

**IMPLEMENTASI KEEFEKTIFAN TEKNIK CBT DALAM MENGATASI
PERILAKU INSECURE TERHADAP BODY SHAPE PADA JENJANG SMA**

Lucyana Lucky Edward¹, Ine Mur'afah Harianto P², Desynta Nurmilasari³, Tata
Desvita Anggraeni Dawud Putri⁴, Muhamad Afifuddin Ghozali⁵
Universitas Negeri Surabaya¹, Universitas Negeri Surabaya², Universitas Negeri
Surabaya³, Universitas Negeri Surabaya⁴, Universitas Negeri Surabaya⁵

2401001045@mhs.unesa.ac.id, 24010014169@mhs.unesa.ac.id,
24010014187@mhs.unesa.ac.id, 24010014202@mhs.unesa.ac.id,
muhamadghozali@unesa.ac.id

ABSTRACT

Insecure behavior regarding body shape is a common problem among high school adolescents, influenced by physical, psychological, cognitive, and emotional changes. These changes often occur during puberty, which frequently leads to dissatisfaction with one's body shape. The existence of an ideal body standard from the social environment can create feelings of insecurity in individuals. This condition often affects self-perception, self-confidence, and emotional well-being. Through this study, supported by a qualitative approach using a literature review method that examines several sources, the effectiveness of CBT techniques in addressing insecure behavior regarding body shape in high school students can be demonstrated. This study aims to examine the problems in overcoming feelings of insecurity about body shape through CBT techniques in order to increase self-confidence regarding one's body shape. The use of CBT techniques has been proven to help in enhancing self-confidence about one's body shape.

Keywords: CBT, body image, high school adolescents.

ABSTRAK

Perilaku insecure terhadap body shape merupakan masalah umum di kalangan remaja jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), dipengaruhi perubahan fisik, psikologis, kognitif dan emosional. Perubahan ini sering terjadi pada masa pubertas sehingga sering menimbulkan rasa ketidakpuasaan terhadap body shape yang dimiliki. Dengan adanya standart tubuh ideal dari lingkungan sosial sehingga menimbulkan rasa insecure pada diri individu. Kondisi ini sering berdampak pada persepsi pada diri sendiri, rasa percaya dan rasa emosional. Dengan melalui penelitian ini dengan ditunjang pendekatan kualitatif metode literatur review yang mengkaji beberapa sumber yang dapat membuktikan keefektifan teknik Cbt dalam mengatasi perilaku insecure terhadap body shape pada jenjang Sma. Dengan adanya penelitian ini bertujuan untuk mengkaji permasalahan dalam mengatasi

rasa insecure terhadap body shape yang dimiliki dengan melalui teknik Cbt sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri terhadap body shape yang dimilikinya. Dengan adanya teknik Cbt ini terbukti dapat membantu dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri terhadap body shape yang dimilikinya.

Kata kunci: CBT, body image, remaja SMA.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak ke masa remaja yang ditandai dengan perubahan pada aspek sosial, kognitif, fisik, psikologis dan emosional (Fadhil,2024). Hal ini menjadi suatu orientasi pada kehidupan yang akan datang. Individu pada tahap remaja akan terus berkembang sesuai dengan fase perkembangannya. Tahap perkembangan remaja sering ditandai dengan berkembangnya seks primer dan sekunder yang disertai perasaan emosional. Fase remaja awal dengan rentang usia 13-17 tahun dan remaja akhir rentang usia 17-18 tahun (Hurlock, 2017 dalam Earsta,2023). Sehingga setiap remaja akan berpotensi untuk mengalami perubahan. Perubahan yang dialami pada setiap remaja ketika pubertas yakni pada perubahan fisik remaja. Hal ini mengakibatkan remaja sering memperhatikan perubahan fisik yang dialami oleh Individu tersebut. Disisi lain ditunjang menurut William Key dalam Earsta,2023 menyatakan bahwa menghargai perubahan fisik terhadap body shape yang dimilikinya merupakan salah satu tugas perkembangan remaja. Perubahan fisik pada setiap individu akan melahirkan suatu perbedaan yang akan melahirkan bentuk tubuh yang berbeda-beda. Dengan hal ini seringkali remaja mempunyai pikiran terkait

standar tubuh yang dianggap ideal dari orang lain.

Perubahan fisik ini akan mempengaruhi kepercayaan diri Individu dalam berpenampilan. Banyak Individu yang menganggap bahwa penampilan fisik merupakan suatu kesan pertama ketika berinteraksi dengan orang. Dengan hal ini penampilan fisik dapat memberikan kesan terhadap Individu dalam menghargai dan menilai body shape, penampilan fisik dalam berinteraksi. Individu yang memiliki body shape yang positif rata-rata memiliki rasa puas terhadap penampilan yang dimilikinya. Berbanding dengan Individu yang ketidakpuasan terhadap body shape yang dimilikinya justru menganggap hal ini menjadi suatu body shape yang negatif. Dengan hal itu maka individu cenderung tidak dapat menerima fisik yang tidak dianggap tidak sama dengan standar yang ada di masyarakat. Hal itu didukung oleh penelitian oleh Muhsin,2015 dalam Earsta 2023 menyatakan bahwa remaja putri dengan rentang usia 19-22 cenderung memiliki persepsi negatif terhadap body shape yang dimilikinya, ia cenderung memiliki rasa ketidakpuasan dengan bentuk tubuh, warna kulit, bentuk gigi dan tinggi badan. Individu sering merasa stres, tidak nyaman berinteraksi dan merasa kurang percaya diri. orang-orang yang

sering merasa tidak puas dengan tubuh mereka cenderung untuk melebih-lebihkan kekurangan yang sesungguhnya, yang pada dasarnya tidak ada, sehingga menyebabkan timbulnya perasaan rendah diri dan isu dalam pengakuan diri. (Aminata, W., 2023)

Ketidakpuasan terhadap body shape yang dimiliki Individu cenderung menimbulkan body image terhadap seseorang. Cash (2008) dalam Atikah (2021) menyatakan bahwa body image yakni gambaran terhadap penampilan mulai dari hubungan pribadi kepada individu, rasa percaya diri, perasaan, tindakan dan pikiran terhadap body shape yang dimilikinya. Body image menurut (Grogan, 2007 dalam Atikah,2021) Yakni sebuah gambaran persepsi, pikiran terhadap Body Shape. Disisi lain Remaja didukung dengan adanya perkembangan kognitif dimana remaja mulai berpikir bahwa apapun yang terjadi didalam dirinya dapat dievaluasi oleh orang lain. Hal tersebut menjadi suatu tantangan bagi remaja untuk dapat menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan body image . Body Image menjadi suatu penilaian terhadap persepsi dan pikiran tentang body shape yang akan mengarah pada perubahan perilaku Individu. Penerimaan diri terhadap body shape ketika Individu berinteraksi dengan teman sebaya pada sehari-hari. Ketika berinteraksi Individu sering menerima evaluasi negatif yang berasal dari temannya hal ini mengakibatkan remaja memiliki pemikiran negatif terhadap body shape yang dimilikinya sehingga akan menimbulkan penurunan

body image satisfaction. Body image Satisfaction yang rendah akan berpengaruh pada perubahan perilaku Individu seperti depresi, stres, perubahan bentuk tubuh misalnya diet, gangguan pola makan, harga diri dan dapat mengorbankan kesehatan demi bentuk tubuh seperti diet dan penggunaan steroid (Jones, 2011 dalam Atikah 2021). Adanya pemikiran yang irrasional akan mengakibatkan Remaja lebih berpotensi untuk melakukan perilaku yang maladaptif terhadap body shape yang dimilikinya.

Dari permasalahan diatas, Individu yang memiliki rasa tidak percaya diri atau insecure terhadap body shape yang dimilikinya maka dapat diselesaikan menggunakan teknik Cbt.Teknik Cbt merupakan pendekatan yang dirancang dalam membantu mengatasi permasalahan-permasalahan Individu dengan cara menyusun ulang perilaku negatif yang disebabkan oleh pikiran individu (Corey,2006 dalam Fadhil 2024). Pemilihan teknik ini dilatarbelakangi adanya perasaan insecure atau rasa tidak percaya diri yang lahir berasal dari evaluasi Individu terhadap dirinya. Evaluasi ini tentu didasari oleh keyakinan yang berasal dari kognisi (pemikiran). Kognisi ini menjadi suatu proses berpikir individu terhadap dirinya maupun kondisi yang ada disekitar. Dengan adanya teknik Cbt ini menjadikan perilaku ke arah yang lebih baik (Gunawan,2020). Cognitive Behavior Therapy ialah bentuk intervensi psikologi dalam menangani individu dalam proses mengenali, mendahulukan, menghubungkan

pikiran, perasaan dan perilaku (Fadhil,2024) Teknik tersebut diharapkan mampu membangkitkan rasa percaya diri Individu dalam menghadapi stigma masyarakat terhadap standarisasi body shop yang Ideal. Teknik ini diharapkan mampu dalam proses menangani rendahnya penghargaan diri, penerimaan diri, turunnya rasa percaya diri terhadap remaja yang diakibatkan perasaan dan pikiran negatif (Fadhil,2024)

B. Metode Penelitian

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Menurut Zulkarmin (2021) menyatakan bahwa penelitian kualitatif yakni sebuah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman, menggambarkan, serta menjelaskan suatu fenomena atau peristiwa dengan menggunakan berbagai bukti yang dikumpulkan dari berbagai artikel, buku, dan jurnal penelitian. Sedangkan Fadhil menjelaskan bahwa pendekatan ini sebagai metode dalam mengeksplorasi fenomena yang dikaji sesuai dengan data dan fakta dari suatu penelitian. Pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan tinjauan pustaka (Literature Review). Review artikel merupakan suatu pendekatan dalam menganalisis dari kumpulan sumber yang relevan seperti buku, artikel, jurnal, skripsi (Melingkupinya,2024). Dengan hal ini memberikan suatu informasi yang akurat dari beberapa sumber kemudian menjadi suatu data yang diinginkan (Rusandi,2021). Data yang ditemukan menjadi acuan dalam menganalisis data

atau penemuan lainnya yang dapat mendukung permasalahan yang dikaji. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman, proses, dan arti dari penggunaan teknik terapi perilaku kognitif (CBT) bagi individu yang merasa atau mengalami insecure body shape.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

a) Definisi dan penyebab insecure body shape

Insecure terhadap tubuh pada dasarnya muncul ketika seseorang merasa tidak puas atau cemas terhadap penampilan fisiknya, terutama terkait bentuk dan ukuran tubuh yang dibayangkan dalam pikirannya. Artikel (Myeongul jung,2020) menjelaskan bahwa body shape merupakan bagian dari body image, yaitu gambaran mental seseorang tentang ukuran, bentuk, dan proporsi tubuhnya sendiri, yang dipengaruhi oleh aspek perseptual (seperti estimasi ukuran tubuh) dan aspek sikap atau emosional termasuk kepuasan dan perasaan terhadap tubuhnya. Ketika gambaran diri ini tidak sesuai dengan standar sosial seperti “ideal body image”, individu dapat mengalami ketidakpuasan tubuh dan memunculkan rasa insecure. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa banyak orang menginginkan bentuk tubuh tertentu dan sering merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri, sehingga rasa insecure dapat berkembang sebagai respons terhadap ketidaksesuaian antara persepsi tubuh pribadi dan bentuk tubuh yang dianggap ideal secara sosia.

Rasa insecure terhadap bentuk tubuh semakin mudah muncul ketika individu mengalami *body dissatisfaction*, yaitu penilaian negatif terhadap penampilan fisik sendiri yang seringkali dipengaruhi standar sosial seperti tubuh ideal yang kurus atau berotot. (Mathew Barnes, 2020) menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap body shape bukan hanya berkaitan dengan penilaian visual, tetapi juga memiliki konsekuensi psikologis yang nyata, termasuk meningkatnya kecemasan dan depresi pada laki-laki yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan ekspektasi sosial media dan tekanan lingkungan menggambarkan bentuk tubuh ideal secara tidak realistis, membuat individu semakin membandingkan dirinya dan akhirnya memicu munculnya insecure ketika persepsi tubuh pribadi tidak sejalan dengan figur ideal tersebut. Temuan ini menguatkan bahwa insecure bukan sekadar perasaan kurang percaya diri, tetapi respon emosional dari sistematisasinya ketidakpuasan terhadap body shape yang terbentuk melalui persepsi diri dan pengaruh eksternal.

Berdasarkan temuan artikel (Nutrients, 2022) rasa insecure terhadap body shape semakin kuat terbentuk ketika individu terus-menerus terpapar berbagai faktor yang mempengaruhi penilaian negatif terhadap tubuhnya. Studi ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh berkaitan erat dengan perilaku makan yang tidak seimbang, seperti *emotional eating* atau *restrained eating*, yang sering muncul sebagai respons terhadap kecemasan akan berat dan bentuk tubuh sendiri,

pola-pola ini kemudian membuat seseorang semakin fokus pada kekurangan fisiknya sehingga memperbesar rasa insecure.

Selain itu, artikel ini menekankan bahwa kebiasaan dan perilaku terkait berat badan, seperti upaya diet ekstrem atau kecenderungan membandingkan diri dengan standar tubuh ideal, juga menjadi pemicu utama munculnya ketidakpuasan tubuh, karena individu membentuk ekspektasi yang tidak realistis tentang bagaimana tubuh mereka “seharusnya” terlihat faktor kesehatan umum, seperti kondisi fisik yang kurang baik atau persepsi subjektif bahwa dirinya tidak sehat, turut memperkuat evaluasi negatif terhadap penampilan sehingga membuat rasa insecure semakin mendalam. Dengan demikian, insecure terhadap body shape bukan hanya muncul dari persepsi visual semata, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara emosi, perilaku makan, kesehatan, dan tekanan internal untuk memenuhi standar tubuh tertentu, yang selanjutnya memperparah ketidaksesuaian antara gambaran tubuh ideal dan realitas diri.

b) Faktor faktor yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan terhadap body shape

Banyak Individu yang merasa kurang percaya diri dalam berpenampilan. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya adanya standar bentuk tubuh. Ketidakpuasan bentuk tubuh menjadi suatu evaluasi negatif terhadap tubuh, dikarenakan ada ketidaksesuaian

antara tinggi badan, berat badan, warna kulit dan bentuk tubuh. Dengan adanya hal ini banyak masyarakat yang berlomba-lomba untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Menurut Levine dan Smolak dalam (Faza Maulida, 2020) bahwa perempuan remaja dan dewasa awal akan merasa insecure jika melihat gambar model yang langsing, putih, dan tinggi. Keadaan ini membuat Individu merasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, suasana hati, serta berdampak pada persepsi diri sendiri sehingga menjadikan kepercayaan terhadap diri sendiri semakin berkurang dan merasa tidak mempunyai bentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasan bentuk tubuh salah satunya yakni terlalu gemuk, hitam, dan kurus. Adanya perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadikan Individu terus membandingkan dirinya terhadap orang lain. Persepsi terhadap body shape masing-masing individu didasari ketidakpuasan tubuh maupun bentuk tubuh yang kemudian terbagi menjadi kategori positif dan negatif (Fadhilah Indrijati, 2022). Body shape positif yakni ketika individu merasa puas akan penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya kemudian individu dapat menghargai dan menerima kekurangan yang dimilikinya. Sedangkan pada body shape negatif yakni ketika individu tidak puas akan penampilan dan bentuk yang dimilikinya (Nuraeni dkk., 2021). Kepuasan dan ketidakpuasan menjadi hasil dari standar tubuh yang ideal yang ada di masyarakat dengan body shape yang dimiliki oleh Individu.

Menurut WHO menyatakan bahwa Individu yang memiliki ketidakpuasan

terhadap dirinya akan mencari cara untuk mengubah bentuk mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan yang diinginkan. Dengan hal ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya rasa kepercayaan diri terhadap body shape yang dimiliki. Menurut Cash dalam (Annisa Salsabila, 2022) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi body shape diantaranya:

1) Jenis Kelaminan

Jenis kelamin merupakan karakter biologis baik secara fisik dan anatomi yang kemudian digolongkan ke dalam laki-laki maupun perempuan. Jenis kelamin menjadi faktor dalam mempengaruhi perkembangan body shape Individu. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan sering lebih kritis terhadap body shape secara keseluruhan maupun bagian tertentu individu. Menurut penelitian Monteith dan McCabe dalam (Omega Lambulalo, 2022) menyatakan bahwa Perempuan cenderung memperhatikan bentuk body shape dibandingkan laki-laki. Sikap perempuan terhadap cara pandang ke body shape akan mempengaruhi rasa puas maupun tidak puas terhadap body shape yang dimilikinya.

2) Usia

Usia menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi body shape seseorang. Hal ini dikarenakan memberikan gambaran dan peran diri

Individu terutama pada usia remaja. Dengan adanya usia hal ini menjadi suatu hal yang dapat mempengaruhi body shape seseorang mulai dari bentuk kulit, kondisi kulit, warna rambut dll.

Stenberg(dalam Septy,2021) menyatakan bahwa rentang usia remaja 15-18 tahun sering mengalami perubahan secara kompleks mulai dari perubahan kognitif, emosional, sosial dan berfikir. Dengan didukung masa puber yang begitu cepat terjadi di perempuan dibandingkan anak laki laki. Dengan hal itu pengaruh masa puber yang cepat membuat anak perempuan lebih matang dibandingkan anak laki-laki. Perubahan tersebut bisa terjadi pada perubahan perilaku dan sikap remaja. Apabila perubahan tersebut mengarah ke positif hal ini tidak mempengaruhi rasa percaya diri terhadap body shape yang dimilikinya. Berbalik jika perubahan tersebut memiliki persepsi negatif maka akan mempengaruhi rasa percaya diri terhadap body shape yang dimilikinya.

3) Media massa

Menurut Cash (dalam Leoni Risky,2021) menjelaskan bahwa media massa memberikan gambar ideal terkait body shape perempuan dan pria yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Dengan adanya bentuk model dari seseorang di media massa yang memperdagangkan pakaian, menggambar ideal tubuh maka akan mempengaruhi rasa percaya. Isi tayangan tersebut menjadikan standar kecantikan perempuan dengan memiliki bentuk tubuh yang kurus, putih dan

tinggi. Perempuan meyakini bahwa tubuh yang sehat yakni tubuh dengan posisi yang kurus. Disisi lain media massa dapat menggambarkan bentuk pria yang membentuk sixpack dengan otot yang bagus. Dengan adanya faktor usia ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri terhadap body shape yang dimilikinya mulai dari usia remaja hingga pada usia dewasa.

4) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal yang terjadi pada Individu sering menjadikan suatu standar badan ideal. Individu cenderung akan membandingkan body shape yang dimilikinya dengan orang lain. Dan feedback yang diterima cenderung pada perasaan pada penampilan fisik. Menurut Cash (dalam Septy,2021) menjelaskan bahwa feedback terhadap penampilan dan kompetensi akan mempengaruhi cara pandang dan perasaan dari bentuk tubuh dan fisik Individu. Dengan hal itu menjadikan Individu sering merasakan cemas dan merasa ketidakpuasan terhadap body shape yang dimilikinya.

c) Kondisi dari konsep diri pada anak remaja jenjang Sma

Konsep diri (*self-concept*) adalah pandangan dan perasaan tentang diri sendiri, yang meliputi apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang diri. ini juga merupakan pandangan kita mengenai siapa diri kita, apa, dan bagaimana diri kita. (Saefullah, 2021). William D.Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai “ Those psychical, social, and psychological perceptions of our selves that we have derived from

experiences and our interaction with other". Konsep diri merujuk pada pandangan dan emosi seseorang terhadap dirinya sendiri. Persepsi ini dapat mencakup aspek psikologis, sosial, serta fisik. Konsep ini tidak sekadar deskripsi obyektif, melainkan juga penilaian terhadap diri. Dengan demikian, konsep diri mencakup pikiran dan perasaan yang dimiliki tentang diri sendiri.

Konsep diri pada remaja jenjang SMA merupakan aspek psikologis yang komplek dan dinamis, mencakup persepsi individu tentang dirinya sendiri di berbagai domain seperti fisik, sosial, akademik, dan emosional. Di tahap ini, remaja mengalami perubahan puber yang cepat, seperti perubahan bentuk tubuh, kulit, dan hormon, yang dapat mempengaruhi persepsi diri mereka. Menurut Stenberg (dalam Septy, 2021), remaja pada jenjang SMA kerap mengalami transformasi intelektual, perasaan, dan interaksi sosial yang menjadikan mereka lebih mudah terpengaruh oleh penilaian buruk terhadap fisik, khususnya apabila perubahan itu dirasa tidak selaras dengan norma kecantikan yang diharapkan. Kondisi ini biasanya berakhir dengan ketidakpercayaan diri terhadap bentuk tubuh, di mana mereka merasakan ketidakpuasan terhadap proporsi fisik, seperti merasa kelebihan berat, kurus berlebihan, atau tidak seimbang, yang pada akhirnya berdampak pada rasa percaya diri mereka secara menyeluruh.

Faktor utama yang membentuk kondisi konsep diri pada remaja SMA adalah

pengaruh media massa dan standar sosial. Seperti dijelaskan oleh Cash (dalam Leoni Risky, 2021), media sering mempromosikan gambar tubuh ideal—misalnya, perempuan dengan tubuh kurus dan tinggi, atau laki-laki dengan otot berlebih—yang membuat remaja membandingkan diri mereka sendiri. Ini selaras dengan temuan Levine dan Smolak (dalam Faza Maulida, 2020), di mana remaja perempuan cenderung merasa insecure saat melihat model langsing, putih, dan tinggi, yang dapat menurunkan suasana hati dan persepsi diri. Pada laki-laki, tekanan untuk memiliki tubuh berotot juga tinggi, terutama dari media sosial dan lingkungan sekolah, yang sering memicu ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan risiko kecemasan atau depresi (Mathew Barnes, 2020).

Selain itu, hubungan interpersonal memainkan peran krusial. Remaja SMA sering membandingkan tubuh mereka dengan teman sebaya atau influencer, dan feedback negatif—seperti komentar tentang penampilan—dapat memperkuat rasa insecure (Cash dalam Septy, 2021). Jenis kelamin juga berpengaruh, dengan perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh dibanding laki-laki, karena mereka lebih kritis terhadap aspek seperti bentuk tubuh keseluruhan (Monteith dan McCabe dalam Omega Lambulalo, 2022). Kondisi ini dapat berujung pada perilaku makan tidak seimbang, seperti emotional eating atau diet ekstrem, yang memperburuk konsep diri negatif (Nutrients, 2022). Secara keseluruhan, pada jenjang SMA, konsep diri remaja sering kali positif jika mereka dapat

menerima kekurangan tubuh (body shape positif), tetapi negatif jika terjebak dalam perbandingan dan ketidakpuasan, yang berpotensi berdampak jangka panjang pada kesehatan mental dan fisik. Intervensi seperti pendidikan tentang body positivity dan dukungan sosial dapat membantu membangun konsep diri yang lebih sehat.

d) Teknik CBT dan bukti efektivitas

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Menurut Aaron T. Beck dalam (Anugraha, 2024), CBT (Cognitive Behavior Therapy) dapat diartikan sebagai suatu metode yang bertujuan untuk membantu konseli menemukan solusi atas masalah yang dihadapi saat ini melalui pengubahan pola pikir dan perilaku yang tidak tepat. CBT mengaitkan pikiran dengan perasaan dan tindakan konseli. Dalam proses ini, konseling berfokus pada apa yang dipikirkan oleh konseli mengenai tindakan mereka. Sasaran dari CBT adalah untuk merombak pola pikir dan keyakinan yang tidak tepat guna mengubah perasaan dan perilaku konseli ke arah yang lebih baik.

Selanjutnya, CBT dapat diartikan sebagai suatu metode yang bertujuan untuk membantu konseli menemukan solusi atas masalah yang dihadapi saat ini melalui pengubahan pola pikir dan perilaku yang tidak baik. CBT mengaitkan pikiran dengan perasaan dan tindakan konseli. Dalam proses ini, konseling berfokus pada apa yang

dipikirkan oleh konseli mengenai tindakan mereka. Sasaran dari CBT adalah untuk merombak pola pikir dan keyakinan yang tidak tepat, guna mengubah perasaan dan perilaku konseli ke arah yang lebih baik.

Pendekatan CBT ini diterapkan baik dalam konseling kelompok maupun konseling individu. Dalam perspektif CBT, permasalahan insecure body shape yang banyak dialami oleh remaja dapat ditangani melalui teknik cognitive restructuring. Teknik ini bertujuan untuk merestrukturisasi pola pikir individu yang semula irasional menjadi lebih rasional. Gunarsa mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan layanan yang mengatasi berbagai rintangan pada kepribadian dengan cara yang terorganisir, proaktif, langsung, dan bersifat sementara. Gunarsa selanjutnya menjelaskan strategi pengubahan pola pikir sebagai metode terapi yang menerapkan pendekatan untuk menyelesaikan masalah atau hambatan kepribadian dalam periode waktu tertentu. (Darusman, A., 2023)

Selanjutnya, penelitian yang telah dilakukan oleh Chairunissa, E. T., (2023) menunjukkan bahwa CBT terbukti efektif dalam mengurangi rasa insecure terhadap body shape atau bentuk tubuh. Hal ini karena CBT mampu merubah pola pikir negatif dan meningkatkan penerimaan diri. Dengan demikian, remaja dapat lebih menghargai kondisi tubuhnya, terutama yang berkaitan dengan aspek visual atau fisik. Berbagai penelitian lain juga mendukung temuan tersebut, dengan hasil yang menunjukkan adanya penurunan yang

signifikan pada tingkat ketidakpuasan tubuh setelah menjalani sesi CBT.

e) Bukti dan implementasi praktis Teknik CBT

Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi insecure terhadap body shape menjadi salah satu intervensi yang cukup efektif, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai penelitian open-access. Studi (Arini Miftahul Jannah, 2024) menjelaskan bahwa CBT bekerja dengan mengubah pola pikir yang salah dan persepsi negatif terhadap tubuh yang selama ini melekat pada individu. Insecure terhadap tubuh sering kali muncul karena distorsi kognitif seperti berlebihan dalam menilai kekurangan fisik, menganggap penampilan menentukan nilai diri, atau membandingkan diri dengan standar ideal di media. Melalui CBT, klien diajak memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga mereka mampu melihat bahwa rasa insecure bukan berasal dari tubuh itu sendiri, melainkan dari interpretasi negatif yang terus diulang.

Langkah pertama dalam CBT adalah *assessment* dan *psychoeducation*, yaitu membantu klien mengenali sumber insecure dalam pikirannya. (Asma Shahzadi, 2024) menguatkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dipengaruhi oleh penilaian subjektif yang tidak akurat serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Dalam sesi CBT, konselor mengajak klien mengidentifikasi pikiran otomatis (“Aku terlalu gemuk”, “Orang pasti menilai

buruk tubuhku”), kemudian membedakan mana fakta dan mana asumsi. Proses ini penting karena insecure biasanya tumbuh dari keyakinan yang tidak realistis. Dengan memahami mekanisme munculnya insecure, klien akan lebih siap memasuki tahap restrukturisasi kognitif.

Tahap berikutnya adalah *cognitive restructuring*, yang terbukti efektif menurunkan *body shame* menurut (Cahyani, 2019). Pada tahap ini, konselor menggunakan dialog sokratis untuk menantang pikiran negatif klien, mencari bukti yang mendukung maupun menolak keyakinan negatif tersebut, serta mengajak klien membangun pikiran alternatif yang lebih seimbang. Klien belajar mengubah pola pikir dari “Tubuhku buruk dan tidak layak” menjadi “Tubuhku punya kekurangan, tetapi tetap bernilai dan berfungsi”. Restrukturisasi kognitif ini menjadi inti perubahan karena insecure sangat erat dengan bias berpikir yang merendahkan diri sendiri.

Selain perubahan kognitif, CBT juga menekankan intervensi perilaku melalui *behavioral experiments* dan *exposure*. (B. Saragih, 2023) menunjukkan bahwa perilaku menghindar seperti enggan bercermin, tidak mau difoto, atau menggunakan pakaian longgar untuk menyembunyikan tubuh justru memperkuat rasa insecure. Oleh karena itu, CBT membantu klien menghadapi situasi yang selama ini dihindari secara bertahap. Misalnya, klien diminta bercermin selama 10 menit sambil mengamati tubuh dengan netral, lalu

memperluas ke aktivitas yang lebih menantang seperti memakai pakaian yang sebelumnya membuatnya tidak percaya diri. Proses ini mengurangi sensitivitas emosional terhadap penampilan dan mengajarkan bahwa tubuhnya tidak seburuk yang ia bayangkan.

Tahap terakhir adalah membangun perilaku sehat dan *relapse prevention*. Penelitian (Nutrients 2022) menegaskan bahwa perilaku makan emosional, diet ekstrem, dan kurang aktivitas fisik berkaitan erat dengan body dissatisfaction, sehingga CBT perlu menangani pola perilaku ini juga. Klien dilatih mengembangkan gaya hidup yang realistis, mindful, dan seimbang, bukan berfokus pada penampilan. Selain itu, konselor membantu klien mengidentifikasi pemicu insecure, menyiapkan strategi coping, serta menguatkan aspek penerimaan diri melalui latihan *self-compassion* dan fokus pada fungsi tubuh, bukan bentuknya. Dengan demikian, CBT tidak hanya mengurangi insecure sementara, tetapi membangun pola pikir dan perilaku baru yang lebih adaptif untuk jangka panjang.

E. Kesimpulan

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan-perubahan ini berdampak kuat pada cara remaja memandang tubuh mereka, sehingga banyak dari mereka mengalami ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan rasa tidak aman (*insecure*) terhadap bentuk tubuh atau

body shape yang dimilikinya. Standar sosial tentang tubuh ideal, pengaruh media massa, hubungan interpersonal, serta faktor usia dan jenis kelamin semakin memperkuat munculnya evaluasi negatif terhadap penampilan fisik.

Ketidakpuasan tubuh ini berkaitan langsung dengan pembentukan *body image*, yaitu gambaran mental individu tentang tubuhnya. *Body image* negatif dapat menurunkan rasa percaya diri, memicu stres, kecemasan, gangguan makan, rendahnya harga diri, hingga perilaku maladaptif seperti diet ekstrem. Hal ini sangat tampak pada remaja SMA yang sedang berada dalam masa pencarian identitas dan sangat sensitif terhadap penilaian sosial. Konsep diri mereka menjadi rentan, terutama ketika mereka terus membandingkan tubuhnya dengan standar ideal yang sering kali tidak realistis.

Untuk menangani permasalahan ini, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menjadi pendekatan yang efektif. CBT membantu remaja mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mengubah distorsi kognitif yang membuat mereka memandang tubuh secara negatif. Melalui teknik seperti *psychoeducation*, *cognitive restructuring*, *behavioral experiments*, dan *exposure*, remaja dilatih untuk menantang pikiran irasional, mengurangi perilaku menghindar, serta membangun kebiasaan sehat dan penerimaan diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT mampu meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki *body image*, dan membantu remaja menghargai

tubuhnya secara lebih realistis dan positif.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tinjauan pustaka untuk menggali fenomena insecure terhadap body shape serta efektivitas CBT dalam mengatasinya. Hasil analisis menguatkan bahwa CBT merupakan intervensi yang relevan dan terbukti bermanfaat bagi remaja yang mengalami masalah kepercayaan diri akibat ketidakpuasan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, W., & Vebrian, G. (2022). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming di SMK Al-Gina. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 129-135.

Aminata, W., & Rohmah, A. N. M. (2023). RESEPSI PENONTON PEREMPUAN FILM "IMPERFECT" TERHADAP KONDISI INSECURE PADA DIRI SENDIRI.

Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik CBT terhadap kecemasan sosial siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 42-51.

Arini Miftahul Jannah, E. R. (2024).

Cognitive Behavior Therapy to Improve Positive Body

Image in Late Adolescents Terapi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Positif Pada Remaja Akhir. *Psikoborneo jurnal psikologi*, 1-5.

Asma Shahzadi, A. R. (2024). The Role of Body Image, Body Mass Index, Body Shape

Dissatisfaction and Gender on Self-Esteem Among Obese Young Boys and Girls. *Jurnal Psikologi Integratif*, 24-27.

Bunga Alamiah, D. (2020). *Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) terhadap Tingkat Kecanduan Gadget pada Anak Sekolah Dasar di Mekarsari Kalibebler Mojotengah Wonosobo* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

Chairunissa, E. T., Santoso, D. B., & Utami, N. W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image

- Positif Siswa SMA. Buletin Konseling Inovatif, 3(3), 247-256.
- Darusman, A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA MINQOTHROTUL Ulum Gumukmas. Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural, 1(1), 32-40.
- DHEA, N. A., & ELIS, Y. N. (2024). Pengaruh self acceptance terhadap self confidence pada wanita dewasa awal yang mengalami body shaming. *G-COUNS: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING Учредители: Universitas PGRI Yogyakarta*, 9(2), 1176-1185.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194-203.
- Fazriah, N., Fitri, S., & Badrudjaman, A. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Body Image Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Siswi Smk Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 206-222.
- Fitriani, W., & Yeni, P. (2023). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 34-37.
- Glory Grifith B. Saragih, I. Y. (2023). TERAPI UNTUK MENGATASI BODY IMAGE DISSATISFACTION PADA REMAJA OVEERWEIGHT. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1354-1359.
- Saefullah, M., Rosyida, I. K., & Lailiyah, S. (2021). Pengaruh Konsep Diri Dalam Kesiapan Memilih Program Studi Di Perguruan Tinggi. *AL-QALAM: JURNAL ILMU KEPENDIDIKAN*, 22(1), 1-10.
- Hanifatunnisa, H., & Lidya, E. (2023). Fenomena Korban Body Shaming Pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and*

- Social Transformation, 3(1), 42-49.
- Kaitlyn M. Eck, V. Q.-B. (2022). Body Dissatisfaction, Eating Styles, Weight-Related Behaviors, and Health among Young Women in the United States. *Nutrients*, 1-18.
- Junianti, E. D., Suryati, S., & Fitri, H. U. (2025). The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self-Confidence in Victims of Body Shaming in Batu Rancing Village. *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(2), 1805-1824.
- Laili, F. N., Sholichah, I. F., & Amelasasih, P. (2024). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram. *Wacana Psikokultural*, 2(1), 43-51.
- Mathew Barnes, P. A. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 1-24.
- Myeongul Jung, J. K. (2020). Measuring recognition of body changes over time: A human-computer interaction tool using dynamic morphing and body ownership illusion. *Plos one*, 1-14.
- Nariswari, S. D., & Satiningsih, S. (2023). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Fase Perkembangan Remaja Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 364-374.
- Nuralifa, S. I. P., Rachman, A., & Arsyad, M. (2022). Pengaruh body image terhadap self-esteem pada siswa Di Smp Negeri 27 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 126-133.
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57-75.
- Rahmattiani, A. D., & Cahyawulan, W. (2021). GAMBARAN DIMENSI BODY IMAGE SISWI TERHADAP URGENSI PENGEMBANGAN SELF-

HELP BOOK DENGAN BODY
IMAGE COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY.

Insight, 10, 1.

Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., &
Sugiyono, S. (2022). Keefektifan
konseling kelompok cognitive
behavioral therapy (cbt) dengan
teknik cognitive restructuring untuk
meningkatkan self-esteem pada
siswa. *Bulletin of Counseling and
Psychotherapy*, 4(1), 44-48.

Riananda Regita Cahyani, F. L. (2019).
EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY

UNTUK MENURUNKAN BODY
SHAME. *JURNAL INTERVENSI
PSIKOLOGI*, 93-98.