

Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*

Mahmuddah Dewi Edmawati¹, IM Hambali¹, Nur Hidayah¹

¹Bimbingan dan Konseling-Pascasarjana Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 16-07-2018

Disetujui: 13-08-2018

Kata kunci:

group counseling;
cognitive restructuring;
body dysmorphic disorder;
konseling kelompok;

ABSTRAK

Abstract: This study is based on the phenomenon that indicates the existence of body dysmorphic disorder of high school students. The purpose of this research is to reduce body dysmorphic disorder of high school students through the Group-Counseling with Cognitive Restructuring Approach. This type of research is quasi experimental design with non-equivalent control group design. The result of this study showed that body dysmorphic disorder of the subject of this study was decrease. It was supported by the Asymp.sig (2-tailed) score from Mann Whitney test that was 0.01. Hence it could be concluded that group-counseling with cognitive restructuring technique was effective to decrease the body dysmorphic disorder students of SMAN 10 Malang.

Abstrak: Penelitian ini berdasarkan atas fenomena yang mengindikasikan adanya gejala *body dysmorphic disorder* pada siswa SMA. Tujuan penelitian adalah untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* siswa SMA melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design* yaitu *non-equivalent control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *body dysmorphic disorder* siswa menurun. Hal ini diperkuat dengan perolehan Asymp.sig (2-tailed) dari uji *Mann Whitney* antara kedua kelompok sebesar 0.01. Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMAN 10 Malang. Simpulan penelitian ini adalah tingkat *body dysmorphic disorder* menurun setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Alamat Korespondensi:

Mahmuddah Dewi Edmawati
Bimbingan dan Konseling
Pascasarjana Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang 5 Malang
E-mail: mahmuddahdewi@gmail.com

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dan psikologis yang disebut sebagai masa pubertas. Masa pubertas ditandai adanya pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berlangsung cepat sehingga remaja mulai membangun penilaian terhadap dirinya. Pada masa remaja mulai terbentuk *self image* yang berkaitan dengan cara remaja memandang dirinya baik secara fisik maupun psikologis (Cash, Morrow, Hrabosky, & Perry, 2004). Individu yang mengalami kecemasan terhadap kondisi fisiknya akan memengaruhi perkembangan psikologis dan kepribadian yang sehat. Rasa asing dan kurang nyaman terhadap keadaan tubuh utamanya penampilan menyebabkan remaja berusaha keras melakukan perubahan dan penyesuaian-penyesuaian pada tubuh dan penampilan sesuai keinginannya. Hal ini dikarenakan remaja memiliki kesulitan dalam menerima keadaan diri utamanya keadaan fisik yang dialami selama masa pubertas.

Penerimaan diri merupakan keterampilan yang penting dikuasai oleh remaja sebagaimana Hurlock (1974) mengungkapkan individu yang mampu menerima diri lebih mudah diterima dalam kehidupan sosial. Penerimaan diri yang baik ditunjukkan dengan memahami kekurangan dan kelebihan diri, memiliki pandangan positif terhadap keadaan fisik dan psikologis. (Mustikowati, 2006) penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan terhadap kondisi fisik yang dimiliki individu. Penerimaan diri yang rendah pada remaja dapat menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan yaitu menerima keadaan jasmaniah dan menggunakannya secara efektif serta dikhawatirkan dapat memengaruhi individu dalam mengembangkan diri, kegiatan belajar, menjalin interaksi sosial maupun karir di masa yang akan datang.

Selain itu, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik, mampu menghargai diri dan mencintai diri sendiri. Individu yang penerimaan dirinya baik maka kepribadiannya juga cenderung berkembang secara baik (Ridha, 2012). Penerimaan diri lebih lanjut merupakan salah satu indikator perkembangan mental dan kepribadian yang baik, sehingga remaja memiliki tugas perkembangan yang sangat penting yaitu menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif (Permatasari & Gamayanti, 2016).

Salah satu fenomena penerimaan diri yang rendah dialami oleh siswa yang mengalami ketidakpuasan terhadap keadaan diri atau biasa disebut dengan *body dysmorphic disorder* yang sangat berkaitan dengan citra tubuh. Citra sangat berkaitan dengan gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). *Body Dysmorphic Disorder* diartikan sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap kondisi fisik, penampilan, bentuk, dan ukuran tubuh (Nurlita et al., 2016).

Body dysmorphic disorder (BDD) dimaknai sebagai seruntutan perasaan tidak puas yang berlebihan terhadap tubuh, pemikiran negatif dan irasional mengenai keadaan tubuh. Individu yang mengalami gejala BDD sering merasa cemas, tidak nyaman, tidak aman, tidak percaya diri, kurang menghargai diri sendiri sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan yang optimal. BDD lebih rentan dialami remaja, merujuk pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam menerima keadaan diri. Kesulitan menerima keadaan diri dapat menyebabkan remaja memiliki *self-image* yang negatif sehingga menyebabkan remaja tidak mencintai diri sendiri. Individu yang tidak puas dengan dirinya akan menghambat pencapaian tugas perkembangan yang optimal. Individu yang memiliki karakteristik BDD mengalami proses berpikir yang maladaptif terhadap keadaan diri.

Adanya proses berpikir yang maladaptif terhadap keadaan diri pada remaja dengan BDD menyebabkan berbagai gangguan penyesuaian diri. Dampak *body dysmorphic disorder* (BDD) dapat menjadi masalah bagi remaja jika tidak ditangani dengan tepat. Remaja akan kesulitan menerima diri sehingga sulit merasa bahagia, kesulitan mengaktualisasi diri dan dapat mengganggu perkembangan mental yang sehat. Untuk itu perlu adanya intervensi yang bersifat kuratif untuk mengurangi *body dysmorphic disorder* (BDD) salah satunya melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* merupakan pendekatan CBT yang bertujuan mengubah pikiran irasional konseli menjadi pikiran yang rasional dan adaptif (Cash et al., 2004).

Menurut Natawidjaja (2009) konseling kelompok dapat menjadi layanan kuratif yang sesuai untuk mengentaskan permasalahan siswa. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mempermudah anggota dalam mengungkapkan permasalahan dan mencari solusi permasalahan yang dimiliki. Adapun tujuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk menurunkan *body dysmorphic disorder* yang dialami siswa SMAN 10 Malang. Melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* maka siswa atau konseli dapat belajar memecahkan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengubah pola berpikir siswa yang berpikiran irasional dan maladaptif terhadap bentuk tubuh. *Body dysmorphic disorder* (BDD) menyebabkan remaja memiliki *body image* negatif, penghargaan diri rendah, menghambat pengoptimalan potensi yang dimiliki individu, pikiran-pikiran yang merendahkan diri yang ditujukan pada dirinya. Sehingga dikhawatirkan jika siswa tidak memiliki penerimaan diri yang baik maka siswa akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial maupun melakukan aktualisasi diri sebagai bagian dari pencapaian tugas perkembangan remaja.

Hasil wawancara yang dilakukan di SMAN 10 Malang, fenomena *body dysmorphic disorder* yang tampak pada siswa, antara lain terobsesi dengan warna kulit putih dengan menggunakan berbagai cream wajah, melakukan diet hingga sakit, menarik diri dari pergaulan sosial karena merasa tidak percaya diri, cenderung rendah diri, mengeluhkan keadaan fisik dan penampilan. Beberapa siswa yang pernah datang konseling kepada konselor di sekolah tersebut mengeluhkan perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas yang kurang sesuai dengan keinginannya, seperti bertambahnya berat badan yang cukup drastis, jerawat yang meradang karena pengaruh hormon, merasa minder karena tidak cantik, merasa minder karena warna kulit maupun bentuk rambut dan kecemasan akan penampilan yang dianggap kurang menarik jika dibandingkan dengan teman-teman yang lain.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* yang dialami oleh siswa SMAN 10 Malang. Dari hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan untuk mengembangkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *body dysmorphic disorder*.

METODE

Desain dalam penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* yaitu *non-equivalent control group design*. Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas X SMAN 10 Malang berjumlah 16 siswa berdasarkan hasil inventori *body dysmorphic disorder*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa serangkaian implementasi konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMAN 10 Malang, sementara kelompok kontrol selaku kelompok pembanding diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMAN 10 Malang. Kedua teknik merupakan teknik yang termasuk dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Bakhrudin, 2017).

HASIL

Berdasarkan hasil uji *mann whitney* diperoleh hasil *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0.01 lebih kecil dari signifikansi 0.05. berarti ada perbedaan reduksi skor *body dysmorphic disorder* siswa SMAN 10 Malang pada kedua kelompok serta didukung rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMAN 10 Malang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMAN 10 Malang.

PEMBAHASAN

Penelitian konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* telah dibuktikan efektif untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* siswa SMAN 10 Malang. *Body dysmorphic disorder* rentan dialami baik oleh pria maupun wanita. (Brennan, Lalonde, & Bain, 2010). Menurut peneliti adanya perubahan selama masa pubertas menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara *real self* (keadaan diri yang sebenarnya) dengan *ideal self* (keadaan diri yang diinginkan) sehingga terjadi ketimpangan yang memicu perasaan tidak puas maupun tidak nyaman terhadap keadaan diri. Hal inilah yang menyebabkan remaja terindikasi mengalami *body dysmorphic disorder*. Remaja kerap merasa tidak nyaman dengan keadaan diri baik fisik maupun psikologis, sulitnya menerima keadaan diri, munculnya perasaan minder, kecemasan terhadap penerimaan lingkungan sosial tempat individu berinteraksi. Oleh karena itu, *body dysmorphic disorder* pada siswa harus direduksi dengan menggunakan intervensi yang tepat sehingga siswa mampu memiliki penyesuaian diri yang adaptif untuk mencapai berbagai tugas perkembangan.

Body dysmorphic disorder dilatarbelakangi terjadi proses kognitif maladaptif yang menyebabkan individu memiliki gambaran diri (*self-image*) negatif. Hal ini memicu individu sulit menerima keadaan diri dengan berfokus pada kekurangan, keterbatasan, kelemahan yang ada pada diri individu tersebut sehingga memicu rendahnya perasaan menerima diri, kesulitan mencintai diri sendiri dan merasa tidak puas dengan keadaan diri. Apabila masalah tersebut tidak diatasi maka dapat menyebabkan terganggunya penyesuaian diri dan penyesuaian sosial individu sehingga menimbulkan frustrasi, berkurangnya kepercayaan diri pada remaja, rendahnya *self respect*, dan depresi.

Konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* juga telah dibuktikan efektif untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* siswa SMAN 10 Malang. Keefektifan teknik *thought stopping* dikarenakan teknik ini merupakan teknik yang simpel, efisien dan mudah dipelajari untuk mengubah pikiran negatif konseli menjadi pikiran yang positif. Pikiran negatif yang dimiliki individu akan dihentikan dengan mengatakan kata stop maupun kata lain untuk memutus pikiran yang menyebabkan kecemasan terhadap penampilan dan keadaan fisik yang dimiliki. Keberhasilan teknik ini membutuhkan keinginan dan motivasi anggota kelompok untuk menghentikan pikiran negatif yang muncul sewaktu-waktu.

Thought stopping digunakan untuk membantu konseli dalam menghilangkan pikiran yang mengganggu dan tidak produktif sehingga menyebabkan timbulnya masalah (Athi', 2017). Lebih lanjut keberhasilan teknik *thought stopping* untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* siswa SMAN 10 Malang didukung tujuan dari teknik *thought stopping* sebagai salah satu teknik dalam pendekatan CBT yaitu untuk memahami pikiran, keyakinan, persepsi negatif yang dimiliki inidividu dan menghilangkan hal tersebut dengan cara menekan persepsi negatif yang dimiliki dan mengubah menjadi persepsi dan pikiran yang positif. Kelemahan yang ada dalam teknik *thought stopping* yaitu kurang cocok diterapkan pada pendekatan kelompok karena teknik ini butuh konsentrasi dan fokus yang baik sehingga teknik ini lebih sesuai jika dilakukan dalam konseling individual. Hal ini yang membedakan teknik *thought stopping* dibandingkan dengan teknik *cognitive restructuring* karena teknik *cognitive restructuring* cenderung cocok dilaksanakan dalam kegiatan konseling kelompok dan individual. Ketika dilakukan dalam kegiatan konseling kelompok maka anggota kelompok dapat saling bertukar ilmu dan saling membantu untuk melaksanakan teknik *cognitive restructuring*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik CBT yang lebih lengkap dan merupakan kelanjutan dari teknik *thought stopping* jika pada teknik *thought stopping* belum mencapai tujuan yang ditargetkan. Teknik *cognitive restructuring* lebih berfokus pda pengubahan pikiran negatif ke pikiran yang positif dibandingkan hanya sekedar menghentikan pikiran negatif yang muncul sehingga teknik ini lebih efektif digunakan mereduksi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMAN 10 Malang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMAN 10 Malang. Konselor dapat memanfaatkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMAN 10 Malang sebagai usaha preventif maupun kuratif pada siswa. Konselor dapat membaca dan menggunakan panduan yang ada untuk mendapatkan hasil yang optimal. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengembangkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *body dysmorphic disorder*.

DAFTAR RUJUKAN

- Athi' Linda Yani. (2017). Pengaruh Thought Stopping terhadap Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami Bullying di Pesantren, Indonesian, T. H. E., Of, J., & Science, H.8(2), 133–144.
- Bakhrudin All Habsy. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK, *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21–35.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 15(3), 130–138. <https://doi.org/10.24839/1089-4136.JN15.3.130>.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081–1089. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1081>.
- Mustikowati. (2006). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penerimaan, 09(02), 58–64.
- Nurlita, D., Lisiswanti, R., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). Body Dysmorphic Disorder Body Dysmorphic Disorder, 5, 80–85.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphic*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, 1, 111–121.