



Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping dalam Mereduksi Body Disasstisfaction pada Mahasiswa

Kalimatussadia^{1*}, Zhila Jannati¹, Yuyun Nuriyah Muslih², Asriyana³

¹Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

²Institut Nahdlatul Ulama Tasikmalaya, Indonesia

³Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Corresponding Author:  tussadiakalima@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

April 03, 2024

Revised

April 30, 2024

Accepted

Mei 13, 2024

This research is entitled "Effectiveness of Group Counseling using the Thought Stopping Technique in Reducing Body Disastisfaction in Students". This research is motivated by the phenomenon of body dissatisfaction or dissatisfaction with body shape, so that negative judgments arise in individuals. The aim of this research is to determine the level of body disasstisfaction before and after being given group counseling using the thought stopping technique, and to determine the effectiveness of group counseling using the thought stopping technique in reducing body disasstisfaction in students. The type of research used is quantitative research with experimental methods, while the research design is pre-experimental design with a One-Group Pretest-Posttest Design. Sampling used purposive sampling technique. The T test results show that the significant value (2-tailed) of 0.003 is smaller than 0.05, meaning that H_a is accepted and H_0 is rejected, and there is a difference between the pretest and posttest. This research helps to reduce negative thoughts and replace them with more positive thoughts.

Key words: *Group Counseling, Thought Stopping Technique, Body Disastisfaction*

How to cite

Kalimatussadia, Jannati, Z., Muslih, Y. N., & Asriyana. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Dalam Mereduksi Body Disasstisfaction Pada Mahasiswa. *Journal Society of Counseling*. 2(2).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Kriteria bentuk tubuh ideal dari masa ke masa terus mengalami perubahan. Bentuk tubuh pada masa lalu belum tentu dianggap ideal pada masa kini, penampilan yang menarik diidentikan dengan bentuk tubuh yang ideal. Bentuk tubuh yang dapat dikatakan ideal yaitu tubuh langsing, hidung yang mancung, mata yang besar, warna kulit yang putih, rambut yang lurus dan tubuh yang sempurna. Selaras dengan penelitian Ferari perempuan dikatakan memiliki kecantikan tidak hanya berdasarkan pada wajah yang cantik, namun juga identik juga dengan kulit yang putih, mulus, kencang serta bentuk tubuh yang memiliki lekukan sesuai dengan standar yang dibangun seperti bagian pinggul, bibir dan juga organ-organ tubuh lain nya. Adapun individu yang merasakan kepuasan pada bentuk tubuh ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri, tidak membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dimiliki orang lain dan

bersyukur dengan tubuh yang dimiliki tanpa berniat untuk merubahnya. Apabila bentuk tubuh yang diinginkan tidak tercapai maka akan menyebabkan timbulnya perasaan ketidakpuasan pada bentuk tubuh atau biasa disebut *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan atas bentuk tubuh menurut Ogden (2010) adalah perasaan tidak senang atas bentuk tubuh yang ia miliki karena munculnya persepsi individu mengenai bentuk tubuh ideal yang berbeda dengan bentuk tubuh yang ia miliki. Grogan (2017) mendefinisikan evaluasi negatif yang dimiliki oleh seseorang pada tubuh baik dalam ukuran, berat badan, bentuk yang melibatkan persepsi individu berbeda terhadap bentuk ideal yang ia harapkan termasuk dalam *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* adalah perasaan, pemikiran, dan penilaian negatif dari ketidakpuasan individu yang melakukan evaluasi diri terhadap tubuhnya karena terdapat standar kecantikan dalam lingkungan sosialnya (Dewi, 2020). *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan citra tubuh merupakan perasaan, pikiran, dan penilaian negatif individu secara subjektif terhadap bentuk tubuhnya karena merasa tidak ideal atau tidak sesuai harapan (Sumanty et al., 2018). *Body dissatisfaction* memiliki ciri-ciri yaitu menilai negatif bentuk tubuh, tidak percaya diri, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindar aktivitas sosial dan membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain serta melakukan upaya untuk merubah dirinya menjadi ideal sesuai yang diinginkan. Penilaian negatif pada kondisi tubuh diri sendiri tidak sepenuhnya benar. Apa yang dianggap kekurangan belum tentu dipandang sama oleh orang lain.

Terbentuknya *body dissatisfaction* pada individu dipengaruhi dan didukung oleh beberapa faktor. Menurut (Ananta, 2016) terdapat beberapa faktor dari *body dissatisfaction* yakni:

- a) Hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*). Hubungan individu dengan teman sebaya merupakan suatu hal yang sangat penting. Pengaruh teman sebaya dapat meningkatkan rasa kekhawatiran dan penurunan berat badan yang ekstrim sehingga berdampak ketidakpuasan tubuh bagi kalangan mahasiswa.
- b) Lingkungan sosial dan media (*social environment and media*). Lingkungan sosial dan media juga menjadi salah satu sumber tekanan untuk menjadi kurus bagi perempuan, baik itu secara langsung ataupun tidak langsung. Misalkan, kerabat atau teman yang menyuruh diet agar memiliki tubuh seperti sosok tokoh yang dikagumi.
- c) Mindset kurus (*internalization of thinness*). Adanya keyakinan bahwa tubuh kurus memiliki banyak kelebihan, seperti lebih diterima di masyarakat dan sukses di bidang akademis maupun karir.
- d) Kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*). Banyaknya tekanan lingkungan yang menyatakan bahwa tubuh kurus jauh lebih baik dibandingkan bertubuh gemuk dapat meningkatkan pikiran-pikiran negatif. Kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar seperti orangtua dan teman sebaya membuat individu semakin tidak menghargai dirinya dan semakin tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

Dari fenomena yang terjadi di atas maka terdapat cara untuk mereduksi perasaan *body dissatisfaction* yaitu menggunakan konseling kelompok dan teknik *thought stopping*. Menurut Wibowo, konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan. Konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *thought stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyembuhkan pemikiran negatif yang merusak diri dengan mengatakan “stop” dan

mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif. *Thought stopping* merupakan teknik konseling yang bertujuan untuk dapat melatih seseorang menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan positif. Berikut tujuan dari konseling kelompok yaitu:

- a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b) Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Terdapat manfaat lain dari layanan konseling kelompok yaitu adanya interaksi antara individu melalui dinamika kelompok yang ada di dalam kegiatan tersebut sehingga memungkinkan individu untuk belajar bersosialisasi, menjalin hubungan dengan lebih akrab serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain.

Adapun teknik *thought stopping* Menurut Towsend, yaitu sebuah teknik yang dipelajari oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif. Salah satu bentuk konseling tingkah laku yang tidak rasional yang membuat masalah bagi seseorang yang terlalu memusatkan pada pikiran yang tidak sesuai atau tidak produktif melalui menekan membatasinya. *Thought stopping* melatih klien untuk menyingkirkan seawal mungkin setiap pikiran yang tidak diinginkan dan dapat dikatakan bahwa *thought stopping* salah satu pendekatan konseling yang berusaha mengatasi berbagai macam masalah. Manfaat pelaksanaan konseling dengan teknik *thought stopping* merupakan hal-hal yang dapat di peroleh setelah melaksanakan konseling dengan teknik *thought stopping*. Manfaat pelaksanaan layanan konseling dengan teknik *thought stopping* menurut (Nursalim, 2005) sebagai berikut: (a) Untuk mengurangi perilaku maladaptif atau perilaku yang tidak menyesuaikan diri dengan lingkungannya. (b) Dapat mengurangi kecemasan seseorang. (c) Mengurangi kritik diri yang tidak sehat atau suka menyalahkan diri sendiri. (d) Dapat membantu seseorang dalam mengontrol pikiran negatif. (e) Bermanfaat untuk belajar melupakan pengalaman buruk.

Adapun karakteristik teknik *thought stopping* yaitu sebagai berikut: (a) Model perlakuan kognitif. (b) Bersifat instruksional (baik oleh orang lain maupun diri sendiri). (c) Verbalisasi dan pengisyratan isi pikiran. (d) Pemutusan alur pikiran. (e) Intrupsi yang bersifat mendadak.

Tujuan yang ingin dicapai peneliti pada penelitian ini yaitu mengetahui *tingkatan body disasstisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body disasstisfaction* pada mahasiswa. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu membantu mahasiswa yang memiliki permasalahan mengenai ketidakpuasan pada bentuk yang mengganggu pikirannya dan membantu untuk menumbuhkan pikiran yang lebih positif dari sebelumnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Badariyah yang mengungkapkan bahwa Teknik *thought stopping* efektif untuk mengontrol pikiran negatif dan menghentikan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* terbukti efektif dapat mereduksi kecemasan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Menurut Sugiyono pendekatan kuantitatif berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan peneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah digunakan. Adapun jenis pendekatan yaitu eksperimen,

sedangkan desain penelitian adalah *pre-experimental design* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Creswell (2010) *Pretest Posttest One Group Design* artinya terdapat satu kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen saja. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2010) *purposive sampling* yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas pertimbangan tertentu dan disesuaikan dengan tujuan penelitian. Populasi pada penelitian ini sebanyak 141 mahasiswa dan jumlah sampel 14 mahasiswa yang memiliki perasaan tidakpuas pada bentuk tubuh. Data hasil *pretest* dan *posttest* diuji menggunakan aplikasi PSPP dengan teknik analisis *Kolmogorov Smirnov* dan uji T menggunakan *Paired Sample Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Total mahasiswa bimbingan dan penyuluhan islam angkatan 2020 adalah 141 orang, peneliti mengambil 14 untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria dan ciri-ciri tertentu dengan menggunakan *purposive sampling*. Beberapa tahap yang peneliti lakukan yaitu pertama memberikan *pretest* kepada populasi sehingga di dapatkan mahasiswa yang memiliki tingkat *body disasstisfaction* yang tinggi. Kedua, memberikan *pretest* atau pengisian kuesioner sebelum diberikan *treatment*. Ketiga, memberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Keempat, memberikan *posttest* setelah pemberian *treatment*. Konseling kelompok dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

Uji validitas data menunjukkan valid pada 32 pernyataan dan uji reliabilitas bernilai 0,86 di uji dengan menggunakan aplikasi PSPP. Berdasarkan data yang di dapat melalui pengisian kuesioner pada *pretest* sampel berada di kategori sedang dengan nilai rata-rata (mean) 92 dan standar deviasi 8 sedangkan pada *posttest* berada di kategori sedang dengan nilai rata-rata (mean) 84 dan standar deviasi 6. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa mengalami penurunan skor dari *pretest* ke *posttest* setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

Untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan uji *paired samples test* terhadap data *pretest* dan *posttest*. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Tabel 1. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sg. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	S.E. Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	8,43	8,86	22,37	3,32	13,54	356	13	,003

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan PSPP

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa hasil uji T (*Paired Samples Test*) sebesar 3,56 dengan nilai signifikan 0,003. Dapat dilihat bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,003 lebih kecil daripada 0,05 artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

Teknik *thought stopping* adalah teknik yang digunakan saat proses konseling untuk mengatasi pikiran yang negatif yang dapat membuat masalah dengan mengubah kepada pikiran yang netral, positif dan tegas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif untuk mereduksi *body disasstisfaction* pada mahasiswa. Sejalan

dengan penelitian Bakker (2009) penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* efektif untuk menangani kecemasan, depresi dan kasus yang berkaitannya dengan gangguan obsesif-kompulsif.

KESIMPULAN

Tingkat *body disasstisfaction* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan. Pada hasil *pretest* diperoleh 2 orang termasuk kategori tinggi, 8 orang termasuk kategori sedang dan 4 orang termasuk kategori rendah. Sedangkan pada *posttest* diperoleh 11 orang termasuk kategori sedang dan 3 orang termasuk kategori rendah. Hasil uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi *body disasstisfaction* pada mahasiswa, diperoleh Asymp (2-tailed) yaitu 0,003. Nilai $0,003 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mereduksi *body disasstisfaction* pada mahasiswa.

REFERENSI

- Ananta, A., & Purwanti, R. D. (2021). Bersyukur Pada Remaja Perempuan Dari Kelas Ekonomi Menengah Yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Psikologi Konseling*, 19(2), 998-1003. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30436>
- Angrainy, N. E. (2022). Body dissatisfaction pada wanita pengguna media sosial instagram. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*, 2(2), 95-104. <https://doi.org/10.30984/spectrum.v2i2.385>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Asmara, W., Amin, S. M., & Neni, N. (2023). Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Pada Warga Binaan Baru Di Lapas Perempuan Palembang: Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Pada Warga Binaan Baru Di Lapas Perempuan Palembang. *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 12-29. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i1.2058>
- Badriyah, S. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19-25. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>
- Bakker, G. M. (2009). In defence of thought stopping. *Clinical Psychologist*, 13(2), 59-68. <https://doi.org/10.1080/13284200902810452>
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. [Google Scholar](#)
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. [Google Scholar](#)
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas x SMA Negeri 1 Lahusa tahun pembelajaran 2020/2021. *COUNSELING FOR ALL: jurnal bimbingan dan konseling*, 1(2), 13-22. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v1i2.348>
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling

- kelompok menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan kematangan karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35-46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Lancia, F., & Azis, A. (2023). K-Beauty dan Standar Kecantikan di Indonesia (Analisis Wacana Sara Mills pada Kanal YouTube Priscilla Lee). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(01), 56-68. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i1.175>
- Mata, D. M. (2022). Penerapan Teknik cognitive restructuring untuk mengurangi body dissatisfaction pada siswa di SMK Negeri 6 Makassar. *Skripsi Universitas Negeri Makassar*. [Google Scholar](#)
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Usraleli, U., & Forwaty, E. (2022). Penerapan Thought Stopping (TS) dan Assertive Training (AT) terhadap Kecemasan Warga Binaan Sebelum Bebas di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.2202>
-

Copyright Holder :

© Kalimatussadia, Jannati, Z., Muslih, Y. N., & Asriyana. (2024).

First Publication Right :

© Journal Society of Counseling

This article is under:

