

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa awal. Masa remaja terbagi dalam tiga tahapan yaitu masa remaja awal, masa remaja tengah, dan masa remaja akhir. Dalam kebanyakan budaya, remaja dimulai dari usia berkisar 10-13 tahun dan berakhir berkisar usia 18-22 tahun (Santrock, 2003: 31). 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. Perubahan psikologis remaja menyebabkan remaja disibukan dengan penampilan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai *body image* (Hartini, 2017: 132).

Body image atau citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap tubuhnya, atau lebih spesifiknya *body image* dapat diartikan sebagai *attitude*, pandangan, kepercayaan dan persepsi seseorang terhadap fisiknya. Adapun disini *body image* terbagi dalam dua tipe yaitu *positive body image* dan *negative body image*. (Bestiana, 2012: 3) disini memberikan definisi citra tubuh sebagai gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, yakni bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan serta memberikan penilaian terhadap apa yang dia pikirkan serta rasakan terhadap ukuran serta bentuk tubuhnya, juga bagaimana perkiraan penilaian orang lain terhadap

dirinya, ketika individu mempunyai citra tubuh yang positif maka akan menggambarkan adanya kepuasan pada penampilan fisik, begitupun sebaliknya sebagai gambaran ketidakpuasan pada penampilan fisik akan menimbulkan citra tubuh yang negatif.

Body image atau citra tubuh terbentuk dari aspek kognitif, persepsi, dan perilaku. Aspek kognitif menjelaskan bagaimana individu berpikir tentang penampilannya, lalu aspek perseptual sebagai persepsi individu dalam menilai tubuhnya, lalu aspek perilaku dijelaskan sebagai cara individu memperlakukan tubuhnya, seperti berdandan, menutupi ukuran dan bentuk tubuhnya, atau menolak melihat penampilan tubuh orang lain.

Rahayu (2012: 10) menyatakan bahwa perhatian yang cukup kuat terhadap tubuh terjadi pada masa remaja yang mana kerap kali membawa pengaruh buruk, sehingga mereka berusaha mencari berbagai cara supaya bisa memiliki tubuh yang diharapkan serta menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh ideal yang diinginkan, tak hanya itu, bahkan dikehidupan sosialnya mereka kerap merasa tidak percaya diri, malu bila berhadapan dengan orang banyak, sering bertanya mengenai tubuhnya kepada keluarga juga teman, bahkan tidak jarang remaja melakukan perilaku makan yang menyimpang atau tidak sehat.

Ada banyak faktor yang melatar belakangi munculnya penilaian negatif terhadap tubuh seseorang diantaranya tuntutan sosial yang berkaitan dengan penampilan serta faktor media massa dalam membentuk nilai-nilai yang dianut

masyarakat salah satunya seperti *beauty privilege*. Pada salah satu jurnal menyatakan mayoritas guru yang termasuk dalam sampling penelitian tersebut selalu menganak emaskan murid-murid yang memiliki fisik lebih menarik dengan harapan muridnya itu dapat lebih berprestasi. Para pengajar merasa bahwa anak-anak itu punya tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan popularitas sehingga dapat memimpin murid-murid lainnya yang berpenampilan kurang menarik (Sean N. Talamas, 2016: 11).

Oleh karena itu, dapat diartikan dalam dunia akademik, *beauty privilege* atau seseorang yang memiliki fisik menawan cenderung memiliki nilai akademik yang lebih baik dibanding mereka yang kurang menarik. Sebagian karena adanya anggapan bahwa mereka yang berfisik menawan lebih cerdas dan berbakat, walaupun belum tentu benar, dan sebagian karena adanya kesempatan yang lebih besar bagi mereka untuk menjadi cerdas. Akibatnya bagi sebagian orang dengan hal tersebut dapat muncul rasa rendah diri atau tidak percaya diri dan terbentuklah *negative body image*.

Adapun studi kasus yang dilakukan oleh Muhsin (2015: 7) mengenai citra tubuh negatif terhadap remaja putri ditemukan hasil bahwa remaja tidak merasa puas dengan kondisi keseluruhan penampilanya, baik dari kondisi rambut, gigi, kulit wajah, bentuk tubuh, hingga warna kulit. Kemudian dampak yang dirasakan yaitu stress, tidak percaya diri serta terganggunya interaksi sosial.

Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Rospita Novianti (2019: 13), dimana dalam penelitian ini menguji tingkat kepuasan citra tubuh dan

hubungannya dengan konsep diri fisik di kalangan remaja putri usia 16-18 tahun. Analisis data menunjukkan bahwa 82.35 % remaja putri tidak merasa puas terhadap tubuh yang dimilikinya akibatnya adanya keterbatasan atau hambatan berinteraksi. Perasaan tersebut tentu akan menghambat penyesuaian diri remaja.

Tak hanya itu, dilansir dari informasi yang disampaikan oleh salah satu bidang pengasuhan di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah, bawasannya sebagian santriwati disana memiliki *negative body image*, dampak yang terjadi adalah mereka melakukan verbal bullying terhadap salah satu santriwati yang menurutnya memiliki kelebihan fisik yang mumpuni, hal tersebut dilansir merupakan bentuk rasa tidak percaya diri santriwati terhadap temannya yang memiliki fisik yang ideal (Wawanacara Informan, 2021).

Melihat berbagai kasus serta data yang cukup tinggi mengenai remaja putri yang memiliki *body image* yang negatif serta berbagai pengaruhnya pada aspek kehidupan terutama pada kondisi psikologis serta menghambat perkembangan diri individu itu sendiri. Sehingga untuk mengubah pikiran negatif serta keyakinan maladaptif yang dialami individu tentang citra tubuhnya diperlukan sebuah strategi intervensi yang mampu memperbaiki struktur kognitif.

Teknik restrukturasi kognitif berbasis konseling Islam merupakan sebuah bentuk intervensi atau upaya untuk membantu individu dalam meningkatkan konsep ideal citra tubuhnya. Restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam ini merupakan teknik yang dilakukan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi

kembali dengan pikiran-pikiran yang positif dengan berlandaskan pada ayat Al-Quran dan Hadist. (Cormier, 2009: 25)

Juga seperti dalam salah satu firman Allah SWT dalam QS. Yusuf: 87 yang memerintahkan untuk senantiasa memandang sesuatu dalam sisi positif.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَ اٰخِيْهِ وَلَا تَاْيَسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ ۗ اِنَّهٗ لَا يَآئِسُ مِنْ رُّوْحٍ اِلَّا الْكٰفِرُوْنَ

Artinya : “Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir” (Qur’an Kemenag).

Dari ayat diatas disimpulkan bawasannya Allah SWT memerintahkan untuk yakin, optimis, berpikir positif, dan Allah SWT melarang untuk ragu, pesimis dan berpikiran negatif akan segala sesuatu yang telah Allah SWT karuniakan kepada hamba-Nya.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari pendidikan. Pelayanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu layanan pendidikan yang harus diperoleh semua peserta didik, ini terdapat pada UU Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Maka dari itu akan dilaksanakan bimbingan dan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam dalam meningkatkan *positive body image* pada santriwati.

Dari permasalahan tersebut yang dipandang cukup penting dan menarik peneliti untuk dilakukan proses penelitian, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka peneliti

membatasi masalah pada intervensi teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam yang akan diujicobakan untuk menemukan efektivitas dalam meningkatkan *positive body image* pada santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah.

B. Rumusan Masalah

Mengacu dari latar belakang serta permasalahan yang ada, maka diambil rumusan masalah yaitu: “apakah teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam efektif untuk meningkatkan *positive body image* pada santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah?”. Secara lebih rinci rumusan masalah diuraikan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran awal tingkat *body image* pada santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah?
2. Bagaimana gambaran tingkat *body image* pada santriwati kelas XI setelah diberikan layanan melalui teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam ?
3. Bagaimana efektivitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam untuk meningkatkan *positive body image* pada santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam untuk meningkatkan *positive*

body image pada santriwati di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah.

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui data mengenai gambaran 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.

D. Kegunaan Penelitian

1. Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah korpus pengetahuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang restrukturisasi kognitif dan peningkatan citra tubuh pada remaja putri.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi santriwati, diharapkan agar dapat dimanfaatkan sebagai pengetahuan dan stimulus untuk membantu mereka mengembangkan citra tubuh yang positif.
- b. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, memberikan kontribusi atau gambaran bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang dapat digunakan sebagai literatur dalam penelitian mahasiswi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir

(skripsi), khususnya yang berkaitan dengan teknik restrukturisasi kognitif dan meningkatkan citra tubuh.

- c. Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan serta pengalaman secara langsung dalam mengaplikasikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *body image* pada santriwati. Juga peneliti dapat mengetahui seberapa besar efektivitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam dalam meningkatkan *body image* pada santriwati.

E. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian dari Rika Damayanti dan Putri Ammi Nurjanah, dilakukan pada tahun 2016 dengan judul “*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bandar Lampung*”. Adapun hasil dari penelitian dengan dilihat dari hasil uji-t yang menyatakan perbandingan thitung dengan ttabel, dimana ttabel df=11 dengan besar signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 1,795 karena ketentuan thitung < ttabel ($-13,472 < 1,796$), oleh karena itu dapat diartikan terdapat pengaruh setelah dilakukan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Penelitian dari Susi Fitri, Aip Badrujaman, dan Nurul Fazriah dilakukan pada tahun 2017 dengan judul “*Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Body Image-Cognitive Behavioral Therapy (Bi-Cbt) terhadap Siswi SMK yang Memiliki Citra Tubuh Negatif*”. Penelitian disini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi Eksperimental*

Design dengan analisis *Wilcoxon Sign Rank Test*, adapun dari hasilnya menunjukkan analisis dari nilai signifikan = 0,028 pada kelompok perlakuan yang dapat diartikan nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, maka hasil analisis diartikan terdapat pengaruh konseling kelompok pendekatan *Body Image Cognitive Behavioral Therapy* (BI-CBT) terhadap *body image* siswi.

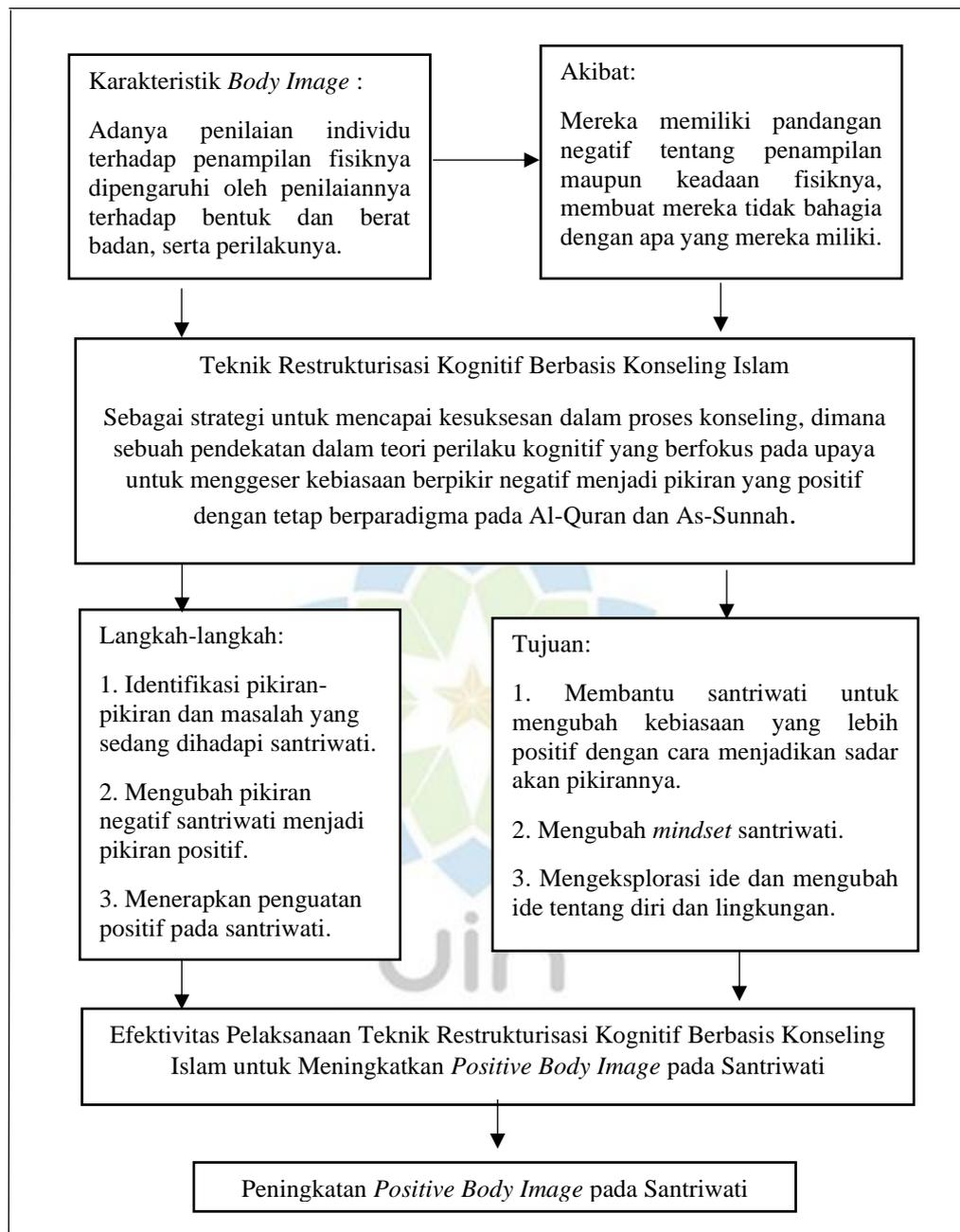
3. Penelitian dari Dahlia Nur Permata Sari, dilakukan pada tahun 2012 dengan judul "*Hubungan Antara Body Image dan Self-Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa*". Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan yang positif antara *body image* dengan harga diri. Dengan demikian dapat diartikan bawasannya semakin tinggi tingkat positif *body image* yang dimiliki tuna daksa kategori dewasa awal maka akan semakin tinggi harga diri yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil uji hipotesis yang diketahui nilai $r = 0,400$ serta signifikansi $0,014$ ($p < 0,05$).
4. Penelitian dari Wulida Firdausu Ahla, dilakukan pada tahun 2014 dengan judul "*Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan Menghadapi Tes Pada 56 Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo*". Hasil dari analisis data yang telah dilakukan menunjukkan probabilitas dibawah 0,05 yaitu ($0,006 < 0,05$), maka hipotesis alternative (H1) diterima, yang man berarti bahwa teknik konseling restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes di Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo.

Adapun yang membedakan antara penelitian yang relevan sebagaimana yang telah dipaparkan diatas dengan penelitian ini, agar tidak dianggap plagiat serta sebagai salah satu bentuk modifikasi penelitian yaitu terletak pada subjek serta lokasi penelitian, perbedaan lainya yaitu bidang kajiannya dimana dalam penelitian ini akan dikaji teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam untuk meningkatkan *positive body image* pada santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah.

F. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran adalah model konseptual yang menunjukkan bagaimana teori berkaitan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai suatu hal yang penting (Sugiyono, 2018: 60).

Disini layanan konseling Islam melalui teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu santriwati dengan citra tubuh negatif. Pendekatan restrukturisasi kognitif membantu klien dalam belajar berpikir lebih rasional, realistis, dan positif. Pernyataan diri yang negatif adalah salah satu cara untuk menunjukkan kelemahan berpikir. Pikiran, pandangan, dan keyakinan irasional tercermin dalam pernyataan diri yang negatif. Restrukturisasi kognitif dilakukan karena diklaim mampu membantu santriwati yang memiliki *body image* yang buruk dengan mengubah pikiran yang irasional atau salah menjadi pikiran yang positif atau rasional. Lebih rincinya kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban jangka pendek atau sementara untuk pertanyaan atau rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang

ditawarkan hanya berdasarkan teori yang relevan, bukan fakta empiris yang dikumpulkan melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2018: 96). Dengan kata lain, hipotesis adalah pernyataan tentative atau asumsi peneliti tentang masalah penelitian. Akibatnya karena masih berupa praduga, hipotesis tersebut bisa saja benar atau salah. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ho : Teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam tidak efektif dalam meningkatkan *positive body image* pada santriwati.

H1 : Teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam efektif dalam meningkatkan *positive body image* pada santriwati.

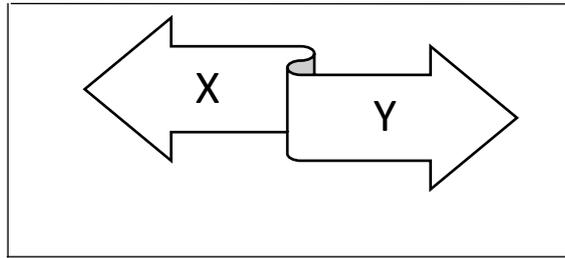
H. Langkah Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah, yang beralamat di Jl. Cimuncang, No. 1, Manggahang, Kecamatan. Baleendah, Kabupaten. Bandung, Jawa Barat, 40375.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma merupakan kerangka berpikir untuk memastikan keterkaitan antar variabel yang akan diteliti bersamaan merepresentasikan jenis dan total rumusan masalah yang perlu diungkap dengan penelitian, hipotesis dirumuskan berdasarkan teori, bentuk dan total hipotesis, serta cara analisis statistik dipakai (Sugiyono, 2018: 101). Paradigma yang digunakan pada penelitian ini merupakan paradigma sederhana. Paradigma sederhana yakni terdiri atas satu variable independent serta dependen. Sebagaimana pada gambar berikut:



Gambar 2. Paradigma Sederhana

Keterangan:

X : Layanan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Konseling
Islam

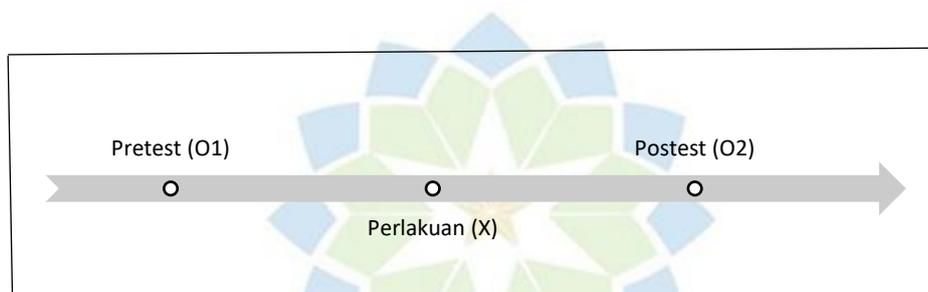
Y : *Positive Body Image*

Adapun mengenai pendekatan disini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif dalam konseling menekankan adanya survey untuk mendapat data angka. Data ini direkrut menggunakan quisioner. Penelitian kuantitatif data dijaring menggunakan instrument. Sejumlah pertanyaan atau daftar pernyataan instrument dapat diajukan kepada subjek yang diteliti (Miharja, 2022: 33).

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode ekperimental. Metode eksperimen, menurut Sugiyono, adalah "suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap hal lain dalam kondisi yang terkendali". Adapun pendekatan ekperimental adalah metode sistematis yang mencoba mengungkap pengaruh antar variabel dengan memberikan perlakuan tertentu dan kontrol yang menyeluruh.

Adapun rancangan penelitian yang diterapkan yaitu rancangan *pre-eksperiment* melalui desain *one group pre-test* dan *post-test*. Rancangan ini mengimplikasikan satu kelompok yang diberikan *pre-test* (O1), lalu diberikan treatment (perlakuan) (X) dan terakhir diberikan *post-test* (O2). Adapun keberhasilan dari treatment (perlakuan) ditentukan dengan metode membandingkan nilai sebelum perlakuan (*pre-test*) dan nilai setelah pemberian perlakuan (*post-test*). Berikut gambaran desain:



Gambar 3. *Pre-Eksperimental dengan One Grup Pre-test Post-test*

Keterangan :

O1 : *Pre-test*, sebagai tolak ukur awal sebelum santriwati diberikan layanan dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam

X : Pemberian treatment (perlakuan), yaitu layanan teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam.

O2 : *Post-test*, sebagai tolak ukur akhir setelah santriwati diberikan layanan dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif, yaitu jenis data yang bisa diukur dan dihitung secara langsung, berupa informasi atau interpretasi yang dinyatakan dalam bentuk bilangan atau angka (Sugiyono, 2010: 15).

Adapun data-data yang diperlukan pada penelitian ini diantaranya:

- 1) Data santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda
- 2) Proses pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam dengan konseli
- 3) Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam untuk meningkatkan *positive body image* santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda.

b. Sumber Data

- 1) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang dapat diperoleh secara langsung dari subjek maupun responden dalam penelitian. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket), hasil wawancara, dan observasi langsung dari penelitian yang dilakukan.

- 2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data selain dari sumber data primer yang bersifat tidak langsung, dimana pastinya peneliti

memerlukan data – data lain sebagai referensi untuk memperoleh informasi terkait dengan permasalahan yang diteliti dan sebagai penunjang pengumpulan data mengenai pokok bahasan penelitian yang dilakukan. Diantara sumber data sekunder tersebut berupa buku, artikel jurnal, makalah, skripsi yang berkaitan dengan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam dalam meningkatkan *positive body image* pada santriwati.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan generalisasi wilayah yang tercakup dari subyek/objek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012: 61).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati kelas XI di Pondok Pesantren Matla'ul Huda Baleendah berjumlah 41 orang.

b. Sampel

Sugiyono (2016: 80) memberikan definisi sampel sebagai “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi”. Sampel penelitian merupakan bagian atau unit dari populasi yang ditarik menjadi sumber data dan bisa mewakili keseluruhan populasi. Dalam pengambilan sampel disini, peneliti menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel atas dasar pertimbangan tertentu (Martono, 2016: 21).

Oleh karena itu, seperti yang telah dipaparkan diatas yaitu penelitian ini dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka disini peneliti menentukan kriteria yaitu, santriwati yang memiliki tingkat *body image* yang rendah. Dalam penentuan sampel ini akan diberikan *pre-test* kepada santriwati kelas XI. *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui santriwati manakah yang memiliki *negative body image*.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah terpenting dalam suatu penelitian, karena tujuan utama dari suatu penelitian yaitu untuk memperoleh data. Tanpa memahami teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan dapat memperoleh data yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yang disesuaikan dengan pokok permasalahan dalam penelitian, diantaranya:

a. Observasi

Observasi adalah aktivitas analisis data mengenai fenomena maupun tingkah laku dengan mengamati secara langsung terhadap suatu proses maupun objek dengan dasar pengetahuan yang telah diketahui sebelumnya untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan secara nyata. Demikian, observasi dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung kepada santriwati. Tujuannya untuk mendapatkan data mengenai perubahan tingkat *negative body image* pada santriwati setelah diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam.

b. Wawancara Tidak Terstruktur

Wawancara ini merupakan wawancara yang bebas serta tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis serta lengkap dalam pengumpulan datanya (Sugiyono, 2018: 77). Wawancara disini memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi secara lengkap dan akurat mengenai objek yang akan diteliti. Adapun wawancara dilakukan kepada santriwati, yang mana data hasil wawancara tersebut digunakan peneliti untuk memastikan subjek penelitian.

c. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responde untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013: 142). Pengumpulan data penelitian ini merupakan modifikasi dari skala *Multidimensional Body-self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) disusun berdasarkan aspek *body image* oleh Cash & Pruzinsky. Angket ini diadaptasi oleh Lailatul Fitriyah (2017). Dari penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likerts. Adapun peneliti disini memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan, dimana setiap pertanyaan atau pernyataan dalam angket memiliki empat pilihan jawaban yakni {SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai)}. Adapun bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Skor Alternatif Jawaban Angket

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Rentang penilaian pada skala *body image* dalam penelitian ini menggunakan skor 1-4 dengan banyaknya item 13 maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi : $4 \times 13 = 52$
- b. Skor terendah : $1 \times 13 = 13$
- c. Rentang : $52 - 13 = 39$

Rumus interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{(13 \times 4) - (13 \times 1)}{2} = 19,5$$

Keterangan:

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kriteria

Berdasarkan keterangan tersebut maka dapat diperoleh kriteria skor yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kriteria *Body Image*

Interval	Kriteria	Keterangan
>33	Positif	Santriwati yang masuk dalam kategori positif: percaya diri, peduli terhadap tubuh, memiliki konsep diri yang positif, menerima dan menyukai bagian tubuhnya, terhindar dari rasa cemas, mampu meningkatkan harga diri, mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan fisiknya
<=33	Negatif	Santriwati yang masuk dalam kategori negatif: tidak percaya diri terhadap bagian tubuhnya, memiliki konsep diri yang rendah, tidak menerima dan menyukai bagian tubuhnya, merasa cemas dalam keadaan apapun, memiliki harga diri yang rendah, tidak mampu mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan fisiknya

Tabel 3. *Blue Print* Skala *Body Image*

No.	Aspek	Indikator	Item		Jml
			F	UF	
1.	Evaluasi Penampilan	Evaluasi terhadap penampilan dari diri pribadi	1, 3	4, 5, 6	5
		Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	2	7	2
2.	Orientasi Penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan	8,9, 15	13, 16	5
		Usaha dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan	10, 11, 14, 17	12	5
Item Total			10	7	17

d. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Suharsimi Arikunto (2010: 274) adalah metode mencari data tentang variabel atau hal-hal yang berupa catatan seperti buku,

surat kabar, transkrip, majalah, notulen rapat, agenda dan lain sebagainya. Adapun dokumentasi digunakan untuk memperoleh data sekunder seperti deskripsi karakteristik santriwati dan data lainya yang mendukung dalam penelitian.

7. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Suharsimi Arikunto (2013: 211) mendefinisikan validitas sebagai "suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen". Validitas dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan metode korelasi pearson dimana cara untuk menentukan apakah item valid atau tidak maka dengan membandingkan thitung (nilai *pearson correlation*) dengan r tabel (didapat dari tabel r) jika nilai positif dari r hitung \geq r tabel maka item dapat dinyatakan valid, jika r hitung $<$ r tabel maka item dinyatakan tidak valid. Intinya apabila koefisien korelasi (r) yang diperoleh \geq koefisien di tabel nilai-nilai kritis r, yaitu pada taraf signifikan 5% atau 1%, instrumen yang di uji cobakan tersebut dinyatakan valid.

b. Reliabilitas

Sebuah instrumen dikatakan memiliki nilai realibilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil konsistensi dalam mengukur yang hendak diukur (Saiffudin Azwar, 2013: 109). Uji reliabilitas dalam penelitian ini mencari reliabilitas alat ukur mengenai *body image* yang diukur dengan rumus *Alpha Cronbach*. Reliabilitas *Alpha Cronbach*

digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen pernyataan yang jawabannya berskala. Kriteria pengujian instrumen dikatakan reliabel apabila r hitung lebih besar dari r tabel, pada taraf signifikansi 1% atau mendekati 1,00, maka instrument atau alat ukur itu dapat dikatakan reliabel.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam dalam meningkatkan *positive body image* pada santriwati. Tahapan-tahapan yang dilalui dalam menganalisis serta mengolah data yaitu:

a. Seleksi Data

Seleksi data ini dilakukan ketika seluruh angket telah terkumpul serta setiap angket memiliki kriteria yang sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan dan perlu dipastikan tidak ada angket yang hilang maupun rusak serta kelengkapan skala isian mencakup kejelasan, konsistensi serta relevansi jawaban telah terpenuhi. Sehingga semua angket bisa diolah sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan sebelumnya.

b. Coding dan Tabulasi Data

Coding data merupakan pemberian kategori pada data dengan mengubah data dalam bentuk kode atau simbol, sehingga setiap data yang pada awalnya berbentuk kalimat atau huruf diubah menjadi data bilangan atau angka.

c. Processing Data

Dalam tahap ini data yang telah terisi dengan lengkap dan telah melewati pengkodean, oleh karena itu dilakukanlah pemrosesan data melalui pemasukan data responden dari keseluruhan skala yang ada ke program yang ada pada laptop

d. Cleaning Data

Tahap pemeriksaan kembali data yang telah masuk dikhawatirkan ada kekeliruan atau kesalahan. Karena hal tersebut tersebut sangat mungkin terjadi ketika memasukan data ke laptop.

e. Analisis Data

Adapun selanjutnya melakukan analisis data, analisis data merupakan tahapan-tahapan yang dilalui peneliti dalam mengklasifikasi data dengan tujuan untuk menarik kesimpulan (Hamidi, 2010: 6). Singkatnya dalam analisis data akan membuktikan hipotesis serta penarikan kesimpulan tentang permasalahan yang diteliti. Adapun disini analisis data menggunakan SPSS 26.

Adapun penelitian eksperimen sendiri memiliki tujuan untuk mengetahui efek dari suatu perlakuan, kemudian diamati akibat dari perlakuan tersebut. Hal ini juga ditujukan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan nilai *body image* sebelum dan setelah pemberian layanan teknik restrukturisasi kognitif berbasis konseling Islam. Analisis data yang digunakan dalam tahapan ini merupakan analisis kuantitatif secara

deskriptif dalam menganalisis data yang telah diperoleh dari hasil penelitian. Adapun tahapan-tahapan analisis data dalam penelitian ini yaitu:

1) Uji Normalitas

Uji Normalitas didefinisikan oleh Ghozali (2018: 161) sebagai pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen maupun dependen mempunyai distribusi yang normal atau tidak. Pengujian ini diperlukan untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal atau tidak.

2) Uji Hipotesis

Dalam uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji data berpasangan (*paired t-test*) yaitu salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas yang dicirikan dengan adanya hubungan nilai pada setiap sampel yang sama (berpasangan). Tujuan dari pengujian data berpasangan ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh perlakuan / *treatment* yang diberikan pada subjek penelitian yang dilakukan.

3) Uji Efektivitas

Tingkat efektivitas disini dihitung melalui nilai N-Gain. Rumus untuk menghitung nilai N-Gain dapat dilihat pada rumus dibawah ini. Sedangkan kriteria nilai N-Gain serta kategori tafsiran efektivitas berdasarkan nilai N-Gain dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

$$Gain\ Score = \frac{(\% \text{ skor rerata posttest} - \% \text{ skor rerata pretest})}{(100\% - \% \text{ skor rerata pretest})}$$

Tabel 4. Kriteria *N-Gain Score*

Hasil <i>Gain Score</i>	Kriteria
Gain > 0.7	Tinggi
0.7 >= gain >= 0.3	Sedang
Gain < 0.3	Rendah

(Nashiroh, 2020: 47)

Tabel 5. Kategori Tafsiran Efektivitas Gain

Persentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak Efektif
40 – 45	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
< 76	Efektif

(Nashiroh, 2020: 47)

f. Rencana Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan dalam waktu bulan terhitung dari bulan Februari hingga bulan Mei 2022. Jadwal penelitian yang meliputi persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan hasil penelitian. Jadwal maksimal 4 bulan.

Tabel 6. Rencana Penelitian

No	Uraian	Februari				Maret				April				Mei			
		Minggu Ke															
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Persiapan Penelitian	■	■	■	■												
2.	Perencanaan					■											
3.	Pelaksanaan Siklus I						■	■									
4.	Pelaksanaan Siklus II								■	■							
5.	Pelaksanaan Siklus III										■	■					
6.	Pengolahan Data												■				
7.	Penyusunan Laporan													■	■	■	

