

**PENDEKATAN KONSELING RASIONAL EMOTIF DALAM MENGEMBANGKAN
BODY POSITIVITY PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN CITRA TUBUH:
STUDI KASUS PADA SISWA DI SMAN 23 MAKASSAR**

¹Akhsanun Nisa, ²Abdul Saman, ³Fitriana, ⁴Maslina

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

Alamat e-mail : akhsanunnisa003@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by the presence of adolescents who experience body image disorders, such as dissatisfaction with physical appearance, shame, low self-esteem, and avoidance behavior in social situations. This study aims to describe the forms and characteristics of body image disorders, understand students' interpretations of the concept of body positivity, and analyze the role of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in developing body positivity in adolescents. The research used a qualitative approach with a case study type. The research subjects consisted of two students of SMAN 23 Makassar, namely AM and NWY. Data were collected through in-depth interviews, observation, documentation, and literature studies, then analyzed through data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results showed that the two subjects had irrational beliefs about their bodies that gave rise to negative emotions and avoidance behavior. After participating in REBT counseling through the techniques of disputing irrational beliefs, self-reflection, and homework assignments, the subjects showed cognitive, emotional, and behavioral changes. They were better able to accept their body condition, reduce social comparison, and increase self-confidence. Thus, the Rational Emotive Counseling approach is effective in developing body positivity in adolescents with body image disturbances.

Keywords: *Body positivity, Rational Emotive Counseling, REBT, Body image Disturbance.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya remaja yang mengalami gangguan citra tubuh, seperti ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, rasa malu, rendah diri, dan perilaku menghindar dalam situasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk dan karakteristik gangguan citra tubuh, memahami pemaknaan siswa terhadap konsep *body positivity*, serta menganalisis peran pendekatan Konseling Rasional Emotif (Rational Emotive Behavior Therapy/REBT)

dalam mengembangkan *body positivity* pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas dua siswa SMAN 23 Makassar, yaitu AM dan NWW. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan studi literatur, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki keyakinan irasional terhadap tubuhnya yang memunculkan emosi negatif dan perilaku penghindaran. Setelah mengikuti konseling REBT melalui teknik *disputing irrational beliefs*, *self-reflection*, dan *homework assignments*, subjek menunjukkan perubahan kognitif, emosional, dan perilaku. Mereka lebih mampu menerima kondisi tubuh, mengurangi perbandingan sosial, serta meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian, pendekatan Konseling Rasional Emotif efektif dalam mengembangkan *body positivity* pada remaja dengan gangguan citra tubuh.

Kata Kunci: *Body positivity*, Konseling Rasional Emotif, REBT, Gangguan Citra Tubuh.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam pembentukan identitas diri, termasuk cara individu memandang dan menilai tubuhnya.(Ginting and Hsb 2025) Pada tahap ini, perubahan fisik yang terjadi selama pubertas, pengaruh teman sebaya, serta paparan media sosial sering kali mendorong remaja untuk membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang dianggap ideal.(Muhsin 2014) Kondisi tersebut dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau gangguan citra tubuh (*body image disturbance*), yaitu keadaan ketika individu memiliki persepsi negatif terhadap bentuk, ukuran, atau penampilan tubuhnya.

Menurut,(Wahyuningsih et al. 2022) citra tubuh merupakan gambaran mental individu terhadap tubuhnya yang memengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis. Apabila citra tubuh berkembang secara negatif, remaja berisiko mengalami rasa malu, rendah diri, kecemasan sosial, dan penarikan diri dari lingkungan (Bhakti 2025).

Fenomena gangguan citra tubuh juga ditemukan di SMAN 23 Makassar. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling, terdapat dua siswa, yaitu AM dan NWW, yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Mereka sering membandingkan diri dengan orang lain, merasa kurang percaya diri,

menghindari berfoto, mengenakan pakaian longgar untuk menutupi tubuh, serta enggan tampil di depan kelas. Hasil observasi menunjukkan bahwa kondisi tersebut memengaruhi interaksi sosial dan partisipasi siswa dalam kegiatan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan citra tubuh tidak hanya berdampak pada persepsi diri, tetapi juga pada aspek emosional, sosial, dan akademik siswa.

(Oveerweight 2023) Salah satu konsep yang dapat membantu remaja mengatasi permasalahan tersebut adalah *body positivity* (Ilham, Fajri, and Ahmad 2025). *Body positivity* merupakan sikap menerima, menghargai, dan mencintai tubuh sendiri tanpa bergantung pada standar kecantikan yang tidak realistis (Jannatania et al. n.d.). Menurut (Anugrarista, Suman, and Manurung 2024) *body positivity* membantu individu memandang tubuh secara lebih sehat dan realistis, sehingga meningkatkan penerimaan diri dan kepercayaan diri. Namun, untuk menumbuhkan sikap tersebut, diperlukan intervensi yang mampu mengubah keyakinan negatif yang dimiliki remaja terhadap tubuhnya.

Pendekatan yang relevan untuk menangani masalah ini adalah Konseling Rasional Emotif atau *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Menurut (Habsy and Studi n.d.), REBT menekankan bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh keyakinan yang dimilikinya. Jika keyakinan tersebut bersifat irasional, maka akan muncul emosi dan perilaku maladaptif. Sebaliknya, apabila keyakinan diganti dengan pola pikir yang lebih rasional, individu akan mampu merespons situasi secara lebih sehat. Dalam konteks gangguan citra tubuh, REBT membantu siswa menantang pikiran seperti "Saya harus memiliki tubuh sempurna agar diterima orang lain" dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis dan adaptif.

(Amaliyah 2025) menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan konsep diri, harga diri, dan resiliensi siswa. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan REBT untuk mengembangkan *body positivity* pada remaja dengan gangguan citra tubuh masih terbatas, terutama di lingkungan sekolah menengah atas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan karena memfokuskan pada

penggunaan pendekatan Konseling Rasional Emotif dengan teknik *disputing irrational beliefs*, *self-reflection*, dan *homework assignments* untuk membantu remaja membangun penerimaan diri yang lebih positif.

Berdasarkan uraian tersebut, fokus penelitian ini adalah: (1) bagaimana bentuk dan karakteristik gangguan citra tubuh pada remaja di SMAN 23 Makassar; (2) bagaimana siswa memaknai konsep *body positivity*; dan (3) bagaimana peran pendekatan Konseling Rasional Emotif dalam mengembangkan *body positivity* pada remaja dengan gangguan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik gangguan citra tubuh, menggali pemahaman siswa mengenai *body positivity*, serta menganalisis efektivitas pendekatan REBT dalam mengembangkan *body positivity*.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dalam memperkaya kajian keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penerapan REBT untuk mengatasi gangguan citra tubuh. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru Bimbingan

dan Konseling dalam memberikan layanan yang membantu siswa meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan kesehatan mental secara menyeluruh.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk memahami secara mendalam penerapan pendekatan Konseling Rasional Emotif (*Rational Emotive Behavior Therapy/REBT*) dalam mengembangkan *body positivity* pada remaja yang mengalami gangguan citra tubuh. Penelitian dilaksanakan di SMAN 23 Makassar dengan melibatkan dua siswa, yaitu AM dan NWY yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria menunjukkan indikasi gangguan citra tubuh dan bersedia mengikuti proses konseling.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan studi literatur. Wawancara dilakukan kepada subjek penelitian, guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, orang tua, dan teman sebaya untuk memperoleh informasi mengenai bentuk gangguan citra tubuh, pemahaman tentang *body positivity*, serta perubahan yang

terjadi setelah konseling. Observasi dilakukan selama proses konseling dan aktivitas subjek di lingkungan sekolah, sedangkan dokumentasi berupa catatan lapangan, hasil refleksi, dan dokumen pendukung lainnya.

Intervensi dilaksanakan melalui konseling individual menggunakan pendekatan REBT dengan teknik *disputing irrational beliefs*, *self-reflection*, dan *homework assignments*. Teknik-teknik tersebut digunakan untuk membantu subjek mengidentifikasi, menantang, dan mengganti keyakinan irasional tentang tubuh dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif.

Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Metode ini dipilih untuk menghasilkan deskripsi yang komprehensif mengenai peran Konseling Rasional Emotif dalam mengembangkan *body positivity* pada remaja dengan gangguan citra tubuh.

1. **Alat Pengumpul Data**
instrumen yang digunakan dalam penelitian, yaitu

observasi dan wawancara. Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan gangguan citra tubuh pada subjek, sedangkan wawancara dilakukan kepada siswa, teman sebaya, orang tua, guru BK, dan wali kelas untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam terkait perilaku, pengalaman, serta faktor yang memengaruhi gangguan citra tubuh dan perkembangan *body positivity*.

2. **Wawancara Subjek**

memuat aspek, sub-aspek, indikator, dan nomor item wawancara yang ditujukan kepada subjek penelitian. Wawancara difokuskan pada bentuk dan karakteristik gangguan citra tubuh, pemahaman mengenai *body positivity*, serta pengalaman mengikuti konseling REBT dalam mengembangkan penerimaan diri dan pandangan positif terhadap tubuh.

3. **Pedoman Observasi Kasus**
menjelaskan indikator observasi yang digunakan

untuk mengidentifikasi perilaku gangguan citra tubuh, pemahaman *body positivity*, dan keterlibatan siswa dalam konseling REBT. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung perilaku siswa yang berkaitan dengan ketidaknyamanan terhadap tubuh, interaksi sosial, serta perubahan sikap setelah mengikuti konseling.

4. Wawancara Teman Sebaya Subjek

menggambarkan pedoman wawancara yang digunakan untuk memperoleh informasi dari teman sebaya mengenai perilaku, respons emosional, tingkat penerimaan diri, serta perubahan yang dialami subjek sebelum dan sesudah mengikuti konseling REBT. Data dari teman sebaya digunakan sebagai sumber informasi pendukung untuk memperkuat hasil penelitian.

5. Wawancara Orang Tua Subjek

berisi aspek dan indikator wawancara yang ditujukan kepada orang tua untuk mengetahui kondisi subjek di

lingkungan keluarga. Fokus wawancara meliputi perilaku, kebiasaan, respons emosional, tingkat penerimaan diri, serta perubahan kognitif, emosional, dan perilaku yang muncul setelah mengikuti konseling REBT.

6. Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

memuat pedoman wawancara yang digunakan untuk memperoleh informasi dari guru BK mengenai identifikasi gangguan citra tubuh, pemahaman siswa terhadap *body positivity*, pelaksanaan konseling REBT, serta perubahan perilaku dan penerimaan diri siswa setelah mengikuti layanan konseling.

7. Wawancara Guru Wali Kelas

menjelaskan aspek wawancara yang digunakan untuk memperoleh informasi dari wali kelas terkait perilaku siswa di kelas, pemahaman siswa mengenai penerimaan diri, serta perubahan yang terjadi selama dan setelah mengikuti konseling REBT. Wali kelas berperan sebagai informan pendukung yang mengamati

perkembangan siswa dalam lingkungan sekolah.

8. Dasar Teori Penentuan Aspek Penelitian

menunjukkan landasan teori yang digunakan dalam penyusunan instrumen penelitian. Aspek gangguan citra tubuh mengacu pada teori Sutini et al. (2022), aspek *body positivity* berdasarkan Anugrasta dan Manurung (2024), sedangkan pelaksanaan konseling menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis.

9. Kisi-Kisi Homework Assignment Bagian 1

berisi tugas refleksi diri yang bertujuan menggali perasaan dan pikiran subjek terhadap kondisi tubuhnya melalui aktivitas bercermin. Instrumen ini digunakan untuk membantu mengidentifikasi emosi serta persepsi diri yang berkaitan dengan citra tubuh.

10. Kisi-Kisi Homework Assignment Bagian 2

memuat pertanyaan reflektif yang bertujuan mengeksplorasi pikiran, keyakinan, dan pengalaman subjek terkait penampilan fisik, pengaruh media sosial, perbandingan sosial, serta tingkat kepuasan terhadap diri sendiri. Instrumen ini membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh subjek.

11. Kisi-Kisi Homework Assignment Bagian 3

berisi daftar lagu bertema penerimaan diri dan *body positivity* yang digunakan sebagai media pendukung dalam proses konseling. Kegiatan mendengarkan lagu bertujuan membantu subjek membangun pemikiran yang lebih positif, meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri, serta memperkuat proses pengembangan *body positivity*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek penelitian, yaitu AM dan NWY mengalami gangguan citra tubuh yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik,

perasaan malu, rendah diri, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. AM merasa tidak percaya diri karena jerawat, bekas jerawat, warna kulit wajah, bentuk tubuh, dan bekas luka pada kaki. NWY cenderung menghindari berfoto dan menarik diri dari interaksi sosial karena merasa penampilannya kurang menarik.

Berdasarkan hasil wawancara, AM mengungkapkan bahwa ia sering merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya, terutama pada wajah yang berjerawat, bekas jerawat yang sulit hilang, warna kulit wajah yang dianggap kurang cerah, bentuk tubuh yang menurutnya tidak ideal, serta adanya bekas luka pada bagian kaki. Kondisi tersebut membuat AM sering membandingkan dirinya dengan teman-teman sebaya yang dianggap memiliki penampilan lebih menarik. AM mengaku merasa malu ketika harus berinteraksi dengan orang lain dan sering khawatir menjadi bahan perhatian karena kekurangan fisik yang dimilikinya. AM juga menyatakan bahwa penampilan fisik yang ideal merupakan salah satu faktor penting agar seseorang dapat diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya.

Hasil observasi memperkuat temuan wawancara tersebut. Selama proses pengamatan di lingkungan sekolah, AM terlihat kurang percaya diri ketika berada di tengah kelompok teman sebaya. Saat berkomunikasi, AM cenderung menghindari kontak mata secara langsung dan tampak kurang nyaman ketika pembicaraan berkaitan dengan penampilan fisik. Pada beberapa kesempatan, AM terlihat berusaha menutupi bagian tubuh tertentu yang dianggap kurang menarik serta menunjukkan sikap ragu-ragu ketika diminta tampil atau berbicara di depan kelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh yang dimiliki AM tidak hanya memengaruhi cara pandangnya terhadap diri sendiri, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial dan tingkat kepercayaan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara, NWY menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya yang memengaruhi cara pandangnya terhadap diri sendiri. NWY mengungkapkan bahwa ia sering merasa kurang menarik dibandingkan teman-teman sebayanya. Perasaan tersebut muncul karena NWY menilai terdapat

beberapa bagian dari penampilannya yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang selama ini ia lihat di media sosial maupun lingkungan pergaulannya. Akibatnya, NWY sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa kurang percaya diri ketika berada di lingkungan sosial. NWY juga mengaku sering merasa khawatir terhadap penilaian orang lain mengenai penampilannya sehingga lebih memilih menghindari situasi yang dapat menarik perhatian banyak orang.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa NWY memiliki pemikiran bahwa seseorang akan lebih mudah diterima dan dihargai apabila memiliki penampilan fisik yang menarik. Keyakinan tersebut menyebabkan NWY cenderung berfokus pada kekurangan yang dimiliki daripada melihat potensi dan kelebihan dirinya. Kondisi ini membuat NWY lebih sering merasakan perasaan malu, tidak nyaman, dan kurang yakin terhadap kemampuan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang dilakukan selama penelitian. NWY terlihat cenderung menghindari kegiatan yang

melibatkan dokumentasi seperti berfoto bersama teman-teman atau mengunggah foto diri di media sosial. Dalam beberapa situasi, NWY tampak kurang aktif dalam interaksi kelompok dan lebih memilih berada di posisi yang tidak terlalu menjadi pusat perhatian. Ketika diminta tampil atau berbicara di depan kelas, NWY menunjukkan tanda-tanda keraguan dan kurang percaya diri. Selain itu, ekspresi nonverbal yang ditunjukkan seperti menundukkan kepala, tersenyum secara canggung, dan menghindari kontak mata menunjukkan adanya ketidaknyamanan terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa NWY mengalami gangguan citra tubuh yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, rasa malu, rendah diri, serta perilaku menghindar dalam berbagai situasi sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh telah memengaruhi aspek emosional, sosial, dan kepercayaan diri NWY dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap awal konseling, konselor menerapkan teknik ABC untuk membantu AM memahami hubungan antara peristiwa yang dialami, keyakinan yang dimiliki, dan konsekuensi emosional maupun perilaku yang muncul. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh informasi bahwa AM sering merasa tidak percaya diri ketika melihat kondisi wajahnya yang berjerawat, bekas jerawat yang sulit hilang, warna kulit wajah yang dianggap kurang cerah, bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan harapannya, serta adanya bekas luka pada kaki.

Pada komponen **Activating Event (A)**, peristiwa pemicu yang dialami AM adalah ketika melihat teman-teman sebaya yang menurutnya memiliki penampilan fisik lebih menarik, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Selain itu, komentar atau candaan yang berkaitan dengan kondisi fisiknya juga menjadi pemicu munculnya pikiran negatif terhadap dirinya.

Pada komponen **Belief (B)**, AM memiliki keyakinan irasional bahwa dirinya harus memiliki wajah yang bersih, kulit yang cerah, dan bentuk tubuh yang ideal agar dapat diterima dan dihargai oleh orang lain. AM

meyakini bahwa kekurangan fisik yang dimilikinya membuat dirinya kurang menarik dibandingkan teman-temannya.

Keyakinan tersebut kemudian menimbulkan **Consequence (C)** berupa perasaan malu, rendah diri, tidak percaya diri, serta kecenderungan menghindari situasi yang membuatnya menjadi pusat perhatian. Dalam kehidupan sehari-hari, AM sering merasa cemas terhadap penilaian orang lain dan lebih fokus pada kekurangan fisiknya dibandingkan potensi yang dimiliki.

Melalui penerapan teknik ABC, AM mulai memahami bahwa perasaan negatif yang dialaminya bukan semata-mata disebabkan oleh kondisi fisik yang dimiliki, melainkan oleh cara berpikir dan keyakinan yang dibangunnya terhadap kondisi tersebut. Kesadaran ini menjadi langkah awal bagi AM untuk mengembangkan cara pandang yang lebih rasional dan positif terhadap dirinya.

Penerapan teknik ABC pada NWY dilakukan untuk membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Berdasarkan hasil wawancara,

NWY mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa kurang menarik dan tidak percaya diri ketika membandingkan penampilannya dengan teman-teman sebaya maupun figur yang dilihat di media sosial.

Pada komponen **Activating Event (A)**, peristiwa yang menjadi pemicu adalah kebiasaan NWY melihat unggahan media sosial yang menampilkan individu dengan penampilan yang dianggap ideal. Selain itu, situasi seperti berfoto bersama teman atau tampil di depan umum juga sering memunculkan ketidaknyamanan karena NWY merasa penampilannya akan dibandingkan dengan orang lain.

Pada komponen **Belief (B)**, NWY memiliki keyakinan bahwa seseorang harus memiliki penampilan fisik yang menarik agar dapat diterima, dihargai, dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial. Keyakinan tersebut membuat NWY lebih banyak memperhatikan kekurangan fisik yang dimilikinya dibandingkan kelebihan yang dimiliki.

Akibat dari keyakinan tersebut muncul **Consequence (C)** berupa rasa malu, kurang percaya diri, serta kecenderungan menghindari aktivitas yang melibatkan penampilan diri.

Hasil observasi menunjukkan bahwa NWY sering menghindari berfoto, kurang aktif dalam interaksi sosial tertentu, dan tampak ragu-ragu ketika harus tampil di depan kelas.

Setelah melalui proses identifikasi ABC, NWY mulai menyadari bahwa ketidaknyamanan yang dirasakannya tidak sepenuhnya disebabkan oleh kondisi fisik, melainkan oleh keyakinan irasional yang selama ini diyakininya. Pemahaman tersebut membantu NWY melihat bahwa nilai dirinya tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik, tetapi juga oleh kemampuan, karakter, dan kualitas diri yang dimiliki. Dengan demikian, NWY mulai menunjukkan perubahan dalam cara berpikir yang lebih realistis dan positif terhadap dirinya sendiri.

Subjek AM

Setelah mengidentifikasi hubungan antara Activating Event (A), Belief (B), dan Consequence (C), konselor melanjutkan proses konseling dengan teknik **Disputing Irrational Belief**. Pada tahap ini, konselor membantu AM menantang keyakinan irasional yang selama ini diyakininya. Keyakinan yang sering muncul pada AM adalah bahwa dirinya harus memiliki wajah yang

bersih tanpa jerawat, kulit yang cerah, dan bentuk tubuh yang ideal agar dapat diterima oleh lingkungan sosial.

Konselor mengajukan berbagai pertanyaan yang bersifat menantang, seperti apakah semua orang yang memiliki kekurangan fisik pasti tidak diterima oleh lingkungannya, apakah nilai seseorang hanya ditentukan oleh penampilan fisik, serta apakah terdapat bukti bahwa teman-temannya benar-benar menolak dirinya karena kondisi fisik yang dimiliki. Melalui proses tersebut, AM mulai menyadari bahwa keyakinan yang selama ini diyakininya tidak sepenuhnya benar dan tidak didukung oleh bukti yang kuat.

Hasil dari teknik ini menunjukkan bahwa AM mulai mampu melihat dirinya secara lebih objektif. AM menyadari bahwa penerimaan sosial tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh sikap, kemampuan, dan kepribadian yang dimiliki. Perubahan tersebut ditunjukkan dengan berkurangnya frekuensi pikiran negatif terhadap kondisi fisiknya serta meningkatnya kemampuan dalam menerima kekurangan yang dimiliki.

Subjek NWY

Pada subjek NWY, teknik Disputing Irrational Belief digunakan untuk menantang keyakinan bahwa seseorang harus memiliki penampilan yang menarik agar dapat dihargai dan diterima oleh orang lain. Selama proses konseling, NWY mengungkapkan bahwa ia sering merasa kurang menarik dibandingkan teman-temannya dan menganggap penampilan fisik sebagai faktor utama yang menentukan nilai dirinya.

Konselor kemudian membantu NWY menguji kebenaran keyakinan tersebut melalui pertanyaan-pertanyaan rasional. NWY diajak untuk mengidentifikasi individu-individu yang tetap diterima dan dihargai meskipun tidak memiliki penampilan yang sesuai dengan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Selain itu, konselor membantu NWY melihat bahwa setiap individu memiliki karakteristik dan kelebihan yang berbeda.

Hasil dari proses disputing menunjukkan bahwa NWY mulai memahami bahwa nilai dirinya tidak hanya bergantung pada penampilan fisik. NWY mulai mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dan menunjukkan peningkatan penerimaan terhadap

kondisi dirinya. Perubahan ini terlihat dari berkurangnya kecemasan ketika berinteraksi dengan teman sebaya dan meningkatnya rasa percaya diri dalam berbagai aktivitas sekolah.

Penerapan Teknik Self-Reflection

Subjek AM

Setelah proses disputing berlangsung, konselor memberikan kegiatan **self-reflection** kepada AM. Pada tahap ini, AM diminta untuk merefleksikan pengalaman yang membuatnya merasa tidak percaya diri, mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang sering muncul, serta mengenali berbagai kelebihan dan potensi yang dimiliki.

Selama proses refleksi, AM mengungkapkan bahwa selama ini dirinya lebih banyak berfokus pada kekurangan fisik dibandingkan aspek positif yang dimiliki. Melalui kegiatan refleksi, AM mulai menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan akademik yang baik, hubungan sosial yang cukup positif dengan teman-temannya, serta berbagai prestasi yang tidak berkaitan dengan penampilan fisik.

Hasil teknik self-reflection menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri pada AM. Ia mulai memahami bahwa identitas dan nilai

dirinya tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh berbagai aspek positif lainnya yang dimiliki. Kesadaran tersebut membantu AM membangun pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

Subjek NWY

Pada subjek NWY, kegiatan self-reflection dilakukan dengan mengajak siswa menuliskan pengalaman-pengalaman yang memengaruhi cara pandangnya terhadap tubuh, perasaan yang muncul ketika membandingkan diri dengan orang lain, serta hal-hal positif yang dimiliki selain penampilan fisik.

Dalam proses refleksi, NWY menyadari bahwa sebagian besar ketidakpuasan terhadap tubuh berasal dari kebiasaan membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang dilihat di media sosial. NWY juga mulai menyadari bahwa dirinya memiliki sejumlah kelebihan yang selama ini kurang dihargai karena terlalu fokus pada kekurangan fisik.

Hasil dari kegiatan self-reflection menunjukkan bahwa NWY mampu mengembangkan pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya sendiri. NWY menjadi lebih mampu menerima kondisi fisiknya dan mulai mengurangi fokus yang berlebihan terhadap

kekurangan yang dimiliki. Selain itu, NWY menunjukkan peningkatan rasa syukur dan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

Penerapan Teknik Homework Assignments

Subjek AM

Sebagai tindak lanjut dari proses konseling, AM diberikan **homework assignments** berupa tugas untuk mencatat situasi yang memunculkan pikiran negatif mengenai tubuhnya, mengidentifikasi pikiran yang muncul, serta menuliskan tanggapan rasional terhadap pikiran tersebut. Selain itu, AM diminta menuliskan beberapa hal positif yang dimiliki setiap hari.

Selama pelaksanaan tugas rumah, AM mulai mampu mengenali pola pikir negatif yang selama ini muncul secara otomatis ketika melihat kekurangan fisiknya. Secara bertahap, AM dapat mengganti pikiran tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan rasional.

Hasil homework assignments menunjukkan bahwa AM mengalami peningkatan kemampuan dalam mengontrol pikiran negatif terkait penampilan fisik. AM juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri serta berkurangnya kecenderungan untuk terus-menerus

membandingkan dirinya dengan orang lain.

Subjek NWY

Pada subjek NWY, homework assignments diberikan dalam bentuk pencatatan pengalaman sehari-hari yang berkaitan dengan citra tubuh. NWY diminta menuliskan situasi yang memicu ketidakpuasan terhadap penampilan, pikiran yang muncul, perasaan yang dirasakan, serta alternatif pemikiran yang lebih rasional.

Melalui tugas tersebut, NWY belajar mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang dialaminya. NWY juga diminta menuliskan kelebihan diri dan bentuk-bentuk penghargaan terhadap tubuh yang dapat dilakukan setiap hari.

Hasil homework assignments menunjukkan bahwa NWY semakin mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang dimilikinya. NWY mulai menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap tubuhnya, berkurangnya perilaku menghindari situasi sosial, serta meningkatnya keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang sebelumnya dihindari, seperti berfoto bersama teman dan tampil di depan kelas.

Sebelum mengikuti konseling, pemahaman subjek mengenai *body positivity* masih terbatas. Mereka cenderung memandang tubuh dari sisi kekurangan dan menganggap bahwa tubuh ideal merupakan syarat untuk diterima oleh lingkungan sosial. Setelah mengikuti konseling menggunakan pendekatan Konseling Rasional Emotif (*Rational Emotive Behavior Therapy / REBT*), kedua subjek menunjukkan perubahan yang signifikan. Mereka mulai mampu mengenali pikiran irasional, menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, menerima kondisi tubuh dengan lebih positif, dan mengurangi perilaku menghindar. Subjek juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, keberanian tampil di depan umum, serta berkurangnya kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.

Temuan ini menunjukkan bahwa REBT efektif dalam mengembangkan *body positivity* melalui teknik *disputing irrational beliefs*, *self-reflection*, dan *homework assignments*. Teknik tersebut membantu subjek menantang keyakinan negatif seperti "Saya harus memiliki tubuh sempurna agar diterima" dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Ellis yang menyatakan bahwa emosi dan perilaku dipengaruhi oleh keyakinan individu. Ketika keyakinan irasional diubah menjadi rasional, maka respons emosional dan perilaku menjadi lebih adaptif. Temuan ini juga mendukung pendapat Anugraris dan Manurung (2024) bahwa *body positivity* dapat meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, pendekatan Konseling Rasional Emotif terbukti efektif sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling untuk membantu remaja mengembangkan sikap positif terhadap tubuhnya.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa remaja yang menjadi subjek penelitian di SMAN 23 Makassar mengalami gangguan citra tubuh yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, munculnya pikiran irasional, perasaan malu dan rendah diri, serta perilaku menghindar dalam situasi sosial. Pemahaman awal subjek mengenai *body positivity* masih terbatas dan cenderung dipengaruhi

oleh standar kecantikan yang tidak realistis.

Penerapan pendekatan Konseling Rasional Emotif (*Rational Emotive Behavior Therapy / REBT*) melalui teknik *disputing irrational beliefs*, *self-reflection*, dan *homework assignments* terbukti mampu membantu subjek mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional. Perubahan tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya penerimaan diri, berkurangnya emosi negatif, menurunnya perilaku menghindar, serta meningkatnya kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial.

Dengan demikian, pendekatan Konseling Rasional Emotif efektif dalam mengembangkan *body positivity* pada remaja dengan gangguan citra tubuh dan dapat digunakan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abaatyo, J., Twakiire, G., Favina, A., Munaru, G., & Rukundo, G. Z. (2024). *Body image, eating distress and emotional-behavioral difficulties among adolescents in Mbarara, Southwestern Uganda*. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18973-1>
- Abdullah, K., Jannah, M., Hasda, S., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (1st ed.). CV. Syakir Media Press.
- Achsani, V., & Wibowo, A. A. (2023). Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Makna *Body positivity* Pada Video Klip “Tutur Batin” Karya Yura Yunita. *CommunicationS*, 5(2), 467–485.
- Amaliyah, Nurul. 2025. “Strategi Konseling Individual Berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Penguatan Self-Esteem Siswa Nurul Amaliyah Pendahuluan.” 6(3): 77–82. doi:10.31960/konseling.v6i3.2686.
- Anugrarista, Ella, Jack Suman, and Rulis Manurung. 2024. “PENGARUH *BODY IMAGE* DAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWI SAN AGUSTIN DI ERA MEDIA SOSIAL.” : 395–405.
- Ginting, Muhamad Aria, and Aryan Syahputra S Hsb. 2025. “STUDI KARAKTERISTIK , PERTUMBUHAN , DAN DALAM KEHIDUPAN SOSIAL.” 9(1): 50–60.
- Habsy, Bakhrudin All, and Program Studi. “Rasional Emotif Behavior Dalam Konseling Kelompok : Sebuah Kajian Literatur.”
- Ilham, Ahmad, Nurul Fajri, and M Ridwan S Ahmad. 2025. “*Body*

positivity Movement Di Era Media Sosial : Membangun Ulang Definisi Kecantikan Melalui Teori Labeling.” 4(4): 5160–64.

Jannatania, Jasmin, Dadang R Hidayat, Sri S Indriani, Universitas Padjadjaran, and Kab Sumedang. “Wacana Gerakan *Body positivity* Sebagai Respons Dari Perilaku Body Shaming Di Instagram.” 7(November 2023): 687–97.

Keperawatan, Jurnal, and Karya Bhakti. 2025. “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI CITRA TUBUH Pendahuluan.” 11(1): 50–57.

Ketidakpuasan, Studi Kasus, and Akhmada Muhsin. 2014. “Studi Kasus Ketidakpuasan.... (Akhmada Muhsin) 1.”

Overweight, Pada Remaja. 2023. “No Title.” 6: 1353–61.

Wahyuningsih, Diyah Tri, Dina Nazriani, Fakultas Psikologi, and Universitas Sumatera Utara. 2022. “Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Remaja.”