

ABSTRAK

Salma Tsarwa Musyarofah: Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*.

Sekolah menengah pertama Al-Ma'soem Bandung merupakan salah satu SMP terkemuka yang terletak di Bandung. Namun, terdapat berbagai permasalahan di SMP Al-Ma'soem, salah satu masalah yang menarik untuk diteliti adalah perilaku *body shaming* yang menjadi penyebab dari kepercayaan diri siswa yang rendah. Penelitian berfokus pada permasalahan kondisi kepercayaan diri siswa korban *Body shaming*, proses konseling yang dilakukan, dan hasil dari konseling Islam untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Body shaming*.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri siswa korban *body shaming*, untuk mengetahui proses konseling islam dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Body shaming*, dan untuk mengetahui hasil dari konseling Islam dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Body shaming* di SMP Al-Ma'soem.

Metode penelitian yang menggunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap siswa korban *body shaming* dan guru BK di SMP Al-Ma'soem, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan.

Teori yang digunakan dalam penelitian adalah teori konseling Islam yang dikemukakan oleh Syafaruddin (2017), teori kepercayaan diri dengan konsep "*Self-Worth*" dari Carl Rogers (1951), dan *body shaming* menurut teori citra tubuh yang dikemukakan oleh Dian Yustika Sari dan Yuyun Sunesti (2021).

Dari hasil penelitian mengenai Konseling Islam dengan Teknik CBT Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming* diketahui kondisi kepercayaan diri siswa korban *body shaming* mengalami penurunan ditandai dengan beberapa ciri yaitu kesulitan menerima pengalaman negatif dan menghadapi tantangan, ada kesenjangan antara diri sendiri dengan diri ideal, kesulitan dalam penerimaan diri, kesulitan dalam pengambilan keputusan, hubungan interpersonal yang tidak sehat, serta berpandangan negatif terhadap diri sendiri. Konseling Islam dengan teknik CBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming* dilakukan melalui lima tahap yaitu: (1) Membangun hubungan baik dengan konseli; (2) Konseli dibimbing untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan; (3) Konseli diberikan cara mengenali emosi dan pikiran negatif; (4) Konseli diberikan pemahaman untuk menantang pikiran yang bias; dan (5) Konseli dibantu untuk mengubah pikiran dan perilaku negatif dengan ayat Al-Qur'an. Setelah melakukan konseling, kondisi kepercayaan diri siswa siswa mengalami peningkatan, meskipun begitu masih terdapat kondisi konseli yang belum mengalami perubahan yaitu adanya kesenjangan antara diri sendiri dan diri ideal, hal ini perlu penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci: Konseling Islam, Teknik *Cognitive Behavioral Therapy*, *Body Shaming*, Kepercayaan diri.