa orang mengatakan bahwa jika seseorang memiliki pikiran dan perasaan negatif tentang tubuhnya, dia akan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.⁴⁶

Dapat disimpulkan dari beberapa sudut pandang bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh merupakan selisih jarang pemahaman individu terhadap ukuran dan perawakan, yang

⁴³ Happy Yuanita dan Monique Elizabeth Sukamto, "fenomena body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness centre", (Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, August 2013) hal. 13.

⁴⁴ Ibid,

⁴⁵ Ibid,

⁴⁶ Happy Yuanita dan Monique Elizabeth Sukamto, "fenomena body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness centre", (Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, August 2013) hal. 10

mengakibatkan timbulnya pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuh seseorang.

Citra tubuh negatif mencakup tiga bagian: 1) kesadaran, yaitu pemikiran serta keyakinan tentang obesitas dan tidak memikat; 2) tidak puas dengan badan, dan 3) tingkah laku, yaitu persepsi seseorang tentang penampilannya. Tindakan seperti sering menimbang, berolahraga dan menghindari hal-hal yang memperlakukan mereka karena bentuk tubuhnya, seperti berenang.

2) Aspek-aspek Body Dissatisfaction

Berdasarkan Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn, aspek ketidakpuasan fisik meliputi:

a) *Self perception of body shape.*

Self perception of body shape adalah pengenalan seseorang kepada bentuk tubuh. Pikiran dan keyakinan tentang tubuh, pikiran negatif tentang badan secara menyeluruh dan bagian tubuh, serta menyamakan bentuk badan dengan perasaan nyata berupa rasa malu, sedih dan kecewa. Perasaan tersebut merupakan perasaan pribadi dalam lingkungan sosial. Diterima. Umumnya orang yang mengalami ketidakpuasan fisik dalam lingkungan sosial akan merasa memalukan dengan bentuk tubuhnya, serta akan kecewa jika bentuk tubuhnya tak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yg diinginkan. Ini lantaran orang lain telah memperhatikan penampilan mereka. Contoh perkataan dari self perception of body shape seperti “Saya merasa tubuh saya kurang menarik”.

b) *Comparative perception of body image.*

Comparative perception of body image adalah bagian di mana seseorang membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain. Pernyataan tentang gambaran tubuh komparatif, seperti "Saya sering membandingkan bentuk tubuh saya dengan orang lain".

c) *Attitude concerning body image alteration.*

Alteration merupakan salah satu pandangan yang menitikberatkan pada transformasi citra tubuh. Contoh perkataan tentang mengubah citra tubuh manusia di Attitude adalah "Saya melempar makanan untuk mendapatkan sosok langsing."

d) *Severe alteration in body perception.*

Severe alteration in body perception merupakan bentuk pergantian persepsi tubuh yang tajam. Contoh Severe alteration in body perception adalah "Saya menghindari berlari di tengah keramaian karena saya takut orang lain melihatnya."⁴⁷

3) Faktor Penyebab Terjadinya *Body Dissatisfaction*

Faktor penyebab terjadinya *Body Dissatisfaction* pada perempuan adalah faktor sosial (tekanan sosial

⁴⁷ Cindy Puspa, "Prediksi Self-Esteem Terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan", (Thesis: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018), hal. 13.

budaya) dan faktor biologis. Tekanan sosial budaya dari berbagai sumber (seperti keluarga dan lingkungan sebaya) akan memberikan tekanan pada mereka atau mendorong mereka untuk menjadi langsing sesuai dengan standar wanita ideal di masyarakat, atau biasanya wanita Indonesia memiliki standar kecantikan yang tinggi.

Menurut Giaber et al, dalam Stice & Whitento Faktor biologis yang menyebabkan terjadinya *body dissatisfaction* pada perempuan salah satunya adalah perubahan fisik yang terjadi terkait pubertas, seperti timbulnya haid, dapat menumbuhkan perasaan malu karena budaya berasumsi bahwa perempuan haid lebih memancarkan pesan-pesan negatif, dan hal ini membuat perempuan merasa jauh dari standar ideal kecantikan.⁴⁸

Menurut Wertheim dan Paxton ada beberapa aspek yang mempengaruhi ketidakpuasan remaja putri terhadap tubuh, sebagai berikut:

- a) Faktor biologis dan fisik. Karakteristik biologis dan fisik bisa secara refleks menyebabkan badan menjadi bingung dan merusak persepsi tubuh. Namun bila ciri-ciri tubuh tidak sesuai dengan pendapat sosial, maka tubuh akan sangat tidak puas karena pemikiran pribadi.
- b) Tantangan perkembangan remaja. Selama masa remaja, remaja putri mengalami kematangan fisik dan oleh karena itu harus

⁴⁸ Happy Yuanita dan Monique Elizabeth Sukamto, "fenomena body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness centre", (Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, August 2013) hal. 15

beradaptasi dengan pergantian bentuk tubuh.

- c) Dampak sosial dan sosial budaya. Fungsi sosial atau pengaruh sosial budaya menentukan standar kecantikan masyarakat.

Dampak sosial budaya semacam media, orang tua dan teman sebaya merupakan segi penyebab ketidakpuasan fisik. Berlandaskan uraian di atas, dampak sosial budaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya ketidakpuasan fisik. Support sosial, seperti peran teman dan orang tua, sangat berdampak pada mentalitas seseorang. Kepada mereka yang didukung oleh teman dan orang tua, mereka akan melihat positif badan mereka. Sedangkan jika individu tidak mendapat support atau kepercayaan dari lingkungan sosialnya, maka individu akan terus memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya.⁴⁹

D. Ketidakpuasan Diri Terhadap Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) dalam Perspektif Islam

Kecantikan dalam lingkup manusia, biasanya dimaknai dengan kecantikan yang berhubungan dengan perempuan.⁵⁰ Kecantikan adalah kecenderungan yang

⁴⁹ Muthia Nindita, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Awal Putri", (Skripsi: Universitas Islam Indonesia, 2018) , hal. 16

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Perempuan; dari Cinta Sampai Seks, dari Nikah Mut'ah sampai Nikah Sunnah, dari Bias Lama Sampai Bias Baru* (Jakarta: Lentera Hati, 2018), hlm. 63.

akan terefleksikan kedalam berbagai ekspresi. Perempuan secara naluriah memiliki keinginan untuk memperindah penampilannya sehingga kecantikan menjadi hal yang diidentikkan dengan perempuan karena secara lahiriah didalam diri perempuan terdapat kecantikan yang terlihat lebih mendominasi.

Kecenderungan terhadap kecantikan sudah ada sejak masa Nabi SAW, bahwasanya⁵¹ perempuan pada saat itu sudah mengenal rias pengantin sebagai bentuk pekerjaan yang dilakukan oleh Ummu Salim binti Malhan, dia merias istri nabi Muhammad SAW yakni Shafiyah binti Huyay. Kecantikan adalah manifestasi keindahan, paradigma kecantikan akan terus mengalami perkembangan. Itulah mengapa kecantikan menjadi suatu hal yang relatif.

Pada bagian ini dijelaskan ketidakpuasan diri terhadap tubuh dari sudut pandang Islam, pada dasarnya manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Pertanyaannya di sini adalah apakah mereka dapat menerima kelemahan dan kekuatan fisik dan non fisik. Islam selalu mengungkapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas dedikasinya. Sungguh, Allah memberikan pelayanan terbaik untuk setiap hambanya. Sebagaimana dinyatakan dalam QS Al-Baqarah ayat 216:⁵²

⁵¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 405.

⁵² Usman el-Qurtuby, *"Al-Qur'an Cordoba: Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah"*, (Bandung: Cordoba, Cetakan Pertama, Mei 2013), hal. 34.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
 وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ
 وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya: Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi tidak boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu, Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.

Allah menciptakan orang yang terindah seperti firman Allah dalam QS At-Tin ayat 4-6:⁵³

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Artinya: Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya. Kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, maka bagi mereka pahala yang tidak ada putus-putusnya.

Dalam Islam perempuan sangat dijaga sekali martabatnya, diakui kemuliaan dan kehormatannya oleh

⁵³ Ibid, hal. 597.

karena itu segala aspek yang berhubungan dengan perempuan sangat diperhatikan sekali. Termasuk perihal kecantikan, bahwa Islam tidak pernah melarang perempuan untuk berhias (melakukan segala hal yang akan menambah kecantikan perempuan), justru Islam menganjurkan perempuan untuk terlihat cantik dan menarik terlebih lagi dihadapan suaminya. Akan tetapi Islam memberikan anjuran mengenai kecantikan yang sesuai dengan batas kewajaran dan kepantasan.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Akhmad Mukhlis, 2013. *Berfikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction)*.

- Persamaan

Persamaan yang dilakukan peneliti terdahulu dengan peneliti diatas adalah topik permasalahan yang dibahas yaitu sama-sama menangani tentang ketidakpuasan terhadap citra tubuh

- Perbedaan

Perbedaan diantara peneliti dengan penelitian diatas adalah cara penyelesaian atau terapi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah. Peneliti menggunakan pendekatan CBT sedangkan peneliti terdahulu dengan berfikir positif.

2. Nia Agustiningih, Qori Fanani, 2019. *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Peningkatan Body Image Dissatisfaction pada Remaja*.

- Persamaan

Persamaannya yaitu terapi atau pendekatan yang dilakukan sama-sama menggunakan CBT dan

permasalahan yang diangkat samas-sama tentang body image dissatisfaction .

- Perbedaan

Peneliti terdahulu bertujuan untuk melihat pengaruh dari terapi CBT terhadap peningkatan body image dissatisfaction sedangkan peneliti sekarang mengurangi body image dissatisfaction.

3. Maria Helena Suprpto, 2013. *I Love My Body: Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Bibliotherapy dalam Meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswi.*

- Persamaan

Persamaan riset terdahulu dengan saat ini adalah permasalahan yang diangkat dan salah satu pendekatan yang digunakan.

- Perbedaan

Perbedaan yang dilakukan peneliti saat ini dengan terdahulu adalah teknik atau pendekatan atau terpai yang digunakan, peneliti saat ini menggunakan 1 pendekatan sedangkan penelitian terdahulu menggunakan 2 teknik atau terapi.

4. Pentarina Intan Laksmiawati, Rudianto Jati Widigdo, Dwiky Nuari, 2017. *Emotional Writing dan Focus Group Therapy: Upaya Penanganan Body Dissatisfaction pada Remaja.*

- Persamaan

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan saat ini adalah untuk mengurangi atau menangani body dissatisfaction pada remaja.

- Perbedaan

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, proses konsultasi pada penelitian ini dilakukan

secara keseluruhan, sedangkan konsultasi dalam penelitian ini adalah konsultasi individu.

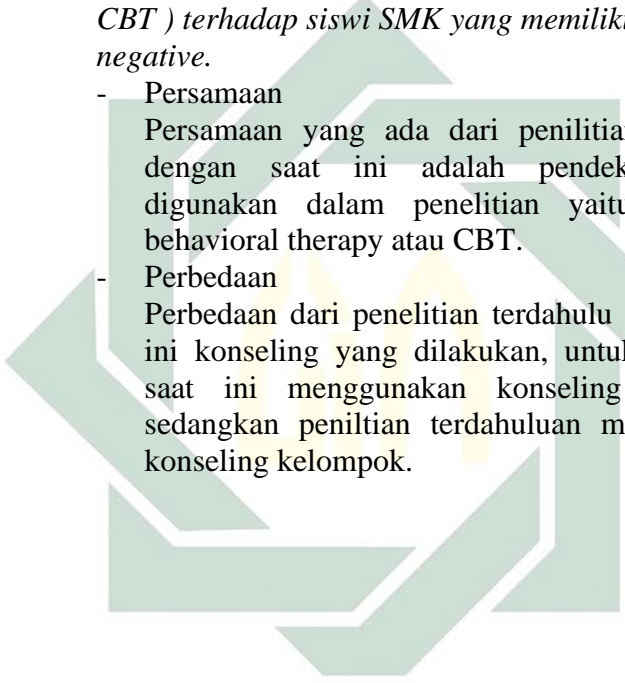
5. Susi Fitri, Aip Badrujaman, Nurul Fazriah, 2017. *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Body Image – Cognitive Behavioral Therapy (BI-CBT) terhadap siswi SMK yang memiliki citra tubuh negative.*

- **Persamaan**

Persamaan yang ada dari penelitian terdahulu dengan saat ini adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu cognitive behavioral therapy atau CBT.

- **Perbedaan**

Perbedaan dari penelitian terdahulu dengan saat ini konseling yang dilakukan, untuk penelitian saat ini menggunakan konseling individual sedangkan peniltian terdahuluan menggunakan konseling kelompok.



BAB III

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini memakai jenis penelitian kualitatif, yaitu penelitian serta proses pemahaman sesuai metode penyelidikan fenomena sosial serta masalah manusia. Pada penelitian ini, para peneliti membuat uraian yang bertaut, memeriksa ucapan, merinci pandangan orang yang diwawancarai, dan mempelajari situasi alam.⁵⁴

Dalam metode penyajian datanya penelitian ini memakai pola deskriptif. Menurut bentuk deskripsi Best, ini adalah metode penelitian yang dirancang untuk mendeskripsikan dan menafsirkan objek sesuai dengan maknanya.⁵⁵

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan rangkaian kegiatan ilmiah yang intensif, rinci dan mendalam yang ditujukan pada rencana, peristiwa, serta kegiatan, baik pada individu, kelompok orang, lembaga, atau organisasi, guna mendapatkan ilmu yang meluas tentang fenomena tersebut. Umumnya fenomena yang diseleksi disebut sebagai peristiwa. Berikut ini merupakan peristiwa nyata yang telah terjadi, bukan peristiwa masa lalu.⁵⁶

⁵⁴ Iskandar, *“Metodologi Penelitian Kualitatif”*, (Jakarta: Gaung Persada, 2009) cet.1 hal. 11

⁵⁵ Sukardi, *“Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya”*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hal. 157.

⁵⁶ Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017), 3

2. Lokasi Penelitian

Terkait fenomena saat ini, yaitu meningkatnya virus corona atau COVID-19 dan meningkatnya jumlah penderita positif di Indonesia, maka Konseling dilakukan dengan cara Cyber Counseling. Cyber Counseling dilaksanakan melalui media social *WhatsApp* dengan text.

3. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data non statistik yaitu data yang didapatkan akan dalam bentuk bahasa lisan dan bukan dalam bentuk digital.

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dilokasi atau lapangan. Dimana disini penulis menggunakan fenomena yang sedang terjadi yaitu tentang Insecure yang merambah kepada ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan dari sumber kedua dan dimaksudkan akan melengkapi data primer. Data sekunder didapatkan dari wawancara dari orang skitar konseli seperti teman dekatnya.

c. Sumber Data Primer

Adapun sumber data primer yaitu obyek penelitian ini merupakan remaja putri yang merasakan insecure sehingga membuat dirinya menjadi tidak puas terhadap citra tubuhnya.

d. Sumber Data Sekunder

Adapun Sumber data sekunder adalah mendukung sumber data. Data pendukung didapatkan dari satu orang informan (teman dekat) dengan tujuan untuk menggali informasi seputar kasus ketidak puasan dengan citra tubuhnya.

4. Tahap-Tahap Penelitian

a. Tahap Pra Lapangan

Peneliti memilah-milah desain penelitian, menentukan tema lokasi penelitian, menyediakan peralatan dan permasalahan yang dihadapi di lokasi penelitian. Peneliti menentukan penelitian tentang ketidakpuasan terhadap citra tubuh atau body dissatisfaction karena melihat fenomena yang sedang *trend* saat ini. Kemudian Peneliti melakukan pembuatan google form untuk mencari konseli di akun social media twitter, setelah mencari selama 1x24 jam peneliti mendapatkan yang menurut peniliti sesuai atau *relate* dengan permasalahan yang diangkat. Kemudian peneliti menyediakan perangkat penelitian yang diperlukan di lapangan, semacam pedoman wawancara, bahan acuan untuk pendalaman pelaksanaan terapi di lapangan, juga memperoleh berbagai informasi tentang topik, deskripsi lapangan, dan terkait keduanya dalam penelitian selanjutnya. Peralatan lain yang diperlukan untuk informasi tersebut.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Begitu memasuki tahapan lapangan, terlebih dahulu harus memahami pengaturan lapangan, dan kemudian Anda dapat mulai mengenal objek dan lingkungannya. Kemudian dilakukan wawancara

mendalam. Fokus tahap ini adalah mengumpulkan informasi dan mengumpulkan data di situs.

Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan orang yang ada di sekitar konseli atau *significant others*, serta memperoleh informasi tentang orang yang diajak berkonsultasi dari teman dan orang terdekat dengan orang yang diajak berkonsultasi. Sehingga peneliti dapat segera mempraktekkan keahliannya.

c. Tahap Analisa Intensif dan Analisa Data

Sesudah peneliti memperoleh data dari lapangan, peneliti akan menampilkan data tersebut dengan menjelaskan proses dan hasil serta hasil analisis data.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data amat penting untuk memperoleh data. Mengenai teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah pemantauan langsung terhadap objek penelitian tanpa manipulasi berdasarkan lokasi, aktivitas atau situasi. Dalam melakukan observasi, metode yang digunakan peneliti adalah partisipan mengamati atau berhubungan langsung dengan objek dan metode. Tujuannya adalah mendapatkan data melalui gerak tubuh subjek, nada suara, dll., Untuk menemukan semua aspek subjek. Pengamatan lisan (bagaimana terdakwa berinteraksi) dan pengamatan non-

verbal (bahasa tubuh dan kontak mata) juga dapat digunakan.

b. Wawancara

Wawancara merupakan dialog pada tujuan tertentu, dialog dilaksanakan oleh dua pihak yaitu pewawancara atau pihak yang mengajukan pertanyaan dan pihak yang diwawancarai atau pihak yang memberikan jawaban atas masalah tersebut. Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan berhubungan baik secara langsung maupun tidak langsung dengan sumber data dengan dialog tanya jawab lisan. Jenis wawancara yg digunakan peneliti adalah wawancara tidak sistematis. Selama wawancara penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun dan sempurna untuk pengumpulan data. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa gambaran dari pertanyaan yang akan diajukan.

6. Teknik Validitas Data

a. Melakukan Cek Ulang (Re-checking)

Metode ini dapat meminimalkan kekeliruan dan menguatkan data yang diperoleh benar. Inspeksi yang cermat biasanya dilakukan selama proses penelitian.

b. Triangulasi

Triangulasi adalah pemanfaatan dua atau lebih sumber guna memperoleh pemahaman dan penjelasan yang komprehensif tentang peristiwa yang akan dipelajari. Peneliti telah mengontrol

data yang diperoleh dari subjek melalui wawancara atau observasi, lalu membandingkan data dengan data yang tersedia secara eksternal (yaitu, sumber lain) untuk menunjukkan validitas data.

7. Teknik Analisis Data

Miles serta Huberman meyakini bahwa aktivitas pada analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlanjut hingga terselesaikan sehingga data menjadi jenuh. Analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan selama periode pengumpulan data dan sehabis pengumpulan data selesai dalam jangka waktu tertentu. Saat menganalisis data kualitatif dan deskriptif, yaitu dengan mendeskripsikan makna atau fenomena yang diperoleh peneliti, dan dengan menunjukkan bukti yang ada.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif. Teknologi analisis deskriptif komparatif merupakan teknologi analisis data yang dilakukan melalui cara mengumpulkan data kemudian membandingkan teori dan praktek yang ada di lapangan. Teknologi ini bertujuan untuk menemukan jawaban atas sebab dan akibat dari fenomena atau masalah pada akarnya.

a. Reduksi Data

Jumlah data yg diperoleh dari lapangan relatif besar, sbagai akibatnya dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mengurangi data bermakna meringkas, menentukan konten utama, fokus pada konten penting, menemukan tema dan pola, dan menghilangkan konten yang tidak

perlu. Peneliti terus melakukan proses reduksi data sambil melakukan penelitian untuk mendapatkan data sebanyak-banyaknya. Dalam proses reduksi data ini, peneliti memilah data yang didapatkan selama proses penelitian. Pekerjaan ini dilakukan dengan mempertajam, mengkategorikan, membimbing untuk menghapus data yang tidak diperlukan dan mengatur data sehingga kesimpulan akhir dapat diverifikasi.

b. Penyajian Data

Lakukan langkah ini dengan menyampaikan berbagai informasi yang terorganisir, sehingga kesimpulan dapat ditarik. Alasannya, data yang didapatkan dalam proses penelitian kualitatif rata-rata berupa naratif sehingga perlu disederhanakan tanpa mengurangi isinya.

c. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi Data

Kesimpulan atau verifikasi merupakan bagian terakhir dari proses analisis data. Pada bagian ini, peneliti mengungkapkan kesimpulan berdasarkan data yang didapatkan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan *Cyber Counseling*. *Cyber Counseling* merupakan mode konseling virtual yang dilakukan melalui koneksi internet, dimana konselor serta konseli tidak muncul di waktu serta ruang sama, dalam hal ini konseling. Prosesnya dengan situs web, email, Facebook, konferensi video (yahoo massanger), dan bentuk pemikiran inovatif lainnya di Internet.

Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan social media. Ada 2 jenis social media yang digunakan, yang pertama adalah *Twitter* yang merupakan situs jejaring sosial yang berkembang pesat masa ini, sebab pengguna dapat berinteraksi menggunakan komputer atau perangkat seluler kapan pun dan di mana pun.⁵⁷ Di media social konseli dan konselor bertemu. Yang kedua adalah *WhatsApp*, yaitu aplikasi perpesanan lintas platform yg memungkinkan orang bertukar pesan tidak dipungut biaya SMS karena *WhatsApp Messenger* memakai paket data Internet yang sama untuk email, penjelajahan internet, dll. Di media social inilah dilakukannya proses konseling fitur chatting.

Alasan saya menggunakan *cyber counseling* dengan media *WhatsApp* dan *Twitter* karena saat ini

⁵⁷ Willy, "Distributed Twitter Crawler", (Skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia, 2015), Hal. 1.

kita berada dalam masa pandemic virus corona atau covid 19 yang mengharuskan kita untuk melakukan 3M yaitu, Memakai masker, Mencuci Tangan dengan sabun di air mengalir atau apabila tidak ada tempat cuci tangan bisa menggunakan Hand Sanitizer, lalu yang terakhir adalah Menjaga jarak atau social distancing. Kita dalam masa transisi new normal yang membuat beberapa tempat ditutup dan beberapa tempat dibatasi kapasitas untuk pengunjung, jadi akan lebih baik kita mencegah dengan tidak bertemu terlebih dahulu atau menimalisir bertemu dan memanfaatkan social media.

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Nama: Indah Syafiyah Djoemharsjah

Tempat Tanggal Lahir: Indramayu, 05 Desember 1998

Alamat: Perumahan Griya Karya Sedati Permai Blok J-15, Sedati Gede, Sedati, Sidoarjo, Jawa Timur.

Jenis Kelamin: Perempuan

Umur: 22 Tahun

Tinggi Badan: 153 CM

Berat Badan: 80 kg

Agama: Islam

Bahasa Rumah: Jawa, Indonesia

Status: Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas: Dakwah dan Komunikasi

Prodi: Bimbingan dan Konseling Islam

Anak: 1 dari 3 bersaudara

Cita-cita: Dokter

Hobi: buka sosmed

Moto Hidup: Be yourself, you are important

b. Riwayat Pendidikan

PG: Play Group Intan Tropodo

TK: TK Hang Tuah 10 Juanda

SD: SD Hang Tuah 10 Juanda

SMP: SMP Dharma Wanita Surabaya

SMA: SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya

c. Aktivitas Konselor

Konselor adalah anak 1 dari 3 saudara, mempunyai 1 adik laki-laki dan 1 adik perempuan. Kedua adik konselor sudah berumur lebih dari 17 tahun yang artinya harus mendapatkan perhatian lebih dari konselor sendiri karena kakak tertua sekaligus menjadi penompang ketika mereka membutuhkan bantuan. Selain memperhatikan adik, konselor juga mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan Konseling Islam. Dalam penelitian ini konselor sebagai terapis sekaligus teman online bagi konseli, karena penelitian kali ini menggunakan cyber counseling untuk memberikan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan masalahnya. Konseli berasal dari Yogyakarta dimana disana adalah salah satu kota impian konselor untuk melanjutkan pendidikan setelah menyelesaikan di UIN Sunan Ampel. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh konselor dalam penelitian ini sangat familiar, dan remaja sering mengalami saat ini, yaitu ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, atau bagi anak-anak jaman sekarang, ketidakamanan akibat

ketidakamanan bentuk tubuh. Sebagian besar yang mengalami adalah orang-orang di media sosial, dan mereka selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain. Konselor sendiri pernah mengalami situasi seperti ini, namun setelah memperbaiki diri dan memahami lingkungan sekitarnya, konselor akhirnya dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu, karena pengalaman konselor sendiri, konselor tahu bagaimana menghadapi pengalaman konseli.

d. Pengalaman Konselor

Pengalaman konselor dalam bidang konseling ialah sudah menangani berbagai kasus permasalahan temannya seperti phobia terhadap hewan, putus cinta, cinta bertepuk sebelah tangan, stress dalam mengerjakan tugas, benci dengan teman sendiri. Dan masih ada beberapa kasus yang telah ditangani oleh konselor.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama: Anisa Umy Latifah

Tempat Tanggal Lahir: Wonosobo, 15 Januari 2000

Alamat: Pasekan, Maguwoharjo, Depok, Sleman

Usia: 20thn

Jenis kelamin: Perempuan

Agama : Islam

Anak : Tunggal

Hobi : main, kulineran, baca komik, nonton drama china

Cita cita : Jadi orang berguna

Moto hidup : Kalau ada yang simpel kenapa harus yang ribet?

Gapapa ga terlalu berguna asal jangan nyusahin orang sekitar.

Banyak yang harus di "gapapa" in

Riwayat Pendidikan

TK: TK pertiwi kembaran

SD: SDN 2 kembaran

SMP: SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta

SMA: MAN 2 Sleman

Kuliah: UIN Sunan Kalijaga, Prodi Pendidikan Biologi.⁵⁸

b. Identitas Orang Tua

Nama Ayah Kandung: Gatut Setiabudi

Tempat Tanggal Lahir: Surabaya, 26 Maret 1966

Pekerjaan: katanya wirausaha, tapi dirumah saja

Nama Ibu Kandung: Siti Aminah

Tempat Tanggal Lahir: Wonosobo, 10 Agustus 1975

Pekerjaan: Wirausaha

Nama Mama Tiri: Radianna Kusetiarini

Tempat Tanggal Lahir: Yogyakarta, 13 Oktober 1970

Pekerjaan : PNS

4. Latar Belakang Konseli

a. Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

⁵⁸ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 24 November 2020

Secara fisik konseli memiliki tubuh yang ideal, berat badan 48 kg, tinggi 153 cm, kulit sawo matang, dan anggota badan yang normal. Dari riwayat kesehatan, orang yang berkonsultasi alergi terhadap debu, menyebabkan orang tersebut bersin, kemudian masuk angin hingga kram perut, kemudian orang yang akan diajak berkonsultasi juga menderita maag kronis, karena jarang makan, namun sekarang jarang kambuh karena sering kambuh. Makan tapi tetap hindari makan berlebihan. Konseli memiliki kepribadian yang ekstrovert yakni konseli senang bergaul dan selalu ingin mencoba hal baru.⁵⁹

b. Kondisi Keluarga Konseli

Penelitian ini membicarakan seorang gadis berusia 20 tahun. Konseli merupakan anak tunggal. Konseli merupakan anak broken home yang sekarang tinggal bersama ayah kandung dan mama tiri. Konseli mengaku bahwa lebih dekat dengan ibu kandung dibanding dengan ayah dan mamanya.

Dari kecil konseli merasakan perpindahan kedua orang tuanya yang akhirnya konseli sejak TK tinggal bersama kakek dan nenek dari ibu kandung, lalu ibu kandungnya merantau ke Jakarta untuk membiayai kehidupan konseli. Sewaktu SD, konseli dibawa oleh ayahnya yang telah menikah lagi karena istrinya tidak bisa punya anak untuk tinggal ke Yogyakarta.

⁵⁹ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 1 November 2020

Riwayat kesehatan orang tua lebih ke ayah yang memiliki penyakit asma, jantung coroner, dan diabetes. Ayah dari konseli sangat sering krluar masuk rumah sakit untuk opname karena masih membandel. Ayah konseli memiliki emosi yang tidak dapat ke kontrol ketika sedang marah.

Konseli mengatakan bahwa dia tidak terlalu suka dengan mama tirinya karena terlalu mengatur kehidupannya dan terlalu ikut campur dalam urusannya. Konseli sering kali bilang kalau ingin kembali ke ibu kandungnya.⁶⁰

c. Kondisi Kegamaan Konseli

Keluarga konseli memiliki kepercayaan Islam. Orang tua konseli tidak terlalu religius, namun tetap menaati kewajiban mereka sebagai muslim, seperti sholat, mengaji, berpuasa Ramadhan dan bergaul dengan baik dengan tetangga. Konseli sendiri masuk sekolah berbasis islam ketika duduk di bangku SMP, lalu dilanjutkan pada saat masuk MAN lalu diakhiri dengan kuliah di Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga.⁶¹

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli berada di lingkungan perkotaan, termasuk mereka yang pandai bersosialisasi dan bersosialisasi. Konseli sendiri aktif dalam kegiatan yang berbau K-POP seperti melihat menonton acara sampai bergaul dengan orang

⁶⁰ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 1 November 2020

⁶¹ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 4 November 2020

baru yang masih dalam satu lingkup K-POP dengan dia.⁶²

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses *Cyber Counseling* dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) pada Remaja Putri di Twitter.

Pada hal ini konselor mengambil tahap-tahap konseling agar dapat mengetahui masalah dan perasaan konseli secara mendalam serta sistematis. Langkah-langkah yang digunakan ialah sebagai berikut:

- a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan bagian awal pada Panduan Konseling Islam, langkah ini membantu konselor memahami masalah dan kondisi konseli. Masalah diidentifikasi berdasarkan hasil wawancara dan observasi konseli. Konselor dapat memperoleh keterangan yang lebih mendalam melalui informan yang diyakini memiliki hubungan yang akrab dan memahami masalah yang berkaitan dengan konseli (seperti teman konseli). Berikut hasil wawancara tersebut:

- 1) Hasil Wawancara dan Observasi dengan Konseli

Berawal dari konseli yang menyukai K-Pop lalu mengikuti acara yang diadakan oleh fans dari boyband K-Pop lalu konseli bertemu dengan banyak

⁶² Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 1 November 2020

orang, disanalah konseli merasa bahwa dirinya tidak lebih baik dari mereka. Ketidakpercayaan terhadap bentuk tubuh bermula ketika konseli bertemu dengan teman lelaki dalam event tersebut, tetapi konseli tidak berani menunjukkan dirinya karena merasa dirinya tidak seperti teman yang lainnya.

Konseli sendiri bercerita bahwa sebenarnya dia juga memiliki perasaan dengan lelaki yang ingin ditemuinya pada saat event tersebut. Tetapi ketika datang ternyata banyak teman cewek dari cowok yang ingin ditemui konseli yang menurut konseli “cantik”. Pada saat itu konseli ternyata baru diputuskan oleh seorang lelaki beberapa bulan sebelum konseling dengan alasan yang tidak jelas dan tidak masuk akal, setelah dicari tahu oleh konseli ternyata dia kembali dengan mantan pacarnya yang menurut konseli “lebih cantik” dibanding dengan dirinya.

Dari situlah konseli selalu berfikir bahwa lelaki selalu memandangi wanita dari segi fisik. Konseli memandangi dirinya tidak secantik orang lain dengan bentuk fisiknya dengan berat badan 43kg, tinggi 153cm, kulit sawo matang, gigi tidak rata adalah jelek. Konseli pernah diolok temannya semasa duduk di bangku sekolah dengan ejekan “pendek”. Konseli menceritakan bahwa dia sudah berjuang untuk menaikkan tinggi badan dengan minum susu dan olahraga tetapi tetap saja

konseli dianggap “pendek” oleh temannya.

Standart cantik bagi konseli adalah dia yang memiliki tubuh yang tinggi diatas 150cm, lalu dengan berat yang ideal sesuai dengan tinggi badan, menurutnya tegas tidak seperti dirinya yang sangat jauh dari standart para lelaki. Konseli ingin lebih percaya diri dengan apa yang dimiliki saat ini dan ingin bisa dekat dengan lelaki tanpa peduli bahwa lelaki itu memandangnya dari segi fisik atau tidak.⁶³

2) Hasil wawancara dengan teman konseli

Ketika konselor menyebarkan angket di Twitter, ada salah satu akun twitter @faisalajaboss merespon angket yang konselor kirim di base @subtanyarl. Ternyata dia adalah teman konseli tetapi berlawanan gender dengan konseli.

Teman konseli mengatakan apakah konselor akan memberikan solusi terhadap temannya dan konselor pun menjawab iya. Lalu teman konseli menceritakan bahwa konseli sedang mengalami tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Teman konseli menceritakan bahwa konseli sering sekali dibilang kurus oleh banyak orang. Menurut teman konseli, konseli ini tergolong orang yang standar makannya

⁶³Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 13 Agustus 2020.

tidak banyak dan tidak sedikit juga makannya.

Teman konseli mengatakan bahwa konseli sangat tidak suka jika disebut bagian dari dirinya, karena menurutnya itulah yang membuat temannya tidak percaya dengan bentuk tubuhnya atau kalau anak jaman sekarang menyebutnya dengan istilah insecure. Teman konseli pernah mencoba memanggilnya dengan sebutan “kurus” yang pada akhirnya membuat konseli menjadi marah dan teman konseli mempercayai bahwa sepertinya banyak yang menyebut konseli dengan sebutan itu sehingga membuatnya menjadi marah.

64

b. Diagnosis

Sesudah melewati tahap awal yaitu identifikasi masalah, Lanka selanjutnya adalah diagnosis. Berdasarkan pertemuan dengan konseli dan hasil wawancara dengan teman konseli dapat diketahui bahwa konseli tidak percaya dengan bentuk tubuh yang dimilikinya dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Konseli merasa dirinya tidak sesuai dengan kriteria cantik versi dirinya
- 2) Konseli berfikir bahwa lelaki hanya memandang wanita dari segi fisik
- 3) Konseli marah ketika apabila ada yang mengatakan badannya “kurus”

⁶⁴ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 12 Agustus 2020.

Berikut ini adalah penyebab ketidakpercayaan diri terhadap tubuh konseli:

1) Standart kecantikan yang tinggi

Konseli merasa bahwa cantik itu harus yang memiliki kulit putih, tubuh langsing, tinggi semampai seperti artis korea. Dapat dilihat ketika konseli menjelaskan kriteria cantik versi dirinya. Hal ini diperkuat dengan dirinya yang merasa memiliki tubuh yang tidak ideal.

2) Dibully oleh temannya

Dapat diketahui bahwa konseli mendapatkan bullyan atau ejekan dari temannya akibat bentuk badannya yang tidak sempurna. Konseli mendapatkan bullyan berupa verbal dengan ejekan “pendek dan kurus”. ketika mendapatkan bullyan tersebut konseli sangat marah padahal menurutnya sudah melakukan berbagai cara untuk merubah badannya.

3) Tidak diterima oleh lelaki

Konseli merasa bahwa lelaki hanya melihat wanita dari paras dan fisik saja, bukan dari hati atau yang lain. Hal ini diperkuat dengan peristiwa yang telah dialaminya yaitu ditinggal oleh mantan kekasihnya yang mencari-cari alasan untuk memutuskannya tetapi tidak ada kesalahan dari hubungan mereka, setelah di telusuri lebih lanjut ternyata mantan kekasihnya kembali lagi dengan mantannya yang menurut konseli lebih cantik bandingkan dia.

c. Prognosis

Sesudah melakukan tahap diagnosis, tahap prognosis adalah tahap selanjutnya. Tahap ini adalah suatu tahap untuk menentukan bentuk bantuan yang ingin dilaksanakan untuk melakukan terapi. Langkah di prognosis ditetapkan bersumber pada kesimpulan pada tahap identifikasi masalah dan diagnosis, yakni konseli mengalami tidak percaya diri dengan bentuk tubuh. Dalam hal ini konselor mengambil keputusan perlu membantu mengatasi masalah konseli dengan menggunakan cognitive behavioral therapy. Berikut adalah langkah-langkah dalam melaksanakan cognitive behavioral therapy:

1) Tahap Pertama

Dalam teknik ini konseli disadarkan bahwa dirinya irasional. Metode ini dapat membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa menjadi irasional, seperti menyadarkan konseli akan hal-hal yang menyebabkan dirinya tidak percaya terhadap bentuk tubuhnya. Pada metode ini konseli disadarkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk memperbaiki hal yang irasional tersebut. Konseli disadarkan bahwa dirinya memiliki potensi untuk bisa percaya dengan bentuk tubuhnya.

2) Tahap Kedua

Di teknik ini konseli dibantu untuk percaya bahwa pemikiran serta

perasaan negatif dapat dirubah menjadi positif. Pada langkah ini konseli mengusahakan ide-ide untuk memutuskan tujuan rasional. Konseli dapat melihat orang disekitarnya yang sekiranya memiliki tubuh atau wajah seperti dirinya agar dia tidak terhambat oleh situasi tidak percaya dengan apa yang di miliki saat ini. Kounselor juga menanggapi pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk melawan dirinya atau orang lain.

3) Tahap Ketiga

Di teknik ketiga ini, konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus-menerus agar tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. Konseli dapat mengatakan suatu perkataan yang positif pada dirinya agar dapat memperkuat pikiran rasionalnya. Seperti *"aku cantik dimata Allah SWT dan aku harus bersyukur atas apa yang telah Allah berikan"*

d. Treatment

Tahap selanjutnya adalah treatment, yaitu tahap penerapan cognitive bahvioral therapy yang telah dirancang dalam tahap prognosis. Pemberian terapi dilakukan setelah kounselor merasa benar-benar nyaman dan tetap terbuka dengan kounselor. Alasan dari ketiga pertemuan

tersebut adalah bahwa konseli dapat lebih mudah untuk memahami dan memahami tingkatannya. Treatment berlangsung selama 2 minggu, mulai 7 November hingga 15 November 2020. Berikut langkah-langkah treatment:


- 1) Mengawali dengan menyadarkan konseli mengenai irasionalnya.

Tahap awal dilakukan pada 7 November 2020, saat konseli tidak terlalu sibuk dengan urusan perkuliahannya. Konselor mengundang konseli untuk membagikan pengalaman baik yang tak terlupakan. Lakukan tahap ini terlebih dahulu, agar konseli merasa nyaman dengan konselor. Konselor memulai dengan diskusi santai, seperti menanyakan performanya dan berbagi pengalaman.

Awalnya konseli merasa canggung untuk menceritakan pengalaman yang paling mengesankan bagi dirinya, akhirnya konselor duluan menceritakan pengalaman mengesankan yaitu pada saat ingin memasuki bangku kuliah yang penuh dengan lika liku yang sampai akhirnya konselor bisa berada di titik ini. tidak lama kemudian konseli menceritakan pengalaman mengesankan bagi dirinya adalah ketika sewaktu TK tinggal dengan mbah dan dia ditinggal oleh ibunya untuk merantau ke Jakarta dan beberapa bulan kemudia ibunya dating untuk pulang memberikan surprise

kepada dia. Dari sinilah konselor menyadari bahwa konseli ini telah berpisah dengan orang tuanya sedari TK dan saat ini konseli tinggal bersama bapak dan mama tirinya. Konseli juga bercerita kalau terkadang ibunya pulang ke Yogyakarta untuk bertemu dengan dirinya selagi melepas rindu karena konseli sangat nyaman ketika bersama ibunya daripada bersama mama tiri dan bapaknya.

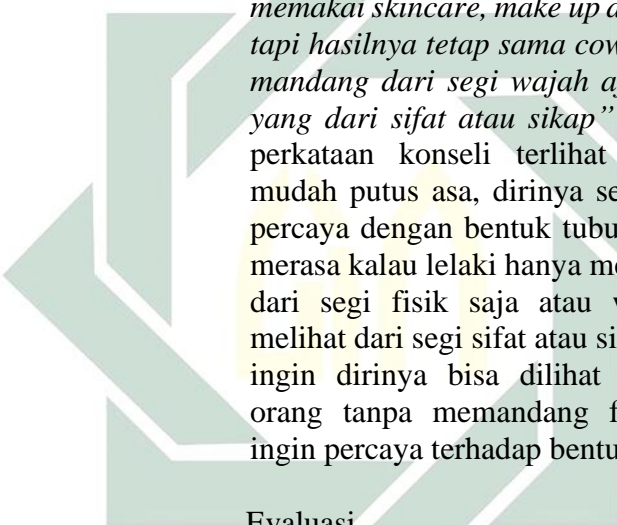
Berikut adalah pengakuan konseli *“Aku selalu dibanding-bandingkan oleh orang lain oleh mama tiri dan bapaku. Aku jarang diperhatikan oleh mereka karena mereka juga sibuk dengan diri mereka, terlebih lagi bapak yang sekarang sakit-sakitan tapi masih membandel. Aku sering cerita apapun ke ibu karena aku lebih nyaman cerita ke ibu, maka dari itu aku jadi kurang percaya diri sama aku karena ya kurang dihargai aja.”* konseli merasa bahwa dirinya kurang percaya diri karena dirinya tidak pernah dihargai oleh orang yang ada dilingkungannya terutama orang tuanya. Kemudian konselor bertanya kepada konseli: *“Apa yang membuat kamu tidak percaya diri?”* konseli menjawab bahwa ia tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Menurutnya, bentuk tubuhnya tidak ideal dan tidak menunjukkan standar kecantikan.



Kemudian konselor bertanya kepada “*Apa sih cantik versimu?*” konseli pun menjawab “*Ya kaya cantik pada umumnya, badan tidak begitu gemuk, agak tinggi, cantik, putih, mulus*” konselor disini bertanya bagaimana ciri-ciri fisik serta tinggi dan berat badan konseli karena kita hanya melalui chat dan hanya melihat dari foto profil saja, lalu konseli menjawab “*Berat badanku 48kg lalu Tinggiku 153cm, kalau ciri-ciri fisiku aku berkulit sawo matang atau bisa dibilang coklat sih terus alisnya sedikit tipis, hidungnya agak bulat tidak mancung hehe terus bibirnya sedikit miring dan gigi depanku tidak rata*” konselor mengatakan bahwa di Indonesia standart kecantikan itu memiliki berbagai macam tidak selalu harus seperti apa yang ada dipikiran konseli. lalu konseli menjawab “*Tapi kak aku tuh sering dibilang terlalu kurus, tidak bisa tinggi padahal aku sudah melakukan berbagai cara untuk menambah berat dan tinggi badanku tetapi tetap saja tidak bisa*” setelah mengutarakan keresahan yang ada dalam dirinya, konselor bertanya apa saja usaha yang sudah dilakukan oleh konseli, lalu konseli mengatakan “*aku sudah olahraga kak, aku juga minum susu peninggi badan seperti hilo 3x sehari aku juga makan sesuai dengan porsinya tapi badanku*

tidak berubah dan aku juga tidak tinggi tinggi”

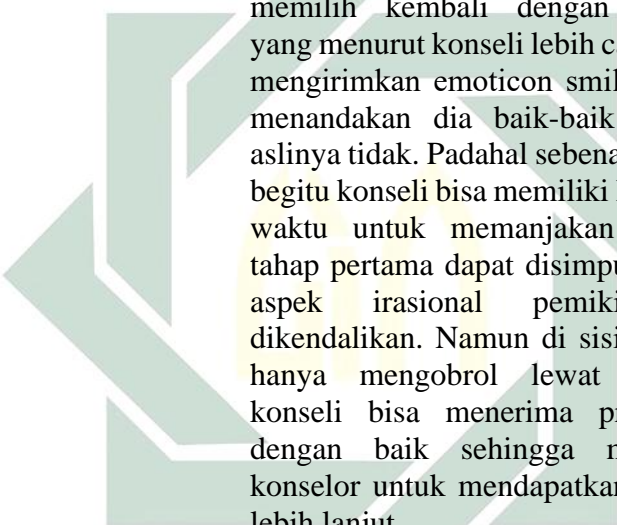
Setelah mengutarakan jawabannya, konselor bertanya dengan konseli “*apa yang membuat kamu sangat tidak percaya bentuk tubuhmu kalau yang menurutku itu sudah termasuk ideal dan kalau diperhitungkan pun juga memang ideal*” konseli mengatakan “*aku merasa diriku kurang kak sampai aku saja tidak dilirik oleh lelaki, aku awalnya memiliki kekasih kak tetapi baru beberapa bulan jadian tiba-tiba dia hilang lalu muncul dan munculnya itu karena mau mutusin aku, setelah aku selidiki ternyata dia balikan dengan mantannya yang beda 180 derajat deh dari aku mantannya cantik banget terus aku ketemu sama cowok yang aku suka di salah satu event korea tetapi aku tidak berani nyamperin dia karena dia sekelilingnya banget yang deketin terutama cewek dan itu cantik-cantik semua, putih, tinggi, nah aku mah apa? Pendek, jelek ya kentang lah aku kak”. Kemudian, konselor meminta konseli untuk mempertimbangkan implikasi positif dari perkataannya “*coba deh kamu pikirkan hal positif yang bisa kamu lakuin, dibalik semua itu kamu bisa punya waktu buat dirimu sendiri untuk membahagiakan dirimu sendiri contohnya mungkin kamu tidak perlu membuang waktumu untuk berpacaran dan focus untuk kuliah mu atau kamu**



juga bisa memanjakan dirimu seperti skincarean atau maskeran atau apapun” lalu konseli pun mengatakan “kadang aku berfikir hal yang sama seperti yang kakak bilang, tetapi aku juga merasa kalau aku sudah melakukan semuanya tetapi hasilnya sama saja aku sudah olahraga, minum susu 3x sehari, memakai skincare, make up dan yang lain tapi hasilnya tetap sama cowok itu kalau memandang dari segi wajah aja tidak ada yang dari sifat atau sikap” terlihat dari perkataan konseli terlihat bahwa dia mudah putus asa, dirinya semakin tidak percaya dengan bentuk tubuhnya karena merasa kalau lelaki hanya melihat wanita dari segi fisik saja atau wajah tanpa melihat dari segi sifat atau sikap. Konseli ingin dirinya bisa dilihat oleh semua orang tanpa memandangi fisiknya dan ingin percaya terhadap bentuk tubuhnya.

Evaluasi

Pada bagian awal konseli berhasil memahami atau menangkap persoalan dari konselor dan menjawabnya secara baik. Ketika konseli cerita bahwa dirinya ternyata adalah broken home menjadikan konselor menjadi sedikit canggung karena takut menyinggung konseli. Lalu konseli mulai menceritakan bahwa dirinya tidak memiliki standart kecantikan seperti orang pada umumnya yang menurutnya adalah tinggi, putih,




tidak gemuk dan tidak kurus juga. Ketika menceritakan tentang ketidakpercayaan diri dengan bentuk tubuhnya menurut konselor konseli mulai sedikit emosi, karena dirinya juga pernah dibully oleh temannya pendek dan badannya kurus, lalu konseli juga pernah ditinggal oleh kekasihnya karena kekasihnya lebih memilih kembali dengan mantannya yang menurut konseli lebih cantik dengan mengirimkan emoticon smile “☺” yang menandakan dia baik-baik saja tetapi aslinya tidak. Padahal sebenarnya dengan begitu konseli bisa memiliki lebih banyak waktu untuk memanjakan diri. Pada tahap pertama dapat disimpulkan bahwa aspek irasional pemikiran perlu dikendalikan. Namun di sisi lain, meski hanya mengobrol lewat WhatsApp, konseli bisa menerima proses terapi dengan baik sehingga memudahkan konselor untuk mendapatkan bimbingan lebih lanjut.

- 2) Mengubah Pemikiran negative menjadi positif dan menetapkan tujuan yang rasional

Langkah kedua ini dilaksanakan tanggal 13 November 2020 saat konseli sedang luang dan tidak terlalu sibuk dengan kuliahnya. Sebelum konseli mengubah pemikiran irasionalnya, konselor terlebih dahulu membantu konseli mengevaluasi pemikiran irasional dengan memberi pertanyaan secara

terbuka kepada konseli, sehingga konseli dapat memahami dengan benar pemikiran irasionalnya. Ada beberapa pertanyaan yang akan diajukan oleh konselor yaitu: Apa yang membuat konseli tidak percaya atau tidak puas dengan bentuk tubuhnya? Apakah karena seorang lelaki dapat membuat konseli menjadi tambah tidak percaya dengan bentuk tubuhnya? Apakah konseli ingin mengubah dirinya menjadi lebih percaya diri terhadap bentuk tubuhnya saat ini?

Ketika konselor menanyakan kepada konseli *Apa yang membuatnya tidak percaya dengan bentuk tubuhnya atau tidak puas dengan bentuk tubuhnya?* Konseli menjawab *“sama seperti jawabanku sewaktu itu kak aku ga seperti orang lain, aku itu pendek, kurus, coklat ga seperti cewek yang lain yang kebanyakan putih, tinggi, tidak terlalu kurus atau terlalu gemuk juga aku juga sudah berusaha dengan sebaik mungkin dan se mampuku tapi aku tetap ga bisa kak, aku sewaktu itu juga bilang ke kakak kan kalau aku pernah dibully aku dikatain sama temenku kalau aku pendek aku telalu kurus aku sadar kok kak aku tau kalau aku seperti apa yang mereka katakan”* konseli mengatakan bahwa yang membuatnya tidak percaya atau tidak puas dengan bentuk tubuhnya adalah karena dirinya selalu merasa dirinya belum terlalu sempurna dia tidak

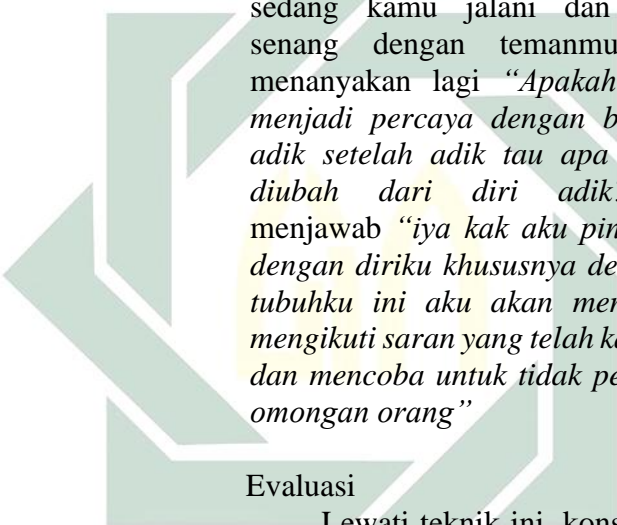


seperti kebanyakan wanita disana yang cantik, putih, dan tinggi. Konselor menyadari konseli bahwa di Indonesia ini banyak sekali standart kecantikan, kecantikan wanita Indonesia itu beragam ada yang cantik dengan kulit coklat, kulit kuning langsung ada juga yang cantik dengan tinggi badan yang tidak terlalu tinggi lalu ada juga yang cantik dengan berbadan gemuk. Konselor memberikan contoh konseli seperti konselor sendiri, konselor memiliki badan yang tidak tinggi, gendut, dan berkulit putih. Untuk masalah kulit, warna kulit bisa berubah semisal konseli melakukan treatment di klinik kecantikan atau konseli sering menggunakan *sunblock* / *sunscreen* dengan *SPF* yang tinggi supaya konseli ketika bermain diluar tidak terkena langsung sinar matahari atau malah lebih baik dirumah saja pada kondisi saat ini mempercantik diri dengan menggunakan masker atau *skincare* yang dijual di *online shop* atau *e-commers*, tetapi kembali lagi konseli harus mengetahui jenis kulitnya seperti apa. Lalu untuk menggemukkan badan atau menguruskan badan bisa diimbangi dengan makan yang mengandung banyak kalori atau lemak tetapi tetap diimbangi dengan olahraga yang cukup supaya tidak berlebihan. Jika konseli terus memikirkan cantik versinya dan omongan dari teman-temannya tanpa

melakukan sesuatu atau bertindak maka merugikan dirinya.

Sehabis itu, konseli hanya menjawab iya dan dengan emoticon “😊”, lalu konselor mengajak konseli untuk berdiskusi memberikan rekomendasi masalah per skincarean yang tepat sesuai dengan jenis kulit yang dimiliki oleh konseli dengan melihat video dari beberapa beauty vlogger seperti Tasya Farasya, Abel Cantika, Suhay Salim. Konseli harus memberanikan diri bertindak ketika mendapat olok-an dari temannya atau konseli harus belajar tidak peduli atau bodo amat dengan orang yang mengoloknya. Konseli hanya membalas dengan “iya kak akan aku coba” konselor juga memberikan motivasi bahwa semua cewek atau wanita itu cantik tidak ada cewek atau wanita itu jelek semua tergantung dari dirinya belajar untuk mencintai ketidaksempurnaan karena sempurna itu hanya milik Allah SWT, belajar ikhlas dengan apa yang telah Allah berikan karena Allah memberikan sesuai dengan porsi masing-masing.

Kemudian konselor mulai menanyakan kembali *Apakah karena seorang lelaki bisa lebih membuat adik semakin tidak percaya atau tidak puas dengan bentuk tubuh?* konseli membalas lama dan hanya menjawab “iya itu juga termasuk alasan kak karena aku yang seperti ini lelaki tidak ada yang mau



denganku” konselor mengatakan bahwa lelaki itu banyak mungkin saat ini belum saatnya ada yang melirik kamu, kalau dia sayang sama kamu pasti dia tidak hanya memandangmu dari fisik, tetapi dari sifat, sikap dan hati masih banyak lelaki diluar sana yang suka sama kamu, untuk saat ini lebih baik kamu focus kepada kuliah yang sedang kamu jalani dan bersenang-senang dengan temanmu. Konselor menanyakan lagi “Apakah adik ingin menjadi percaya dengan bentuk tubuh adik setelah adik tau apa yang harus diubah dari diri adik?” konseli menjawab “iya kak aku pingin percaya dengan diriku khususnya dengan bentuk tubuhku ini aku akan mencoba untuk mengikuti saran yang telah kakak berikan dan mencoba untuk tidak peduli dengan omongan orang”

Evaluasi

Lewati teknik ini, konseli mengerti pemikiran irasionalnya lalu konselor meminta konseli untuk berdiskusi. Sesi diskusi ini digunakan untuk merubah pemikiran negative konseli ketika dirinya merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Konseli menyadari dirinya saat ini memang tidak bersyukur dengan apa yang telah dimilikinya dan selalu melihat yang terlalu baik baik menurut dia tetapi ternyata tidak baik untuk dirinya bukannya malah menguntungkan, malah

merugikan dirinya. Konseli juga menyadari bahwa dirinya harus merubah pemikiran negatifnya untuk menjadi positif dan lebih rasional karena dirinya sudah sempurna di hadapan Allah SWT bukan dihadapan manusia.

3) Mengembangkan pemikiran rasional

Langkah ini dilakukan tanggal 15 November 2020 saat konseli sedang luang. Sementara konseli ingin mengubah pikiran negatif pada tahap sebelumnya, pada tahap ini, konseli didorong harus terus mengembangkan pemikiran rasional agar tidak terjerumus ke dalam pikiran negatif.

Diawali dengan pembahasan ringan agar konseli tidak gugup dan semakin percaya dengan konselor, kemudian konseli menceritakan bahwa dirinya ingin merubah pemikiran negative, namun konseli kadang suka kecolongan atau suka terlalu kebawaan perasaan dengan perkataan temannya. Kemudian konselor mengajarkan teknik CBT atau *Cognitive Behavioral Therapy* yakni 1). Ketika konseli mulai merasa tidak percaya dengan dirinya dapat mengatakan *“aku cantik, aku memiliki tubuh yang lengkap tidak ada yang kurang dalam diriku, aku harus bersyukur dan terus bersyukur atas pemberian Allah SWT gapapa jelek fisik yang penting sifat dan sikap baik dimata*

*Allah SWT.” 2). Ketika konseli merasa tidak ada yang lelaki yang menyukainya, konseli dapat mengatakan “ *mungkin bukan saat ini tapi nanti pasti akan ada yang datang untuk menyukaiku dengan tidak memandang fisik saja, tetapi dengan memandang sikap dan sifatku semangat memperbaiki diri bukan untuk lelaki saja tetapi untuk diri sendiri.*” 3). Ketika teman masih saja membully atau mengolok konseli, konseli dapat membalas dengan ucapan “*terima kasih*”. Lalu kemudian *cukup mendengarkan dan tetap berperilaku atau bersikap baik lalu berikan senyuman terindah karena senyum adalah ibadah.* Bullyan dan olokan jangan dibalas dengan bullyan dan olokan juga karena tidak ada habisnya kita balas dengan sikap yang sebaliknya. Konseli akhirnya berjanji untuk melakukan apa yang dikatakan oleh konselor.*

Evaluasi

Ditahap ini konseli berkesungguhan ingin mengubah dirinya agar percaya dan puas dengan bentuk tubuhnya. Konseli juga berjanji pada konselor akan melaksanakan apa yang dikatakannya, sehingga konseli akan lebih bersyukur kepada badan konseli. Berikut adalah ringkasan rancangan perubahan yang disepakati

- a) Memperbaiki diri

- b) Olahraga teratur
- c) Tidak peduli dengan perkataan orang
- d) Tidak memikirkan lelaki dahulu
- e) Belajar mencintai diri sendiri

Setelah memberikan terapi CBT dan mencapai kesepakatan perubahan dan berkomitmen untuk melaksanakan kesepakatan perubahan, konselor mengakhiri pertemuan dan melanjutkan proses evaluasi terkait rencana perubahan yang direncanakan dan mengambil tindakan tindak lanjut atau *follow up* pada pertemuan berikutnya.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Sesudah konselor melaksanakan terapi kepada konseli, tahap selanjutnya adalah evaluasi dan *follow up*, artinya evaluasi yang dimaksud mengacu sampai sejauh mana langkah-langkah konseling yang telah dilaksanakan mencapai hasil. Terlihat bahwa dalam perubahan selanjutnya dalam waktu satu minggu sesudah proses terapi bersama evaluasi selama dua kali yaitu pada tanggal 20 dan 27 November 2020 baik dilaksanakan dengan konseli maupun informan seperti teman dekat konseli. Evaluasi dilaksanakan melalui wawancara dan observasi dan konseli diminta mengisi form rancangan yang telah disepakati pada pertemuan terakhir tersebut diisi oleh konselor setelah evaluasi dengan memberi

tanda *check list* atau centang pada kolom yang telah tersedia.

Form yang disediakan konselor berisi 4 kolom yang terdiri dari 3 bagian antara lain: daftar perubahan yang telah disusun, sudah direalisasikan dan belum direalisasikan. Tujuan pembuatan form tersebut ialah untuk memudahkan konselor dan konseli untuk mengevaluasi dan memilih kemudian untuk memahami rencana konseli dan perubahan konseli. Berikut merupakan hasil evaluasi pendekatan bimbingan konseling islam dengan CBT.

1) Evaluasi dan *Follow Up* 1

a) Hasil wawancara pada konseli

Berdasarkan pembenaran langsung dari konseli, konseli telah berupaya untuk melakukan perbaikan diri yaitu membeli skincare sesuai dengan jenis kulit yang dimiliki konseli lalu memakainya secara rutin, lalu makan sesuai dengan porsinya serta tetap berolahraga secara teratur. Konseli juga masih bergaul dengan temannya sekali atau dua kali bertemu untuk sekedar sharing dan nongkrong karena lama tidak bertemu. Setelah cukup lama tidak bertemu sudah pasti yang dibahas adalah tentang fisik seperti: “*kamu semakin kurus aja*” atau “*kamu sudah mulai agak putihan ya perawatan dimana*” konseli hanya menjawab iya lalu memberikan senyuman saja kepada

temannya dan tidak menggubris perkataan temannya. Konseli melakukan saran yang telah diberikan oleh konselor dan melanjutkan obrolan yang lain dengan temannya. Konseli mengatakan dirinya sebenarnya sakit hati dengan perkataan temannya tetapi dia tetap berfikir positif sembari mengatakan “*aku cantik*” dan menurut konseli itu sangat membantu membuatnya merasa lega.

b) Hasil wawancara teman konseli

Menurut pembenaran teman konseli, konseli menjadi makin percaya diri dan tidak menghiraukan orang yang mengoloknya. Teman konseli merasakan ada perubahan dalam diri konseli dari segi fisiknya yaitu menjadi lebih keluar aura positifnya walaupun terkadang masih suka malu untuk berinteraksi juga terhadap lawan jenis. Saat teman konseli bertanya kepada konseli, konseli cuma menjawab bahwa dia ingin menjadi lebih baik dari sebelumnya dan sedang belajar untuk mencintai diri sendiri. Teman konseli mengatakan ketika ada salah satu teman mengolok fisiknya konseli hanya senyum dan berkata “iya” didepan temannya tetapi beberapa menit setelah itu konseli terlihat habis menangis dan ketika di tanya oleh temannya konseli

menjawab memang dia habis menangis tetapi hanya sebentar saja.

Table 4.1
Evaluasi 1 rencana perubahan konseli
Pada tanggal 20 November 2020

| No | Rencana Perubahan | Terealisasi | Tidak Terealisasi |
|----|--------------------------------|-------------|-------------------|
| 1 | Memperbaiki diri | ✓ | |
| 2 | Olahraga | ✓ | |
| 3 | Tidak Peduli Perkataan orang | | ✓ |
| 4 | Tidak Memikirkan Lelaki | ✓ | |
| 5 | Belajar Mencintai Diri Sendiri | ✓ | |

2) Evaluasi dan *Follow Up* 2

Evaluasi kali ini hanya dilakukan oleh konseli saja karena konselor berharap dapat mengawasi tingkat perubahan konseli melalui wawancara dan observasi kepada konseli. Sebagai Hasil Evaluasi kedua, Konseli mengakui bahwa dirinya telah melakukan daftar perubahan saat treatment. Konseli tidak menduga bahwa dia bisa lebih mencintai dirinya sendiri secara perlahan. Diakui konseli ada lelaki yang saat ini tengah mendekatinya namun konseli hanya menganggapnya sebagai teman saja dan tetap berhubungan baik.

Konseli tetap mengikuti arahan dari konselor untuk tetap olahraga. Konseli merasa tingkat puas terhadap bentuk tubuhnya mulai naik karena konseli selalu mengatakan “*aku cantik*” dalam hatinya. Konseli sudah merasa tidak terbebani dengan standart kecantikan dan mulai menyadari bahwa cantik itu beragam bentuknya. Konseli pun sudah tidak sakit hati dengan perkataan temannya karena dia ingin mencintai kekurangan dirinya.

Table 4.2
Evaluasi 2 rencana perubahan konseli
Pada tanggal 27 November 2020

| No | Rencana Perubahan | Terealisasi | Tidak Teralisasi |
|----|--------------------------------|-------------|------------------|
| 1 | Memperbaiki diri | ✓ | |
| 2 | Olahraga | ✓ | |
| 3 | Tidak Peduli Perkataan orang | ✓ | |
| 4 | Tidak Memikirkan Lelaki | ✓ | |
| 5 | Belajar Mencintai Diri Sendiri | ✓ | |

2. Deskripsi Hasil *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri di Twitter.

Sejak awal, konseli memiliki kesadaran dan penangkapan yang tinggi dan sangat ingin berubah

sehingga proses treatment terlaksana dengan baik, dan pada saat proses konseling, konseli bisa mudah untuk menyetujui pendapat yang dikemukakan oleh konselor. Setelah dilakukan *step by step*, konseli berterus terang sangat puas dengan perubahan yang dialaminya setelah konseling. Perasaan tidak percaya diri atau tidak puas dengan tubuhnya mulai berkurang.

Teknik yang telah dilakukan konseli dan konselor adalah membuang fikiran negative tentang tubuhnya dan mengganti dengan fikiran positif yang ada di tubuhnya sehingga konseli dapat percaya terhadap tubuh yang dimilikinya.

Saat ini konseli mengaku bahwa dirinya sudah melakukan perubahan untuk dirinya dengan membeli skincare atau make up dengan jenis kulit yang dia miliki serta tetap makan secara teratur dan olahraga juga tentu tidak lupa. Konseli juga bertemu dengan temannya dan ketika temannya mulai melontarkan kata-kata yang membuat konseli sakit hati dia hanya tersenyum dan mengucapkan dalam hati "*aku cantik*" lalu melanjutkan obrolan dengan membahas yang lain.⁶⁵ Lalu konseli mengaku bahwa dirinya sudah bodo amat dengan urusan lelaki dan merasa bahwa bisa lebih mencintai dirinya sendiri.⁶⁶

Berdasarkan dari informan yaitu teman konseli, konseli mengalami perkembangan yang sangat baik dengan selalu cara tersenyum ketika temannya sudah berbicara mengenai fisik terhadapnya walaupun setelah tersenyum konseli sedikit

⁶⁵ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 20 November 2020.

⁶⁶ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 27 November 2020.

menangis ke tempat yang lebih aman, tetapi itu hanya diawal saja lalu mereka melanjutkan obrolan dnegan yang lain.⁶⁷

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini konselor menggunakan analisis deskriptif yaitu menganalisis, mendeskripsikan, dan merangkum berbagai kondisi dan situasi melalui berbagai data yang dikumpulkan berupa wawancara atau observasi pada penelitian lapangan, sehingga peneliti dapat bertindak sebagai konselor. Analisis deskriptif akan memahami perbedaan antara konsep teori dengan fakta dilapangan. Dalam teknik ini juga dimungkinkan untuk mengamati secara langsung perubahan konseli dengan memperoleh informasi dari informan seperti teman konseli. Teknik deskriptif ini dapat digunakan untuk membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah konseling. Berikut merupakan analisis proses *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri di Twitter.

1. Analisis Proses *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri di Twitter.

Berdasarkan penyajian data yang mendiskripsikan mengenai pelaksanaan *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image

⁶⁷ Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 20 November 2020

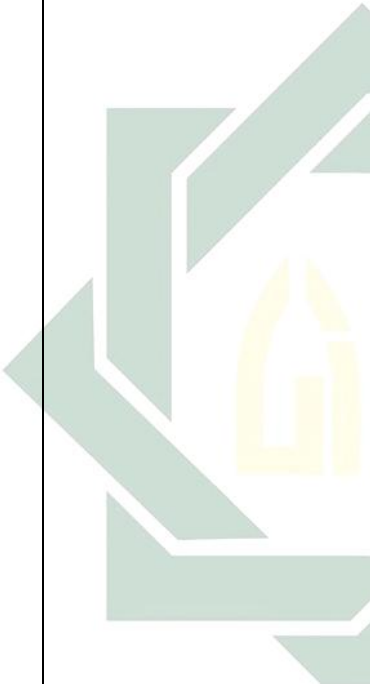
Dissatisfaction) pada Remaja Putri di Twitter. Proses konseling dilakukan oleh konselor dengan menggunakan beberapa langkah, diantaranya: Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluasi / *Follow Up*. Analisis data disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 4.3
Perbandingan Proses Konseling di Lapangan dengan Teknik *CBT (Cognitive Behavioral Therapy)*

| No | Data Teori | Data Lapangan |
|----|----------------------|---|
| 1 | Identifikasi Masalah | <p>Konselor dapat mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi dengan konseli maupun informan seperti teman konseli. Dapat diketahui bahwa konseli yang menyukai K-Pop lalu mengikuti acara yang diadakan oleh fans dari boyband K-Pop lalu konseli bertemu dengan banyak orang, disanalah konseli merasa bahwa dirinya tidak lebih baik dari mereka. Ketidakpercayaan terhadap bentuk tubuh bermula ketika konseli bertemu dengan teman lelaki dalam event tersebut, tetapi konseli tidak berani menunjukkan dirinya karena merasa dirinya tidak seperti teman yang lainnya. Konseli memandang dirinya tidak secantik orang lain dengan</p> |

| | | |
|---|-----------|---|
| | | <p>bentuk fisiknya dengan berat badan 43kg, tinggi 153cm, kulit sawo matang, gigi tidak rata adalah jelek. Konseli pernah diolok temannya semasa duduk di bangku sekolah dengan ejekan “pendek”. Konseli menceritakan bahwa dia sudah berjuang untuk menaikkan tinggi badan dengan minum susu dan olahraga tetapi tetap saja konseli dianggap “pendek” oleh temannya. Menurut pengakuan informan konseli tidak suka disebut bagian dari dirinya terutama tubuhnya, ketika ada yang menyebutkan bagian tubuhnya konseli akan sangat marah.</p> |
| 2 | Diagnosis | <p>Bisa disimpulkan bahwa bersumber pada data dari identifikasi masalah, konseli merasa dirinya tidak sesuai dengan kriteria cantik versi dirinya, selain itu Konseli berfikir bahwa lelaki hanya memandang wanita dari segi fisik, lalu Konseli marah ketika apabila ada yang mengatakan badannya “kurus”.</p> |
| | | <p>Dalam hal ini konselor mengambil keputusan perlu membantu mengatasi masalah konseli dengan menggunakan</p> |

| | | |
|---|-----------|--|
| 3 | Prognosis | <p>cognitive behavioral therapy Berikut adalah langkah-langkah dalam melaksanakan cognitive behavioral therapy</p> <p>a. Tahap Pertama</p> <p>Dalam teknik ini konseli disadarkan bahwa dirinya irasional. Metode ini dapat membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa menjadi irasional, seperti menyadarkan konseli akan hal-hal yang menyebabkan dirinya tidak percaya terhadap bentuk tubuhnya. Pada metode ini konseli disadarkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk memperbaiki hal yang irasional tersebut. Konseli disadarkan bahwa dirinya memiliki potensi untuk bisa percaya dengan bentuk tubuhnya.</p> <p>b. Tahap Kedua</p> <p>Di teknik ini konseli dibantu untuk percaya bahwa pemikiran serta perasaan negatif dapat dirubah menjadi positif. Pada langkah ini konseli mengusahakan ide-ide untuk memutuskan tujuan rasional. Konseli dapat melihat orang disekitarnya yang sekiranya</p> |
|---|-----------|--|

| | | |
|--|--|--|
| |  | <p>memiliki tubuh atau wajah seperti dirinya agar dia tidak terhambat oleh situasi tidak percaya dengan apa yang di miliki saat ini. Konselor juga menanggapi pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk melawan dirinya atau orang lain.</p> <p>c. Tahap Ketiga</p> <p>Di teknik ketiga ini, konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus-menerus agar tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. Konseli dapat mengatakan suatu perkataan yang positif pada dirinya agar dapat memperkuat pikiran rasionalnya. Seperti <i>"aku cantik dimata Allah SWT dan aku harus bersyukur atas apa yang telah Allah berikan"</i></p> |
| | | <p>Tahap selanjutnya adalah treatment, yaitu tahap penerapan cognitive bahvioral therapy yang telah dirancang dalam tahap prognosis. Pemberian terapi dilakukan setelah konselor merasa benar-benar nyaman dan tetap terbuka dengan konselor. Alasan dari ketiga pertemuan</p> |

| | | |
|---|-------------------------|--|
| 4 | <p><i>Treatment</i></p> | <p>tersebut adalah bahwa konseli dapat lebih mudah untuk memahami dan memahami tingkatannya. Treatment berlangsung selama 2 minggu, mulai 7 November hingga 15 November 2020. Berikut langkah-langkah treatment:</p> <p>a. Mengawali dengan menyadarkan konseli mengenai irasionalnya.</p> <p>Konseli merasa bahwa dirinya kurang percaya diri karena dirinya tidak pernah dihargai oleh orang yang ada dilingkungannya terutama orang tuanya. Kemudian konselor bertanya kepada konseli <i>“Apa yang membuat kamu tidak percaya dengan dirimu?”</i> konseli menjawab bahwa dirinya kurang percaya dengan bentuk tubuhnya, menurutnya bentuk tubuhnya tidak ideal dan tidak menunjukkan tingkat kecantikan. Konselor disini bertanya bagaimana ciri-ciri fisik serta tinggi dan berat badan konseli karena kita hanya melalui chat dan hanya melihat dari foto</p> |
|---|-------------------------|--|

| | | |
|--|--|---|
| |  | <p>profil saja, lalu konseli menjawab “<i>Berat badanku 48kg lalu Tinggiku 153cm, kalau ciri-ciri fisikkku aku berkulit sawo matang atau bisa dibilang coklat sih terus alisnya sedikit tipis, hidungnya agak bulat tidak mancung hehe terus bibirnya sedikit miring dan gigi depanku tidak rata</i>”. Konseli ingin dirinya bisa dilihat oleh semua orang tanpa memandang fisiknya dan ingin percaya terhadap bentuk tubuhnya.</p> <p>b. Mengubah Pemikiran yang negative menjadi positif serta menentukan tujuan yang rasional</p> <p>Tahap kedua ini, Konseli mengevaluasi pemikiran irasional dengan memberi pertanyaan secara terbuka kepada konseli, sehingga konseli benar-benar memahami pemikiran irasionalnya. Ada beberapa pertanyaan yang akan diajukan oleh konselor yaitu: Apa yang membuat konseli tidak percaya atau tidak puas dengan bentuk</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| |  | <p>tubuhnya? Apakah karena seorang lelaki dapat membuat konseli menjadi tambah tidak percaya dengan bentuk tubuhnya? Apakah konseli ingin mengubah dirinya menjadi lebih percaya diri terhadap bentuk tubuhnya saat ini? Ketika konselor menanyakan kepada konseli Apa yang membuatnya tidak percaya dengan bentuk tubuhnya atau tidak puas dengan bentuk tubuhnya? Konseli menjawab <i>“sama seperti jawabanku sewaktu itu kak aku ga seperti orang lain, aku itu pendek, kurus, coklat ga seperti cewek yang lain yang kebanyakan putih, tinggi, tidak terlalu kurus atau terlalu gemuk juga aku juga sudah berusaha dengan sebaik mungkin dan se mampuku tapi aku tetap ga bisa kak, aku sewaktu itu juga bilang ke kakak kan kalau aku pernah dibully aku dikatain sama temenku kalau aku pendek aku telalu kurus aku sadar kok kak aku tau kalau aku seperti apa</i></p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>yang mereka katakan” konseli mengatakan bahwa yang membuatnya tidak percaya atau tidak puas dengan bentuk tubuhnya adalah karena dirinya selalu merasa dirinya belum terlalu sempurna dia tidak seperti kebanyakan wanita disana yang cantik, putih, dan tinggi.</p> <p>Konselor memberikan contoh konseli seperti konselor sendiri, konselor memiliki badan yang tidak tinggi, gendut, dan berkulit putih. Untuk masalah kulit, warna kulit bisa berubah semisal konseli melakukan treatment di klinik kecantikan atau konseli sering menggunakan <i>sunblock / sunscreen</i> dengan <i>SPF</i> yang tinggi supaya konseli ketika bermain diluar tidak terkena langsung sinar matahari atau malah lebih baik dirumah saja pada kondisi saat ini mempercantik diri dengan menggunakan masker atau <i>skincare</i> yang dijual di <i>online shop atau e-commers</i>, tetapi kembali lagi konseli</p> |
|--|--|--|

harus mengetahui jenis kulitnya seperti apa. Lalu untuk menggemukkan badan atau menguruskan badan bisa diimbangi dengan makan yang mengandung banyak kalori atau lemak tetapi tetap diimbangi dengan olahraga yang cukup supaya tidak berlebihan. Jika konseli terus memikirkan cantik versinya dan omongan dari teman-temannya tanpa melakukan sesuatu atau bertindak maka akan merugikan dirinya sendiri.

c. Mengembangkan pikiran rasional

Ketika konseli ingin mengubah pikiran negatif pada tahap sebelumnya, pada tahap ini, konseli didorong harus terus mengembangkan pemikiran rasional agar tidak terjerumus ke dalam pikiran negatif.

Konseli menceritakan bahwa dirinya ingin merubah pemikiran negative, namun konseli kadang suka kecolongan atau suka terlalu kebawaan perasaan dengan perkataan temannya. Kemudian konselor mengatakan kepada

| | | |
|---|-------------------------------|--|
| | | <p>konseli ketika konseli mulai merasa tidak percaya dengan dirinya dapat mengatakan <i>“aku cantik, aku memiliki tubuh yang lengkap tidak ada yang kurang dalam diriku, aku harus bersyukur dan terus bersyukur atas pemberian Allah SWT gapapa jelek fisik yang penting sifat dan sikap baik dimata Allah SWT.”</i></p> |
| 5 | Evaluasi dan <i>Follow Up</i> | <p>Evaluasi yang dimaksud mengacu sampai sejauh mana langkah-langkah konseling yang telah dilaksanakan mencapai hasil. Terlihat bahwa dalam perubahan selanjutnya dalam waktu satu minggu sesudah proses terapi bersama evaluasi selama dua kali yaitu pada tanggal 20 dan 27 November 2020 baik dilaksanakan dengan konseli maupun informan seperti teman dekat konseli. Hasil yang dipeoleh saat proses evaluasi sebanyak dua kali menuturkan bahwa dalam menjalankan proses perubahan tidaklah mudah semua butuh proses dan tahapan untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Namun diakhir percakapan konseli mengaku bahwa dirinya sudah bisa</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>menerima dan mencintai dirinya sendiri dan mencintai kekurangan dalam dirinya konseli. Kemudian konselor terus melakukan pemantauan, walaupun bukan kegiatan rutin, dan tetap dapat memberikan motivasi agar konseli konsisten dengan apa yang dilakukannya.</p> |
|--|--|---|

2. Analisis Hasil *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri di Twitter.

Analisis hasil *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction) pada Remaja Putri. Peneliti akan menguraikan perubahan perilaku konseli, yaitu perbedaan perilaku konseli sebelum proses konseling dengan perilaku setelah proses konseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissastisfaction).

Sebelum melakukan proses konseling, konseli sangat tidak percaya dengan bentuk tubuh atau tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Setelah melakukan proses konseling, konseli mengubah pemikiran negatifnya menjadi lebih positif dengan kata-kata positif yang tertanam di dirinya, seperti “*aku cantik, aku memiliki tubuh*

yang lengkap tidak ada yang kurang dalam diriku, aku harus bersyukur dan terus bersyukur atas pemberian Allah SWT gapapa jelek fisik yang penting sifat dan sikap baik dimata Allah SWT.” Hal ini berdampak baik bagi konseli karena konseli bisa lebih mencintai dirinya sendiri.

Selain itu, sebelum dilakukannya konseling, konseli beranggapan bahwa semua lelaki itu sama saja hanya memandang dari fisik dan merasa dirinya tidak akan disukai oleh lelaki. Setelah dilakukannya proses konseling, konseli merubah pemikiran negative tersebut dengan kata-kata positif yang lebih bisa diterima dirinya seperti, *“mungkin bukan saat ini tapi nanti pasti akan ada yang datang untuk menyukaiku dengan tidak memandang fisik saja, tetapi dengan memandang sikap dan sifatku semangat memperbaiki diri bukan untuk lelaki saja tetapi untuk diri sendiri.”* Hal tersebut dapat berpengaruh dalam kehidupan konseli supaya konseli bisa lebih focus dengan kuliah nya saat ini.

Setelah itu, sebelum dilakukannya konseling, konseli sering sekali di bully oleh temannya dengan menyinggung bagian dari tubuhnya yang mmebuat dirnya marah. Setelah konseling dilaksanakan konseli lebih bisa menerima dan hanya tersenyum lalu melanjutkan obrolan dengan tema yang lain supaya tidak menjadi canggung.

Untuk informasi detailnya konselor menyapaikan data tentang kesadaran diri konslei dalam hubungan ketidakpuasaan dengan bentuk

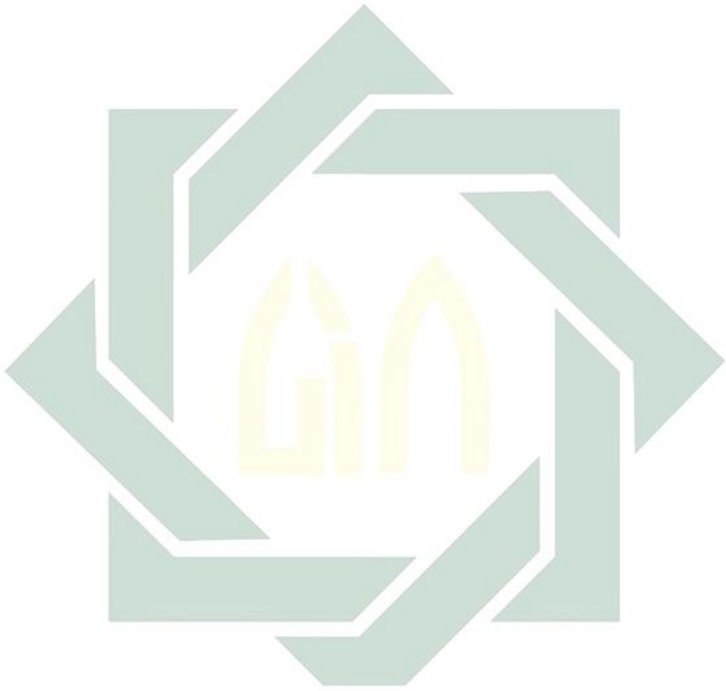
tubuhnya sebelum dan sesudah melaksanakan konseling dengan menggunakan CBT adalah sebagai berikut:

Table 4.4
Perbedaan Kesadaran Diri Konseli Sebelum dan Sesudah dilakukan Proses Konseling dengan Menggunakan CBT.

| No | Sebelum Konseling | Sesudah Konseling |
|----|---|---|
| 1 | Merasa dirinya tidak cantik, tidak memenuhi standart kecantikan di Indonesia. Fisiknya kurang menarik dengan berat badan 43kg, tinggi 153cm kulit sawo matang, gigi tidak rata. Cantik menurutnya adalah yang tinggi, putih, tidak kurus dan tidak gemuk. | Konseli mengubah pemikiran negatifnya menjadi lebih positif dengan kata-kata positif yang tertanam di dirinya, seperti <i>“aku cantik, aku memiliki tubuh yang lengkap tidak ada yang kurang dalam diriku, aku harus bersyukur dan terus bersyukur atas pemberian Allah SWT gapapa jelek fisik yang penting sifat dan sikap baik dimata Allah SWT.”</i> Dengan melakukan hal tersebut, konseli ingi lebih mencintai diri sendiri dan menerima kekurangan dirinya. |
| 2 | Konseli berfikir bahwa dia tidak akan disukai oleh lelaki karena bentuk fisiknya, konseli juga | Konseli tidak peduli dengan lelaki dan ingin focus dengan kuliah yang sedang dijalani karena |

| | | |
|---|---|--|
| | mengatakan bahwa lelaki sama saja hanya memandang dari fisiknya. | ketika dia memikirkan lelaki dia akan kehilangan waktunya untuk lebih mencintai dirinya sendiri. |
| 3 | Dibully oleh temannya dengan konteks fisik atau seperti body shamming | Ketika sudah membicarakan hal fisik, konseli hanya tersenyum dan mengucapkan terima kasih karena itu merupakan suatu pujian secara tidak langsung walaupun dengan kata yang menyakitkan. |
| 4 | Standart kecantikan Indonesia yang menurutnya harus putih, tinggi dan semacamnya membuat dia semakin tidak percaya dengan bentuk tubuhnya | Melakukan aktifitas untuk mengubah diri seperti perawatan, olahraga teratur, istirahat yang cukup serta menjaga makan dengan makan makanan yang bergizi. |

Berdasarkan Analisis Proses dan Hasil konseling dilapangan, pendekatan CBT mampu menjadikan ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh menjadi lebih positif dan bisa lebih menerima tubuhnya. Pada dasarnya konseli berambisi untuk membenahi pemikirannya, sehingga ketika konseli menerima terapi, konseli akan menanggapi dengan serius.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesudah peneliti menyelesaikan penelitian tentang *Cyber Counseling* dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketidakpuasan pada tubuh (Body Image Dissatisfaction) pada Remaja Putri di Twitter, setelah itu disusun dalam bentuk laporan sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses *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 negative terhadap ketidakpuasaan tubuhnya menjadi positif. 3). Mengembangkan pikiran positifnya agar tidak terjebak dengan pikiran negatifnya terhadap masalah ketidakpuasaan tubuh.
2. 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 negative yang ada dalam dirinya.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Saran

a) Untuk peneliti

Untuk penelitian kedepannya peneliti diharapkan lebih memahami lagi terkait kebutuhan penelitian, dan diharapkan dapat mendalami permasalahan yang nantinya akan diteliti kembali.

b) Untuk konselor

Bagi konselor, proses konseling tidak dapat selesai begitu saja tetapi tetap melihat apa yang dilakukan konseli, konselor tetap memantau melalui sosial medianya.

c) Untuk Konseli

Bagi konseli sendiri diharap selalu semangat dalam menjalani perubahan fisiknya dan tetap selalu percaya diri dengan apa yang dilakukan, ketika orang lain menyakitimu cukup dengarkan saja tidak perlu dibalas.

2. Rekomendasi

Layanan konseling dengan menggunakan pendekatan cognitive behavioral therapy cukup efektif untuk mengurangi tingkat ketidakpuasan diri terhadap bentuk tubuh. Oleh karena itu, bagi para peneliti yang meneliti hal yang tidak jauh beda dengan tema penelitian di atas, dapat menggunakan teknik atau pendekatan yang telah digunakan.

C. Keterbatasan Penelitian

Adanya suatu penelitian yang berlangsung dari awal hingga akhir, tidak bisa dipungkiri bahwa beberapa keterbatasan dalam penelitian pasti terjadi. Diantara keterbatasan dalam penelitian kali ini adalah :

1. Dalam rangka pemenuhan protocol kesehatan yang sedang berlangsung, penelitian ini akhirnya memutuskan untuk memakai cybercounseling.
2. Dengan menggunakan proses konseling di atas, membuat konseli dan konselor tidak dapat bertemu secara langsung mengingat konseli yang berada di Yogyakarta.
3. Dengan beberapa keterbatasan di atas, membuat peneliti hanya bisa menginterpretasikan hasil penelitian dari wawancara yang dilakukan, tanpa disertai observasi kegiatan yang sedang berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah., *Psikologi Perkembangan*, Surabaya: Jaudar Press,
2017.

Agustiningsih, Nia dkk., *Pengaruh Cognitive Behavioral
Therapy (CBT) Terhadap Peningkatan Body
Image Dissatisfaction pada Remaja* , Jurnal
Ilmiah Media Husada Vol.8, 2019.

Al-Nawawi, Imam., *Mutiara Riyadhushshalihin*, Bandung:
Mizan Media Utama, Cetakan Pertama,
September 2009.

Ananta, Aliffia., *Penurunan Body Dissatisfaction Pada
Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood
Dengan Gratitude Intervention*, Persona, Jurnal
Psikologi Indonesia Vol. 5, No. 02, Mei 2016.

Arista, dea dkk, *Aplikasi CYCO (CYBER COUNSELING)*
*:sebagai salah satu alternative model konseling
di sekolah*, Seminar Nasional BK FIP-UPGRIS,
2017.

Blok Bojonegoro., *5 kalimat tanpa disadari bisa bikin*

perempuan insecure,

<http://blokbojonegoro.com/2020/02/17/5-kalimat-yang-tanpa-disadari-bisa-bikin-perempuan-jadi->

[insecure/#:~:text=Insecure%20atau%20rasa%20tidak%20aman,pada%20perempuan%2C%20terutama%20pada%20penampilan.](#) (diakses pada 13 Agustus 2020 pukul 23.05).

Choiron, Ah., *Psikologi Remaja*, Yogyakarta: Idea Press
Yogyakarta, 2011.

Corey, Gerald., *Theory and Practice of counseling and psychotherapy*, USA: Cengage Learning, 2016.

Davision, Gerald C., *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, Jakarta:
Raja Grafindo Persada, 2006.

el-Qurtuby, Usman., *Al-Qur'an Cordoba: Al-Qur'an Tajwid
Dan Terjemah*, Bandung: Cordoba, Cetakan
Pertama, Mei 2013.

Fitri, Susi dkk., *Pengaruh Konseling Kelompok dengan
Pendekatan Body Image – Cognitive Behavioral
Therapy (BI CBT) terhadap siswi SMK yang
memiliki citra tubuh negative*”, Jurnal
Bimbingan dan Konseling 6(2), Desember 2017.

Hartini., *Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja*,
Islamic Counseling Vol 1 No. 02, 2017.

Helena, Maria., *I Love My Body: Efektivitas Cognitive
Behavioral Therapy (CBT) dan Bibliotherapy
Dalam Meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswi*,

Jurnal GEMA AKTUALITA, Vol. 2 No. 1, Juni 2013), hal. 8.

I Ketut, Gading., *The Development of Cyber Counseling as*

Counseling Service Model for High School Students in the Digital Age, JPI, Vol. 9 No. 2, June 2020.

Ifdil. *Pelayanan e-Konseling (Pengolahan Hasil*

Pengadministrasian Alat Ungkap Masalah (AUM) dengan Menggunakan Program Aplikasi, Paper Presented at the Seminar Internasional Bimbingan dan Konseling Dalam rangka Kongres XI dan Konvensi Nasional XVI ABKIN, 2009. Sutijono, Dimas Ardika, “*Cyber Counseling di Era Generasi Milenial*”, (Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan, Volume 11(1), Mei 2018), hal. 26.

Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Gaung Persada, 2009.

McLeod, John., *Pengantar Konseling: Teori Dan Studi Kasus*, Jakarta: Kencana, 2006.

Nindita, Muthia., *Hubungan Dukungan Sosial dengan Body*

Dissatisfaction pada remaja awal putri, Skripsi dari Universitas Islam Indonesia, 2018.

Oemarjoedi, Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003.

- Pasmawati, *Cyber Counseling Sebagai Metode Pengembangan Layanan Konseling Di Era Global*, Jurnal Syi'ar. Vol. 16 No. 1, 2016.
- Petrus, Jerizal, dkk, *Kajian Konseptual Layanan Cybercounseling*, Jurnal Konselor. Vol. 6. No. 1. 2017.
- Puspa, Cindy., *Prediksi Self-Esteem Terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan*, Thesis: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018.
- Rahardjo, Mudjia., *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017.
- Retnowati, S., *Pendekatan kognitif dalam psikoterapi*, Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002.
- Rofiq, Arif Ainur., *Teori dan Praktik Konseling*, Surabaya: Rajiev Jaya, 2017
- Sburlati Es, Lyneham Hj, Schniering Ca Et Al, [*Evidence-Based Cbt For Anxiety And Depression In Children And Adolescents, A Competencies Based Approach*](#), New Jersey: John Wiley & Sons, 2014.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan*

- Praktiknya*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009.
- Thompson, Rosemary A., *Counseling Techniques Improving Relationships with others, ourselves, our families, and our environment*, New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2003.
- Tolin, David F., *Doing CBT A Comprehensive Guide to Working with Behaviors, Thoughts, and Emotions*, New York: The Guilford Press, 2016.
- . Willy, *Distributed Twitter Crawler*, Skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.
- Yuanita, Happy, dkk., *Fenomena Body Dissatisfaction pada Perempuan anggota fitness centre*, Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, August 2013.