



STUDI *SELF ESTEEM* REMAJA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING* DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING (CR)

Yuyun Irnawati, Unhaluddin T Kurniawan, Ria Safaria Sadif
Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau
Email: yuyunirnawati158@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan i) untuk mengetahui gambaran umum *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming*, ii) untuk mengetahui penyebab terjadinya *self esteem* yang rendah pada remaja yang mengalami *body shaming*, iii) untuk mengetahui bentuk penanganan dalam mengatasi remaja yang mengalami *body shaming*. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan desain penelitian studi kasus. Subjek penelitian ini yaitu remaja di desa Siompu Lontoi yang berinisial WE. Teknik pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara. Teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Berdasarkan Hasil penelitian tentang perilaku *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* dan penanganannya adalah sebagai berikut: *Self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* yang dialami oleh WE yaitu WE merasa malu dengan orang lain, ketika ada teman-teman mengatai dia hitam, bahkan WE tidak mau bermain sama teman-teman. Faktor yang mempengaruhi *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* yaitu WE di ejek oleh teman-teman karena fisik yang gemuk, hitam dan jelek. WE berpikir dirinya memang tidak seperti teman-teman, WE hanya berdiam diri di rumah. Penanganan *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terdiri atas 6 tahap yaitu rational treatment, identifikasi pikiran kedalam situasi, Pengenalan dan latihan coping thought, Peralihan pikiran negative ke coping thought, Latihan penguatan positif, dan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan pikiran WE dari irrasional ke rasional.

Kata Kunci: Self Esteem; Body Shaming; Remaja; Restrukturisasi Kognitif

PENDAHULUAN

Body Shaming saat ini sangat trend dan menjadi pembahasan yang serius mengingat banyak perilaku yang di lontarkan kepada korban atau orang yang terkena perundungan mengenai anggota badannya. Body Shaming merupakan tindakan yang dilakukan seseorang dengan mengkritik bentuk tubuh seperti mengejek, ataupun mencela fisik, berat badan, penampilan, warna kulit, bentuk tubuh, dan tinggi badan seseorang, dengan kata lain Body Shaming adalah perbuatan mencela orang lain atau diri sendiri sebab penampilan fisiknya, seperti mengejek karena kegendutan (*fat shaming*), mencelanya karena terlalu kurus (*skinny shaming*), ataupun menghina karena jelek (*ugly shaming*), dan masih banyak contoh lain lagi. Istilah Body Shaming kadang kala digunakan untuk mencela seseorang, dan bahkan dianggap menjadi guyanan untuk bahan tertawaan bagi siswa-siswi ataupun remaja milenial sekarang ini (Serni, dkk, 2020:134).

Citra tubuh memungkinkan Seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh, yang sering disebut dengan istilah *body shaming*. Terkait soal tubuh, gaya hidup juga menjelma menjadi suatu

komoditas dan konsumsi oleh mereka yang menganggap bahwa konsep perawatan tubuh sudah menjadi trend kalangan remaja perempuan. Sakinah (2018) menyebutkan istilah *body shaming* ditunjukan untuk membully mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup bebrbeda dengan siswa pada umumnya.

Berdasarkan observasi awal di Desa Lontoi remaja yang berinisial WE (14 tahun), peneliti melihat bahwa WE begitu tidak terima ketika dikatakan bahwa dirinya hitam dan jelek. Hal ini dapat dilihat saat WE menceritakan dalam keadaan suara nada tinggi seolah-olah dia sudah tidak memiliki teman yang mau berteman dengan dirinya. Akan tetapi WE tidak bisa berbuat apa-apa, dan WE juga mengatakan kalau dia malu ketika dengan keadaan dirinya, karena dirinya selalu dikatakan hitam dan jelek.

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja yang berinisial WE (14 tahun) ia mengatakan bahwa berawal dari acara, di mana WE ini mengikuti lomba puisi dalam kegiatan HUT tersebut. Dimana teman yang menjadi lawan dari WE dalam kegiatan tersebut mengatakan dia tidak pantas untuk

mengikuti lomba itu karena orang-orang tidak akan menonton orang gemuk, jelek dan hitam. Kata WE Bukan hanya sekali dia mengatakan seperti itu di depan umum juga dia mengatakan seperti itu, orang tua dari WE juga dikatakan hitam. Dan teman dari WE juga mengatakan sangat menyesal pernah satu kelas dengannya. Komentar negatif dari teman-temannya seperti ini pada akhirnya membuat WE merasa tidak percaya diri, dan pernah mengurung diri karena dikatakan seperti itu. Akan tetapi WE tidak bisa berbuat apa-apa karena dia merasa komentar negatif itu ada pada dirinya. Tetapi terkadang WE tidak menerima ketika teman lainnya mengejek dengan orang tuanya. Karena menurut WE itu adalah penghinaan bagi diri dan keluarganya.

Salah satu upaya penanganan yang dapat dilakukan ialah dengan memberikan layanan konseling individual dengan teknik Cognitive Restructuring (CR) secara bertahap kepada korban body shaming. Husni, (2017) mengatakan bahwa konseling individual adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli (klien) dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Konseling individual merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suatu hubungan tiap tatap muka antara dua individu yakni konselor dengan konseli. Dalam proses pemberian layanan klien menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada konselor, lalu konselor akan membangun rapport bersama konselinya, agar dapat menciptakan hubungan yang hangat, akrab, dengan menerapkan prinsip dan teknik konseling sehingga permasalahan yang dialami oleh konseli dapat terselesaikan. Sedangkan teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran yang maladaptif atau pikiran-pikiran negatif pada individu. Restrukturisasi kognitif menggunakan asumsi respon-respon perilaku dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan dan persepsi konseli. Menurut (Indana & Ismi, 2021) Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran self-defeating dan mencari alternative rasional sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Hidayat, Eka Malfasari, da Rina Herniati menunjukkan bahwa perlakuan Body Shaming dapat berdampak pada pola pikir seseorang dan dapat menimbulkan penilaian rendah terhadap diri sendiri, seperti mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dan beradaptasi dengan lingkungan, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang yang baru dikenal, merasa tidak percaya diri ketika berinteraksi dengan lingkungan, bahkan dapat mengalami depresi.

Berdasarkan peristiwa atau kejadian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang *Body Shaming* serta terhadap korban remaja putri. Karena belum banyak peneiti yang meneliti tentang hal ini dan juga peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat membantu orang-orang dalam mengatasi *Body Shaming*. Maka dari itu peneliti tertarik mengangkat judul tentang “Studi *Self Estem* remaja yang mengalami *Body Shaming* dan penanganannya”.

METODE

Pendekatan dalam penelitian ialah pendekatan kualitatif. Ary ddk (Punaji setyosari, 2016) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif menunjukkan bahwa individu dan dunianya saling berinteraksi, hingga diantaranya tidak saling meniadakan, atau dengan maksud lain bahwa individu bergantung pada lingkungan sosialnya. Tujuan dari pendekatan penelitian kualitatif ini bukan suatu generalisasi tetapi pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah. Dalam penelitian ini, menggunakan metode deskriptif yaitu berusaha meneliti subyek kasus secara mendalam dengan menggunakan berbagai bentuk pengumpulan data dan pendekatan konseling untuk menggali lebih dalam faktor remaja yang megalami *body Shaming*. Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah remaja di desa Lontoi Kecamatan Siompu Kabupaten Buton Selatan.

Dalam penelitian ini teknik penelitian yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Data yang disajikan dalam bentuk narasi kualitatif yang dinyatakan dalam bentuk variable yang diperoleh menjadi jelas, akurat, dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan deskriptif kualitatif yang dilakukan kepada remaja yang mengalami body shaming, maka berikut ini dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif case study guna untuk menggambarkan studi self esteem remaja yang mengalami body shaming, faktor yang memengaruhi remaja yang mengalami body shaming dan penanganan terhadap remaja yang mengalami body shaming menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan (observasi) dapat disimpulkan bahwa WE anak yang paling aktif, ceria, bergaul dengan teman-temannya. Tetapi ketika mendapat beberapa komentar dari teman-temannya karena fisiknya gemuk, hitam dan jelek atau remaja yang mengalami *body shaming* langsung menganggap dirinya paling rendah dibandingkan teman-teman, menjadi remaja pemalu, tidak percaya diri.

Tabel 1 Matriks *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming*

Indikator	Deskripsi	Konseli (WE)
Gambaran <i>self esteem</i> remaja yang mengalami <i>body shaming</i>	Remaja merasa dirinya paling rendah di bandingkan teman-teman, tidak percaya diri, pemalu, penutup diri dari teman-teman karena fisiknya tinggi, hitam dan jelek	1. WE merasa malu dengan orang lain, ketika ada teman-teman mengatai dia jelek dan hitam, bahkan WE tidak mau bermain sama teman-teman.
		2. Ketika teman-teman berkomentar jelek terhadapku saya mulai tidak percaya diri, apalagi saat di sekolah guru menyuruh saya maju di depan saya jadi malu.
		3. WE menghindar dari teman-teman ketika melihat teman sedang berkumpul bersama.
		4. Pernah teman yang akrab sekali sama saya ikut mengejek saya dengan teman yang lain karena fisik saya yang tidak seperti teman lain, dari situ saya merasa putus asa dan tidak percaya sama temanku lagi.
		5. Saya berteman dengan WE, biasanya kami pergi sekolah sama-sama, tetapi ketika saya berkumpul dengan teman-teman yang lain saya ikut mengejek WE.
		6. WE akhir-akhir ini terlihat merenung dan tidak biasanya, ketika ibu tanya dia hanya diam. Setelah beberapa kali ibu tanya dan tidak menjawab. Ibu tanya sama kakaknya dan kakaknya mengetahui masalah yang dialami WE karena biasa dia cerita di kakaknya. Kemudian kakaknya mengatakan bahwa WE selalu di ganggu oleh teman-teman karena fisiknya yang tidak seperti teman-teman-teman yang lain.
		7. Adik saya itu selalu merasa dirinya paling rendah di bandingkan teman-teman, tidak percaya diri, pemalu, penutup diri dari teman-temannya itu yang di alami adik saya WE.

Berdasarkan hasil penelitian *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* yang dialami oleh WE yaitu WE merasa malu dengan orang lain, ketika ada teman-teman mengatai dia hitam, WE tidak mulai bermain sama teman-teman dan menghindar dari teman-teman ketika melihat teman sedang kumpul bersama.

Kasus akibat remaja beranggapan dirinya lebih rendah dibandingkan teman-teman karena memiliki fisik yang tinggi, hitam dan jelek. Hal ini juga mengakibatkan siswa tidak percaya pada dirinya sendiri, menjadi pemalu, pendiam, Berikut

ini faktor-faktor yang memengaruhi WE berpikir dirinya lebih rendah dibandingkan teman-teman.

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa ketika berada di sekolah, WE menjadi anak pendiam dan selalu berpikir bahwa dirinya lebih rendah di bandingkan teman-teman. WE jarang kumpul bersama dengan teman-temannya sehingga mulai berkurang sosialisasi di lingkungan sekitar. WE dikucilkan karena mengalami *body shaming*.

Adapun matriks faktor-faktor yang memengaruhi *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* WE dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Matriks Faktor penyebab *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming*

Indikator	Deskripsi	Konseli (WE)
Faktor yang memengaruhi <i>self esteem</i> remaja yang mengalami <i>body shaming</i>	Penyebab <i>self esteem</i> remaja yang mengalami <i>body shaming</i> yang dialami remaja dari luar diri maupun dari dalam diri	1. Saat di bilang jelek oleh teman-teman, WE berpikir dirinya memang lebih rendah sekali dari pada teman-teman, WE hanya berdiam diri di rumah, begitu pula di sekolah, karena saat mau ikut bergabung dengan teman-teman. Teman-teman langsung katain WE gemuk, hitam, jelek. 2. Ibu tidak mengetahui bahwa WE dibicarakan temannya karena fisiknya gemuk, hitam, jelek dari kaka WE. Dari situ ibu datangi WE saat pulang sekolah, WE hanya dian namun tidak lama di bicara sambil menangis bahwa dirinya dikatakan teman karena gemuk, jelek dan hitam. Pada saat itu juga WE mengatakan dirinya lebih rendah dari pada teman-teman. 3. Semenjak WE dikatai teman-teman jelek hitam, WE mulai menghindari dari teman-teman, tetapi pernah itu hari saat kami berkumpul dengan teman-teman WE datang samperin kami, temanku langsung katain WE dasar gemuk, hitam, jelek lagi. 4. Pada hari itu saya langsung berpikir untuk bertanya sama teman-teman kenapa kalian langsung bicara seperti itu kasian? Teman saya langsung menjawab memang dia begitu fisiknya gemuk, hitam, dan jelek pula.

Berdasarkan hasil penelitian *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* yang dialami WE terdapat beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi WE berpikir irasional tentang dirinya yaitu Saat di katain jelek oleh teman-teman, WE berpikir dirinya memang lebih rendah sekali dari pada teman-teman, WE hanya berdiam diri di rumah, begitu pula di sekolah, karena saat mau ikut bergabung dengan teman-teman. Teman-teman langsung katain WE gemuk, hitam, jelek. Ibu tidak mengetahui bahwa WE dibicarakan temannya karena fisiknya gemuk, hitam, jelek dari kaka WE.

Berdasarkan uraian-uraian mengenai *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* WE, maka dapat dilihat bahwa perilaku tersebut diakibatkan adanya pikiran irasional atau maladaptif yang dimiliki oleh WE, yang menganggap bahwa remaja yang mengalami *body shaming* tidak merasa dirinya lebih rendah di bandingkan teman-teman. Oleh karena itu peneliti menawarkan alternatif penanganan dengan mengubah struktur berpikir siswa dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode case study, untuk melihat menangani permasalahan yang dilami oleh siswa. Pelaksanaan penelitian dengan Pendekatan Cognitive Behavioral

Therapy teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* dilaksanakan dalam 6 tahap.

Gambaran *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming*

Self esteem remaja yang mengalami *body shaming* yang dialami oleh WE yaitu WE merasa malu dengan orang lain, ketika ada teman-teman mengatai dia gemuk, jelek dan hitam, bahkan WE tidak mau bermain sama teman-teman. Ketika teman-teman berkomentar jelek terhadapku saya mulai tidak percaya diri, apalagi saat di sekolah guru menyuruh saya maju di depan saya jadi malu. WE menghindari dari teman-teman ketika melihat teman sedang berkumpul bersama. Menurut Frey dan Carlok dalam (Gufron & Risnawati, 2014) *Self Esteem* adalah persepsi masing-masing orang mengenai bagaimana individu menilai atau menghargai dirinya, penilaian seseorang terhadap diri sendiri dapat bersifat positif atau negatif. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman dalam kehidupannya, salah satu yang dapat mempengaruhi *self esteem* adalah masing-masing orang mengenai bagaimana individu menilai atau menghargai dirinya, penilaian seseorang terhadap diri sendiri dapat bersifat positif atau negatif. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman

dalam kehidupannya, salah satu yang dapat mempengaruhi self esteem adalah Body shaming.

Faktor penyebab self esteem remaja yang mengalami body shaming

Pada konseli WE, faktor yang memengaruhi self esteem remaja mengalami body shaming yaitu WE saat di katai jelek oleh teman-teman, WE berpikir dirinya memang lebih rendah sekali dari pada teman-teman, WE hanya berdiam diri di rumah, begitu pula di sekolah, karena saat mau ikut bergabung dengan teman-teman. Teman-teman langsung katai WE gemuk, hitam, jelek. Semenjak WE dikatai teman-teman jelek hitam, WE mulai menghindari dari teman-teman. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Menurut Simons (Aini, 2018) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi self esteem terdapat tiga faktor yaitu: faktor lingkungan keluarga, faktor jenis kelamin, faktor kelas sosial, kondisi fisik, dan intelegensi. Keadaan fisik dapat membuat remaja merasa dirinya rendah karena ejekan orang lain.

Penanganan self esteem remaja yang mengalami body shaming dengan menggunakan Restrukturisasi Kognitif

Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang sangat efektif dapat meningkatkan bahwa self esteem remaja mengalami body shaming. Pada pemberian teknik restrukturisasi kognitif konseli dapat menghilangkan perilaku yang maladaptif.

seperti individu yang melakukan agresi melalui media internet. Untuk itu teknik restrukturisasi kognitif perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah bahwa self esteem rendah remaja mengalami body shaming sehingga terwujudlah remaja yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat.

Dalam proses terapeutik, teknik *restrukturisasi kognitif* lebih memfokuskan WE untuk menjadi sadar dengan kata-kata yang diarahkan pada dirinya sendiri. Prosesnya terdiri dari melatih WE memodifikasi pembelajaran yang diberikan kepada dirinya sendiri sehingga WE bisa menangani masalah yang mereka hadapi dengan lebih efektif. Dalam teknik *restrukturisasi kognitif* perubahan perilaku terjadi melalui suatu urutan proses menengahi yang meliputi interaksi kata-kata internal, struktur kognitif dan perilaku resultante dari hasil akhirnya.

Langkah awal dalam proses perubahan terdiri dari WE yang belajar cara mengamati perilaku mereka sendiri. Pada saat WE mengawali konseling, ciri dari dialog internal konseli adalah pernyataan serta imajinasi negatif tentang diri mereka sendiri. Dalam tahap ini, WE bersedia untuk mendengarkan suara hatinya sendiri. Proses ini mencakup peningkatan kepekaan terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi psikologis konseli serta cara WE bereaksi terhadap orang lain. Pada saat

43

tahap ini berlangsung, WE mendapat struktur kognitif baru yang memungkinkan WE melihat masalah mereka dengan cara yang baru yang lebih positif. Dalam teknik *restrukturisasi kognitif* perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir positif terdapat 6 kali pertemuan.

Berdasarkan proses pelaksanaan *treatment* di atas, diketahui bahwa baik WE telah dapat mengurangi pemikiran yang selama ini dialaminya merasa dirinya lebih rendah dibandingkan teman-teman. WE telah menyadari bahwa pemikiran beranggapan dirinya lebih rendah dibandingkan teman-teman berdampak pada aktivitas dan psikologis saya sendiri. Teknik *Restrukturisasi kognitif* dapat mengubah polapikir negatif menjadi pola pikir positif. Hal ini dapat diperkuat menurut teori Corey, (2015) menjelaskan bahwa tujuan dari restrukturisasi kognitif adalah memeriksa dan mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. *Restrukturisasi kognitif* memfokuskan pada distorsi kognitif yang berlebihan, seperti pola pikir semua atau tidak sama sekali, prediksi negatif, generalisasi berlebihan, melabeli diri sendiri, mengkritik diri sendiri, dan personalisasi. Bersama-sama konselor bekerja dengan konseli untuk mengatasi kurangnya motivasi yang seringkali berhubungan dengan kecenderungan bahwa konseli memandang permasalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan.

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kresna Mayora, dkk, (2023) Penelitian ini membahas tentang penerapan teknik konseling cognitive restructuring untuk mengurangi *body shaming* siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka. Hasil penelitian ini yaitu teknik konseling cognitive restructuring dapat mengurangi *body shaming* yang dialami siswa SMA Negeri 1 Buntumalangka. Sedangkan hasil dalam penelitian setelah diberikan *cognitive restructuring* remaja dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang negatif, irasional dan tidak logis dalam situasi-situasi tertentu. Tercapainya kemampuan WE mengatasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menghambat keyakinan akan kemampuannya dalam mencapai karier yang diinginkan dan harapan yang diakibatkan oleh pemikiran yang negatif dan pemaknaan yang salah. Berdasarkan hasil pertemuan di atas, disimpulkan bahwa WE telah mampu mengatasi masalah *body shaming* yang dialaminya dengan menampilkan perilaku baru yang lebih baik. Hal tersebut tidak lepas dari perubahan pikiran negatif ke pikiran positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Self esteem* remaja yang mengalami *body shaming* yang dialami oleh WE yaitu WE merasa malu dengan orang lain, ketika ada teman-teman mengatai dia jelek dan hitam, bahkan WE tidak mau bermain sama teman-teman. Ketika teman-teman berkomentar jelek terhadapku saya mulai tidak percaya diri, apalagi saat di sekolah guru menyuruh saya maju di depan saya jadi malu. WE menghindari dari teman-teman ketika melihat teman sedang berkumpul bersama.

2. Faktor penyebab *self esteem* remaja yang mengalami body shaming yaitu WE di ejek oleh teman-teman karena fisik yang gemuk, hitam dan jelek. WE berpikir dirinya memang lebih rendah sekali dari pada teman-teman, WE hanya berdiam diri di rumah.
3. Penanganan *self esteem* remaja yang mengalami body shaming pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terdiri atas 6 tahap yaitu rational treatment, identifikasi pikiran kedalam situasi, Pengenalan dan latihan coping thought, Peralihan pikiran *negative* ke *coping thought*, Latihan penguatan positif, dan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan pikiran WE dari irrasional ke rasional. Setelah bagian simpulan kemudian dilanjutkan bagian saran. Saran menjelaskan saran dari penulis terhadap hasil penelitian atau pengembangan bagi peneliti selanjutnya.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor.

Konselor dapat mempergunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik layanan untuk meningkatkan *self esteem* remaja yang mengalami *body shaming*. Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi peneliti selanjutnya.

Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variable terikat lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, D. F. N. (2018). *Self esteem* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36-41.
- Hidayat Rahmat, ddk, "Hubungan Perlakuan *Body Shaming* Dengan Citra Diri Mahasiswa". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol, No 1, (Mei, 2019), hal 80.
- Husni, M. (2017). Layanan Konseling Individual Remaja: Pendekatan Behaviorisme. *Al-Ibrah*, 2.No.2, 78.
- Lianawati, A (2018, oktober). Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual. In *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling 3. Ikatan Konselor Indonesia (IKI)*
- Matos, *Internalizing Early Memories of Shame and Lack Of Safeness and Warmth: The Mediating Role Of Shame On Depression. Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, (2013), hal 78.

- Nurul Aida Mashitoh, 2020, " *Body Shame* Pada Mahasiswa Generasi Milenial Di Universitas Negeri Malang", Universitas Negeri Semarang: Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Sakinah, (2018). "Ini Bukan Lelucon": *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1.
- Serni, ddk. (2020). *Dampak Body Esteem Siswa SMPN 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi*. *Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, Volume 5, hlm 132-140.
- Wahdah, F.I M. dan N. (2013). Hubungan Antara *Attachment* dan *Slef Esteem* dengan *Need For Achievement* Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 8 Cakung Jakarta Timur. *Jurnal soul*, 6, 43-56.
- Wulandari. (2018), *layanan bimbingan dan konseling konseling kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

