

SKRIPSI
PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN
***COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENGURANGI**
KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN
SMK AL-CHASANAH



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Neng Ilahi Robuna

1106619007


PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025

**LEMBAR PENGESAHAN
HALAMAN PERSETUJUAN**


Judul : Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah.

Nama Mahasiswa : Neng Ilahi Robuna
Nomor Registrasi : 1106619007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

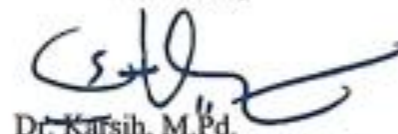
Pembimbing I


Dr. Karsih, M.Pd.
NIP.197909052010122002

Pembimbing II


Hilma Fitriyani, M.Pd.
NIP.198307082023212031

Mengetahui:
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FIP UNJ,


Dr. Karsih, M.Pd.
NIP. 197909052010122002

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah.

Nama Mahasiswa : Neng Ilahi Robuna

Nomor Registrasi : 1106619007

Program Studi : (S1) Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 31 Januari 2025

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Karsih, M.Pd.
NIP. 197909052010122002

Hilma Fitriyani, M.Pd.
NIP. 198307082023202130

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab)*		06/02/2025
Karta Sasmita, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)**		24/02/2025
Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. (Ketua Penguji)***		12/02/2025
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Anggota Penguji I)****		18/02/2025
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota Penguji II)****		13/02/2025

Catatan:

- *Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- **Wakil Dekan I/Wakil Penanggungjawab
- ***Ketua Penguji/Koordinator Program Studi
- **** Dosen penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

ABSTRAK

Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah

Neng Ilahi Robuna

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan salah satu isu psikologis yang sering dialami oleh remaja perempuan, terutama pada masa remaja akhir. Masalah ini berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, menyebabkan rendahnya rasa percaya diri, gangguan pola makan, hingga depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menggunakan teknik *Cognitive restructuring* untuk mengurangi ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan di SMK Al-Chasanah. Penelitian ini menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) dengan metode A-B-A. Subjek penelitian adalah seorang remaja perempuan yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dalam kategori tinggi berdasarkan pengukuran menggunakan *Body Appreciation Questionnaire* (BAQ). Intervensi dilakukan dalam empat sesi konseling individu yang dirancang untuk membantu subjek mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif terkait citra tubuhnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive restructuring* secara signifikan mengurangi skor ketidakpuasan bentuk tubuh subjek, dari 158 menjadi 115, yang kini masuk dalam kategori sedang. Penurunan terbesar terjadi pada aspek kesadaran terhadap berat badan dan bentuk tubuh, serta ketidakpuasan terhadap lemak tubuh. Selain itu, terdapat peningkatan pada aspek kekuatan dan bentuk tubuh, yang mencerminkan perubahan persepsi subjek menjadi lebih positif.

Kata Kunci: *Cognitive restructuring*, *Cognitive Behavioral Therapy*, ketidakpuasan bentuk tubuh.

Intelligentia - Dignitas

ABSTRACT

The Implementation of Individual Counseling Using a Cognitive Behavioral Therapy Approach to Reduce Body Shape Dissatisfaction in Female Adolescents at SMK Al-Chasanah

Neng Ilahi Robuna

Body dissatisfaction is a psychological issue frequently experienced by adolescent girls, particularly during late adolescence. This issue can significantly impact psychological well-being, leading to low self-esteem, disordered eating behaviors, and even depression. This study aims to examine the application of individual counseling using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach with the Cognitive restructuring technique to reduce Body dissatisfaction among adolescent girls at SMK Al-Chasanah. The research employed a Single Subject Research (SSR) design with an A-B-A method. The subject was a female adolescent experiencing a high level of Body dissatisfaction, as measured by the Body Appreciation Questionnaire (BAQ). The intervention consisted of four individual counseling sessions designed to help the subject identify and modify negative thoughts related to her body image. The findings indicate that the application of the Cognitive restructuring technique significantly reduced the subject's Body dissatisfaction score, from 158 to 115, shifting it to a moderate category. The most notable decreases were observed in aspects of body weight and shape awareness, as well as dissatisfaction with body fat. Additionally, there was an improvement in aspects of body strength and shape, reflecting a more positive perception of the subject's physical condition.

Keyword: Cognitive restructuring, Cognitive Behavioral Therapy, Body dissatisfaction

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Neng Ilahi Robuna
No. Registrasi : 1106619007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah”** adalah:

1. dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan April 2024 – Februari 2025
2. bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 24 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Neng Ilahi Robuna



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Neng Ilahi Robuna
NIM : 1106619007
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : illahirobuna@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (... ..)

yang berjudul : Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Maret 2025

Penulis


(Neng Ilahi Robuna)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

”Allah tidak mendudukkan seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (QS. Albaqarah : 286)”

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT, Dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan limpahan rahmat-Nya, saya diberikan kekuatan, ketabahan, serta kemudahan dalam setiap langkah kehidupan, sehingga setiap dalam berproses dapat dilalui dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Tanpa pertolongan-Nya, semua ini tak akan mungkin tercapai. Segala nikmat yang begitu luas dari kesehatan, ilmu pengetahuan, hingga kesempatan untuk terus belajar dan berkembang adalah bukti kasih sayang-Nya yang tiada tara. Allah SWT juga telah memperkenalkan saya pada arti ketulusan, kesabaran, dan cinta, yang menjadi bekal berharga dalam perjalanan ini. Atas segala karunia-Nya, akhirnya karya ilmiah yang sederhana ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Tak lupa, shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Rasulullah Muhammad SAW, manusia agung yang menjadi cahaya bagi seluruh umat, suri teladan dalam ilmu dan amal, yang mengajarkan arti kesabaran dan perjuangan. Semoga shalawat dan salam juga senantiasa mengalir kepada keluarga, para sahabat, serta pengikutnya yang setia menjaga cahaya Islam hingga akhir zaman.

Segala perjuangan yang telah dilalui hingga titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

1. Terima kasih kepada Almr. Rachmansyah, seseorang yang biasa saya sebut ayah yang kini telah wafat lebih dulu, namun di waktu kecil sudah memberikan banyak strategi kehidupan untuk bisa berjuang, berusaha, bertahan, dan berupaya dimasa dewasa ini. Sejujurnya tidak pernah terlintas di dalam benak saya, tumbuh sebagai anak yatim yang akhirnya bisa menjadi sosok mandiri, tangguh dan pemberani. Jika tidak dengan didikannya yang dulu mungkin saya sudah hilang arah hidup di kota orang sendirian. Alhamdulillah kini saya bisa

berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagaimana perwujudan terakhir sebelum ayah benar-benar pergi. Terimakasih sudah mengantarkan saya berada ditempat ini, meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus saya lewati sendiri tanpa lagi kau temani.

2. Belahan jiwa, cinta pertama dan panutan saya yakni ibu Uju Juriyah. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang telah engkau berikan kepada diri ini. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mampu untuk senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan membuat saya mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Terima kasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta, selalu berjuang untuk kehidupan saya, hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada di posisi saat ini. Semoga mamah sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
3. Saudara kandung saya Nurul imaniah Juwatiningsih, S.E, Ridho Sholihin Wirahinan dan Rahmat Hidayatullah Wirahinan, terimakasih telah memberikan pembelajaran hidup yang begitu luar biasa terutama untuk lebih bersabar dalam menghadapi segala ujian, mampu menuntun saya untuk belajar ikhlas dan menerima kata kehilangan sebagai bentuk proses penempaan menghadapi dinamika hidup. Saya persembahkan karya tulis kecil ini untuk kalian.
4. Teruntuk Syahrul Andika Pratama, terimakasih selalu menemani saya dikala duka maupun suka, tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan serta bantuan baik itu tenaga, pikiran, materi maupun moril. Terimakasih telah tulus memberikan rasa kasih sayang, terimakasih telah memberikan pelajaran berharga bahwa bentuk kasih sayang merupakan suatu hal yang berharga bagi diri ini, terimakasih selalu memberikan dukungan dan motivasi ketika diri ini sedang tidak mampu, terimakasih atas pengalaman dan pembelajaran yang telah diberikan hingga saya mampu berada di titik ini. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan untuk tetap istiqomah dalam kebenaran.
5. Kepada Yogi Trihastanto Nurrohim, S.Pd terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan saya, memberikan dukungan penuh saat saya sedang benar-benar merasa down, mendengarkan keluh kesah saya dalam penulisan

skripsi ini sampai titik dimana saya akhirnya mendapatkan gelar S.Pd. Semoga gelar ini bermanfaat dan kedepannya diberikan segala kemudahan untuk mencapai segala sesuatu. Tidak akan pernah lupa saat saya meragukan diri sendiri dan menganggap diri ini tidak mampu melakukannya mamah, syahrul dan yogi adalah orang terdekat yang selalu percaya bahwa saya mampu melakukannya, jadi bagaimana mungkin saya menyerah hanya karena pikiran sendiri. Panjang umur untuk hal baik ya Yogi.

6. Kepada sahabat saya yang tak kalah penting selalu kebersamai dalam 9 tahun ini, yaitu Putri Roffiatul Ummah, S.Pd dan Putri Arisa Nur Chayati, S. Pd yang banyak membantu saya dalam mengerjakan skripsi dan tak pernah henti saling menyemangati.
7. Untuk orang yang saya tidak dapat sebutkan namanya, yang pernah jadi supporter garis depan paling depan untuk saya. Menemani dan memberikan kesenangan serta kebahagiaan kepada saya selama masa masa sulit, serta turut ambil bagian pada waktu saya memulai penelitian ini walau tidak lama saya ditinggal pergi. Nama itu abadi di karya ilmiah ini, terimakasih.
8. Kepada rekan-rekan kerja, siswa/siswi maupun seluruh warga Al-Chasanah yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menghibur hari-hari tersulit dalam proses skripsi saya dan terimakasih telah menjadi, support sistem ter *the best* yang pernah ada, yang tidak ada habisnya memberikan hiburan, dukungan, semangat, tenaga, serta bantuan, selalu sabar dalam menghadapi saya, semoga kita semua menjadi sesosok orang sukses.
9. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Neng Ilahi Robuna terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba, mampu berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit

apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Illa. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan sendiri.



Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “*Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah*”. Penyusunan skripsi ini tak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang mendorong agar terselesaikan nya skripsi ini. Untuk itu ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Murni Winarsih, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Karsih, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling dan dosen pembimbing I.
4. Hilma Fitriyani, M.Pd, selaku dosen pembimbing II.
5. Bapak/Ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ.
6. Orang tua tercinta serta saudara peneliti.
7. Teman-teman Bimbingan dan Konseling’19 yang telah bersedia menemani bekerja keras menyelesaikan skripsi ini bersama-sama.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, 24 Februari 2025

Peneliti,

Intelligentia - Dignitas
Neng Ilahi Robuna

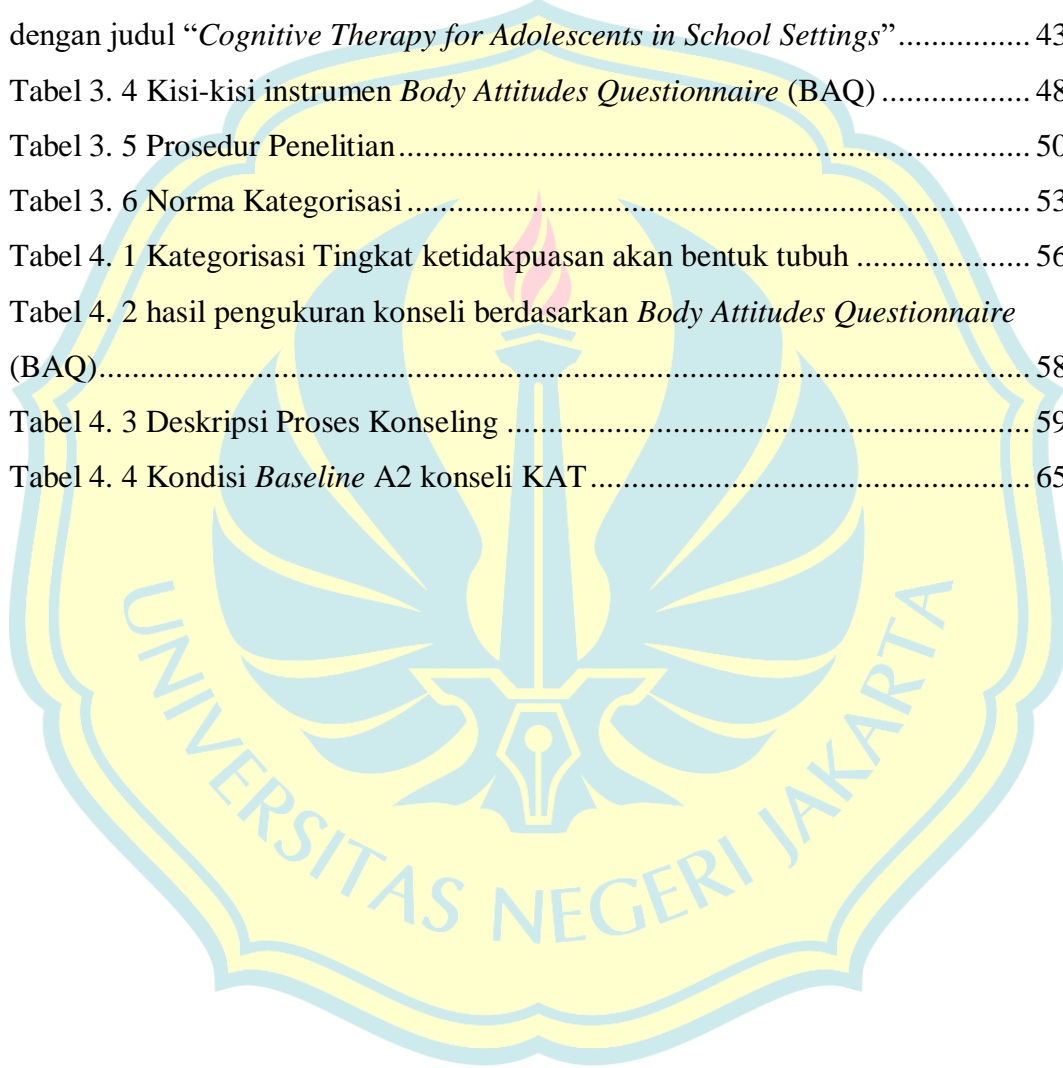
DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (<i>Body dissatisfaction</i>).....	11
B. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	18
C. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dengan Teknik <i>Cognitive restructuring</i> dalam Mengatasi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	31
D. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	32
E. Kerangka Berpikir	35

F. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Metode Dan Desain Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel	42
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Penelitian	47
G. Prosedur Penelitian	50
H. Teknik Analisis Data	52
BAB IV	55
HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data Penelitian	55
B. Proses Intervensi	58
C. Analisis Data Hasil Intervensi	65
D. Pembahasan	73
E. Temuan dan Implikasi	76
BAB V	78
KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
C. Penutup	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	85
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	210

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Pelaksanaan Penelitian	39
Tabel 3. 2 Fase Baseline A-B.....	41
Tabel 3. 3 Tahapan Konseling Menggunakan Teknik Cognitive restructuring dalam Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Sesuai dengan acuan Beck (2011) dengan judul “ <i>Cognitive Therapy for Adolescents in School Settings</i> ”	43
Tabel 3. 4 Kisi-kisi instrumen <i>Body Attitudes Questionnaire</i> (BAQ)	48
Tabel 3. 5 Prosedur Penelitian.....	50
Tabel 3. 6 Norma Kategorisasi.....	53
Tabel 4. 1 Kategorisasi Tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh	56
Tabel 4. 2 hasil pengukuran konseli berdasarkan <i>Body Attitudes Questionnaire</i> (BAQ).....	58
Tabel 4. 3 Deskripsi Proses Konseling	59
Tabel 4. 4 Kondisi <i>Baseline A2</i> konseli KAT	65



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir 36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas.....	85
Lampiran 2 Uji Reliabilitas	87
Lampiran 3 Uji Deskriptif Peserta didik dalam Proses asesmen awal	87
Lampiran 4 Ancangan Konseling 1	88
Lampiran 5 Laporan Konseling 2	93
Lampiran 6 Ancangan Konseling 2	101
Lampiran 7 laporan Konseling 2	104
Lampiran 8 Ancangan Konseling 3	121
Lampiran 9 Laporan Konseling 3	124
Lampiran 10 Ancangan Konseling 4	138
Lampiran 11 Laporan Konseling 4	141
Lampiran 12 Ancangan Konseling 5	149
Lampiran 13 Laporan Konseling 5	153
Lampiran 14 Ancangan Konseling 6	163
Lampiran 15 Laporan Konseling 6	168
Lampiran 16 Lembar Kerja <i>Coping Thought</i> konseli KAT.....	170
Lampiran 17 Ancangan <i>Self-Monitoring</i>	184
Lampiran 18 Laporan <i>Monitoring</i>	187
Lampiran 19 Ancangan Terminasi.....	184
Lampiran 20 Laporan Terminasi.....	187
Lampiran 21 Kegiatan Asesmen-hingga intervensi konseling pada konseli.....	195

Intelligentia - Dignitas