

## ABSTRAK

**Ajrina Amalia Solihah** : Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Konseling Islam dalam Meningkatkan *Positive Body Image* pada Santriwati Kelas XI (Penelitian di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah).

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan secara drastis dalam siklus kehidupan termasuk pada aspek biologis atau fisik. Dampak psikologis yang dialami remaja terhadap perubahan bentuk tubuh berpengaruh terhadap sikap remaja tersebut. Dimana kesenjangan yang terjadi bagi sebagian remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya khususnya pada aspek biologis kerap menimbulkan tekanan yang mereka alami semakin berat hingga mengembangkan *body image* yang negatif yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk: (1) mengetahui gambaran awal tingkat *body image* pada santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah, (2) mengetahui gambaran tingkat *body image* pada santriwati kelas XI setelah diberikan layanan melalui teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam, (3) mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam untuk meningkatkan *positive body image* pada santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah.

Dombeck dan Wells-Moran menyatakan teknik restrukturisasi kognitif melibatkan pelaksanaan etika belajar pada pikiran. Teknik ini ada untuk membantu klien dalam memperoleh respon emosional yang lebih baik melalui pengubahan kebiasaan penilaian secara bertahap sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa (Bradley, 2015, p. 255).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian pra-eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah 41 santriwati, sedangkan untuk sampelnya adalah 10 santriwati yang tergolong memiliki *body image* dengan kategori negatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan instrument penelitian dan diolah atau dianalisis dengan aplikasi SPSS 26.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) gambaran awal tingkat *body image* pada santriwati yaitu terdapat 31 orang memiliki *positive body image*, serta 10 orang memiliki *negative body image* dengan nilai rata-rata 32,6, (2) gambaran *body image* setelah diberikan *treatment* seluruh santriwati memiliki *positive body image* dengan nilai rata-rata sebesar 45, (3) uji hipotesis menunjukkan adanya perubahan hasil *pre-test* dan *post-test* skala *body image* pada santriwati. Dimana dari rata-rata hasil 32,6 menjadi 45. Sementara itu, nilai signifikansi yang didapatkan dari uji hipotesis menggunakan uji data berpasangan yaitu  $0,000 < 0,05$ , artinya terima H1. Maka teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam efektif dalam meningkatkan *positive body image* pada santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda.

**Kata kunci:** *Body Image*, Konseling Islam, Teknik Restrukturisasi Kognitif