

**PERAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENGATASI KORBAN BODY SHAMING
KELAS IX SMP NEGERI 7 KOTA SURAKARTA TAHUN PELAJARAN
2025/2026**

Risma Yoga Noviana¹, Hera Heru Sri Suryanti², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}BK FKIP, Universitas Slamet Riyadi Surakarta

¹rismayoganoviana@gmail.com, ²heraheruyanti@gmail.com,

³icoboss16@gmail.com

ABSTRACT

Risma Yoga Noviana HE ROLE OF INDIVIDUAL COUNSELING WITH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) APPROACH TO ADDRESS BODY SHAMING VICTIMS IN CLASS IX OF SMP NEGERI 7 SURAKARTA CITY IN THE ACADEMIC YEAR 2025/2026. The aim of this research is to determine the role of individual counseling services with the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach in addressing the impacts of body shaming on ninth-grade students of SMP Negeri 7 Surakarta City in the Academic Year 2025/2026. This research is a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) conducted in 3 cycles. The data collection techniques used were observation, interviews, and Likert scale. This research was conducted at SMP Negeri 7 Surakarta City. The subject of this research was one student with the initials TKIEIP. CBT approach through cognitive restructuring techniques was able to address the impacts of body shaming on students. In cycle I, the results showed a reduction in the impacts of body shaming with an observation percentage of 63.40% and a scale percentage of 61.05%, although there were still some indicators that had not been resolved. In cycle II, the reduction results improved with an observation percentage of 42.60% and a scale percentage of 40.20%, but there were still indicators that had not been resolved, so it continued to cycle III. In cycle III, subject TKIEIP achieved the target set by the researcher with an observation percentage of 30.60% and a scale percentage of 28.40%, reaching the very low category.

Keywords: *Individual Counseling, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Body Shaming*

ABSTRAK

Risma Yoga Noviana PERAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF (CBT) UNTUK MENGATASI KORBAN BODY SHAMING DI KELAS IX SMP NEGERI 7 KOTA SURAKARTA TAHUN AJARAN 2025/2026. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran layanan konseling individual dengan pendekatan, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi

dampak *body shaming* pada siswa kelas sembilan SMP Negeri 7 Kota Surakarta pada Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan dalam 3 siklus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan skala Likert. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Kota Surakarta. Subjek penelitian ini adalah satu siswa dengan inisial TKIEIP. Pendekatan CBT melalui teknik restrukturisasi kognitif mampu mengatasi dampak *body shaming* pada siswa. Pada siklus I, hasil menunjukkan penurunan dampak *body shaming* dengan persentase observasi 63,40% dan persentase skala 61,05%, meskipun masih ada beberapa indikator yang belum teratasi. Pada siklus II, hasil penurunan membaik dengan persentase observasi 42,60% dan persentase skala 40,20%, tetapi masih ada indikator yang belum teratasi, sehingga dilanjutkan ke siklus III. Pada siklus III, subjek TKIEIP mencapai target yang ditetapkan peneliti dengan persentase observasi 30,60% dan persentase skala 28,40%, mencapai kategori sangat rendah.

Kata kunci: Konseling Individual, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Body Shaming*

A. Pendahuluan

Salah satu faktor yang memperburuk ketidakpuasan tubuh ini adalah pengalaman *body shaming*, yaitu menerima kritik atau ejekan terkait penampilan fisik. Menurut ZAP Beauty Index, (2020:33) dalam (Ningsih et al., 2023) sebanyak 62,2% perempuan di Indonesia mengaku pernah mengalami *body shaming* setidaknya sekali seumur hidup. Dampak negatif dari perilaku *body shaming* sangatlah kompleks karena menyerang sisi psikologis dan emosional korban secara mendalam. Tindakan ini secara langsung dapat menurunkan rasa percaya diri dan menciptakan rasa benci terhadap tubuh sendiri, bahkan ketika kondisi fisik sebenarnya

sehat dan berfungsi dengan baik. Ningsih et al., (2023:17). Ciri-ciri Dampak *Body Shaming* Miller (Stacey, 2017:89) memaparkan ciri-ciri *body shaming* yakni: (1) Penurunan Harga Diri (Low Self-Esteem); (2) Gangguan Kecemasan; (3) Menarik Diri (Social Withdrawal); (4) Partisipasi Belajar. Siswa pada jenjang sekolah menengah berada dalam fase transisi perkembangan yang ditandai dengan transformasi fisik signifikan akibat pubertas. Perubahan fisik yang terjadi secara dramatis ini sering kali menciptakan hambatan adaptasi apabila tidak disertai dengan bimbingan yang memadai. Perbedaan kecepatan pertumbuhan antar remaja dapat

mendorong kebiasaan saling membandingkan diri, yang berisiko menimbulkan perilaku *body shaming*. Secara khusus, tindakan ini membawa konsekuensi serius terhadap kesejahteraan psikologis remaja karena serangan verbal yang diterima berpotensi menurunkan tingkat harga diri (*self-esteem*) serta memicu ketidakpuasan citra tubuh (*body dissatisfaction*) yang ekstrem. Tekanan psikologis tersebut bermanifestasi dalam bentuk isolasi sosial di lingkungan sekolah sebagai dampak dari rasa malu yang mendalam. Dalam jangka panjang, pengaruhnya tidak hanya menghambat kematangan emosional dan membentuk konsep diri negatif yang permanen, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan psikopatologis seperti kecemasan klinis hingga depresi yang dapat mengganggu prestasi akademik mereka. Mahardika (2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti ditemukan adanya fenomena perilaku *body shaming* yang terjadi antar siswa. Bentuk perundungan verbal yang paling dominan adalah ejekan terhadap kondisi fisik, khususnya mengenai tinggi badan, di mana

beberapa siswa kerap melabeli temannya dengan sebutan "pendek". Perilaku ini sering muncul dalam interaksi sehari-hari yang menyebabkan suasana belajar menjadi tidak nyaman bagi korban. Tindakan *body shaming* dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis dan tingkat kepercayaan diri, sehingga diperlukan upaya penanganan yang tepat dan efektif. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). merupakan metode yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang muncul akibat ejekan maupun tekanan standar fisik yang berkembang di lingkungan sosial. Soraya et al., (2025:9). Menurut (Suryanti, 2017), Salah satu bentuk layanan dalam menangani masalah *body shaming* adalah konseling individu. Layanan ini menyediakan kesempatan bagi peserta didik untuk menyampaikan pengalaman serta perasaan yang dialami akibat perlakuan *body shaming* dalam suasana yang aman dan bersifat rahasia. Proses konseling individu merupakan rangkaian interaksi profesional yang

berlangsung secara berkesinambungan antara konselor dan konseli dengan tujuan membantu konseli memahami serta mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Sejalan dengan prinsip yang di kemukakan oleh Suryanti & Jawandi, (2024). Menurut Suryanti & Eko (2024) suasana konseling yang nyaman, hangat, terbuka, serta menjunjung tinggi kerahasiaan dan penghargaan terhadap konseli akan mendorong siswa untuk mengungkapkan permasalahan yang dialaminya secara bebas. Oleh karena itu, diperlukan ruang konseling khusus yang aman dan nyaman, dilengkapi dengan fasilitas pendukung seperti meja, kursi atau sofa, serta bahan bacaan yang dapat dimanfaatkan sebagai media biblioterapi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas praktik konseling secara sistematis. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 7 Kota Surakarta, pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah satu orang siswa kelas IX berinisial

TKIEP yang menjadi korban body shaming.

Berdasarkan Wahyuni & Fajarini, (2025: 22), teknik pengumpulan data dalam metode kualitatif meliputi beberapa cara, antara lain: (1) Observasi; (2) Wawancara; (3) Dokemntasi; (4) Skala Likert. Indikator keberhasilan ditetapkan: penurunan observasi minimal 35% dan penurunan skala minimal 31%. Validitas data dijamin melalui triangulasi teknik dengan membandingkan data observasi, wawancara, dan skala pada setiap siklus. Penelitian ini memenuhi kriteria keterpercayaan (credibility), keteralihan (transferability), dan kebergantungan (dependability) sebagaimana dikemukakan Moleong (2016).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pra-Siklus

Pada tahap awal atau pra-siklus, peneliti menetapkan target keberhasilan berupa penurunan dampak negatif body shaming pada siswi kelas IX hingga berada pada kategori rendah, yaitu di bawah 30%. Sebagai langkah awal, peneliti melakukan observasi lingkungan serta wawancara mendalam dengan subjek

penelitian (TKIEP) dan pihak terkait, yaitu orang tua siswa dan teman dekat. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai sejauh mana ejekan yang berkaitan dengan kondisi fisik memengaruhi keadaan psikologis siswi tersebut. Melalui pengumpulan data awal ini, peneliti berusaha mengidentifikasi serta memetakan distorsi kognitif atau pola pikir negatif yang muncul dalam diri siswi sebagai dampak dari label fisik yang diberikan oleh teman sebaya di lingkungan sekolah. Data yang diperoleh pada tahap pra-siklus ini kemudian dijadikan sebagai data awal (baseline) yang berfungsi sebagai dasar bagi peneliti dalam merancang layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Rancangan layanan tersebut selanjutnya akan diterapkan pada siklus-siklus penelitian berikutnya dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif* untuk membantu mereduksi dampak negatif yang dialami serta meningkatkan kembali rasa percaya diri siswa. Data yang diperoleh pada tahap pra-siklus ini kemudian dijadikan sebagai data awal (baseline) yang berfungsi sebagai dasar bagi peneliti dalam merancang layanan konseling individu

dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.

No	Aspek	Presentase	
		Hasil	Subjek (TKIEP)
1.	Penurunan Harga Diri (Low Self-Esteem)	85,22%	
2.	Gangguan Kecemasan	83,12%	
3.	Menarik Diri (Sosial Withdrawal)	84,87%	
4.	Partisipasi Belajar	82,66%	
5.	Keterbukaan Diri	85,10%	
RATA-RATA SKOR		84,20%	

2. Siklus I

Pada siklus I Tanggal 6 dan 9 April dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan perilaku penarikan diri. Perencanaan ini diawali dengan mengidentifikasi permasalahan utama yang dialami konseli, kemudian menetapkan tujuan layanan, yaitu

membantu konseli mengenali, menantang, dan mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Selain itu, peneliti juga menyiapkan materi layanan, langkah-langkah pelaksanaan konseling, serta teknik yang akan digunakan dalam setiap tahapan, mulai dari tahap awal, inti, hingga tahap akhir. Berdasarkan hasil pengisian skala dampak body shaming pada tahap Siklus I, subjek TKIEP memperoleh skor rata-rata sebesar 61,05%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat dampak body shaming yang dialami subjek mulai mengalami penurunan dan berada pada kategori cukup atau sedang. Penurunan skor ini mengindikasikan adanya perubahan positif dalam cara pandang subjek terhadap dirinya setelah memperoleh intervensi awal berupa konseling individu dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT). Meskipun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan perbaikan lebih lanjut, namun subjek telah mulai berupaya mengurangi pikiran-pikiran negatif yang sebelumnya menghambat aktivitasnya. Oleh sebab itu, penelitian ini dilanjutkan ke siklus berikutnya guna mengoptimalkan

penerapan teknik restrukturisasi kognitif.

3. Siklus II

Pada siklus kedua, Tanggal 13 April dan 20 April jika dibandingkan dengan tahap pra-siklus (86,66%) dan siklus pertama (63,40%), menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada indikator rendahnya harga diri (low self-esteem) berdasarkan penilaian tiga observer, yaitu peneliti, orang tua, dan sahabat subjek; penurunan yang sama juga tampak jelas pada indikator perilaku menarik diri (social withdrawal) dan kecemasan yang dialami subjek, di mana meskipun pada siklus sebelumnya subjek masih menunjukkan keraguan, pada siklus kedua mulai terlihat sikap yang lebih terbuka *Restructuring* yang lebih intensif, sehingga dapat disimpulkan bahwa dan percaya diri sebagai dampak dari penerapan teknik *Cognitive* intervensi yang diberikan menghasilkan perubahan perilaku yang lebih baik dibandingkan tahap sebelumnya.

4. Siklus III

pada siklus III, jika dibandingkan dengan tahap pra-siklus (86,66%), siklus I (63,40%), dan siklus II

(42,60%), terlihat adanya penurunan yang sangat signifikan dan berlangsung secara konsisten. Penurunan ini tampak jelas pada semua indikator, terutama pada aspek harga diri (*low self-esteem*)

dan keterbukaan diri berdasarkan penilaian dari tiga observer, yaitu peneliti, orang tua, dan sahabat subjek. Dengan rata-rata capaian sebesar 30,60%, indikator keberhasilan pada siklus III dinyatakan telah terpenuhi karena berada pada kategori "sangat rendah". Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku positif pada subjek sudah terlihat secara nyata dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Tabel Rekapitulasi Hasil Observasi dan Skala Dampak Body Shaming (Pra-Siklus s.d Siklus III)

Tahap Peneliti an	Hasil Observasi	Hasil Skala	Kategori
Pra-Siklus	86,66%	84,20 %	Sangat Tinggi
Siklus I	63,40%	61,05 %	Cukup
Siklus II	42,60%	40,20 %	Rendah
Siklus III	30,60%	28,40 %	Sangat Rendah

Terlihat bahwa pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) melalui teknik restrukturisasi kognitif berhasil menurunkan dampak body shaming pada subjek TKIEP secara signifikan dan konsisten dari kategori "Sangat Tinggi" pada tahap Pra-Siklus (86,66% observasi; 84,20% angket) menjadi kategori "Sangat Rendah" pada akhir Siklus III (30,60% observasi; 28,40% angket). Penurunan gradual yang sinkron antara hasil observasi perilaku dan data angket ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan telah membantu subjek dalam mengoptimalkan restrukturisasi kognitif, mengelola emosi serta membangun resiliensi diri terhadap perlakuan body shaming di lingkungannya.

5. Pembahasan

Pada siklus I, peneliti melaksanakan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* yang berfokus pada tahap pengenalan dan identifikasi pikiran negatif. Pada tahap ini, subjek dibantu untuk menyadari bahwa pikiran irasional yang muncul berkaitan erat dengan perasaan rendah diri akibat pengalaman *body*

shaming. Melalui proses ini, subjek mulai memahami bagaimana pikiran negatif memengaruhi emosi dan perilakunya, sehingga terjadi penurunan dampak yang ditunjukkan melalui hasil observasi sebesar 63,40% dan skala 61,05%, meskipun masih tergolong cukup tinggi. Selanjutnya, pada siklus II, peneliti melanjutkan intervensi dengan melatih subjek untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif. Peneliti juga membimbing subjek dalam mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat, seperti mengalihkan perhatian dan membangun cara berpikir yang lebih logis. Pada tahap ini, subjek mulai mampu mengenali dan menentang pikiran negatifnya secara mandiri, sehingga terjadi penurunan yang lebih signifikan, yaitu observasi menjadi 42,60% dan skala 40,20%. Kemudian, pada siklus III sebagai tahap akhir, peneliti melakukan penguatan terhadap perubahan yang telah dicapai melalui latihan berulang, simulasi situasi sosial, serta penerapan strategi pencegahan kekambuhan agar hasil yang diperoleh dapat bertahan dalam jangka panjang. Pada tahap ini, subjek terlihat semakin percaya diri,

mampu mengendalikan emosi, serta konsisten menggunakan pola pikir yang lebih positif dan realistis terhadap kondisi dirinya. Hasil akhir menunjukkan penurunan yang sangat baik, dengan persentase observasi sebesar 30,60% dan skala sebesar 28,40% yang berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan, rangkaian konseling dalam tiga siklus ini terbukti efektif karena tidak hanya membantu subjek mengenali pikiran negatif, tetapi juga mampu mengubah dan mempertahankan pola pikir yang lebih sehat. Oleh karena seluruh indikator keberhasilan telah tercapai, maka tindakan dinyatakan berhasil dan penelitian dihentikan pada siklus III tanpa perlu dilanjutkan ke tahap berikutnya.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan dampak *body shaming* pada siswa hingga melampaui target yang ditetapkan. Pada siklus I, penurunan dampak mencapai 63,40% (observasi) dan 61,05% (skala) melalui tahap identifikasi pikiran negatif serta

distorsi kognitif. Selanjutnya, pada siklus II penurunan meningkat menjadi 42,60% (observasi) dan 40,20% (skala) dengan melanjutkan proses restrukturisasi kognitif, yaitu mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional serta melatih strategi pengalihan emosi yang lebih adaptif. Pada siklus III diperoleh hasil yang lebih optimal, yaitu 30,60% (observasi) dan 28,40% (skala), melalui tahap uji coba serta pencegahan kekambuhan guna memastikan perubahan pola pikir dan kebiasaan baru dapat bertahan dalam jangka panjang. Berdasarkan hasil observasi, skala psikologis, dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan CBT teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengatasi dampak *body shaming* pada subjek TKIEP di SMP Negeri 7 Kota Surakarta tahun pelajaran 2025/2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Mahardika, D. D. K. (2024). *Dampak Body Shaming Dengan Ungkapan Lokal Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri di Kabupaten Toraja Utara*. February, 4–6.
- Ningsih, F. S. A., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2023). *Pengaruh body shaming terhadap body image remaja perempuan*. *Cognicia*, 11(1), 79–84.
- Suryanti, H.H., (2017). *Pengaruh Layana Konseling Individu Terhadap Anak Yang Mengalami Emotional Insecurity Pada Siswa Kelas Vii Mts Al-Hidayah : Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri*
- Soraya, I., Rahmawati, W. K., & Fauziah, N. (2025). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mereduksi Self-Criticism pada Siswa Kelas IX di MTS Negeri 2 Jember*. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8), 1568–1580.
- Stacey, C., 2017. *The Walk of (Body) Shame: The Detrimental Repercussions of Cyberbullying. The Boller Review*.
- Wahyuni, H., & Fajarini, S. D. (2025). *Ruang Ekspresi Diri Di Era*

*Digital (Analisis Peran Tiktok Di
Kalangan Mahasiswa Fisip
Umb). Jurnal MADIA, 6(1),
125–138.*

Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A.
(2024. *"Peran Guru Bimbingan
dan Konseling dalam Layanan
Konseling Individu dengan
Pendekatan Behavioral pada
Siswa Introvert terhadap
Disiplin Belajar di SMK Sakti
Gemolong Tahun Pelajaran
2023/2024.*

Suryanti, H. H. S., & Putro, E. A.
(2024. *"Peran Layanan
Konseling Individu Melalui
Teknik Role-Play Untuk
Mengatasi Siswa Yang
Memiliki Masalah Sosial Defisit
Di Man 1 Surakarta Tahun
Pelajaran 2023/2024."* *Jurnal
Pendidikan Dan Keguruan 2.6*
(2024): 1142-1148.