

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM
MENINGKATKAN *BODY IMAGE* PESERTA DIDIK KELAS
XI SMA NEGERI 1 NAMANG, BANGKA TENGAH**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

Lisa Andriyani

2215003

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2026



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-81/BKPI/5.5/PP.00.9/01/2026

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Lisa Andriyani
NIM : 2215003
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Body Image Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Namang, Bangka Tengah

Hasil cek plagiasi sebesar 9%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 21 Januari 2026
Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lisa Andriyani

NIM : 2215003

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Body Image* Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Namang” ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/ku tipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 08 Januari 2026

Yang menyatakan



Lisa Andriyani

NIM. 2215003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jln.Mentok KM. 13, Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Lisa Andriyani

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama	: Lisa Andriyani
NIM	: 2215003
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul	: Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Meningkatkan <i>Body Image</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Namang, Bangka Tengah

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr, Wb.

Pembimbing I,

(M. Ikhsan Ghozali, M.Si)
NIP. 197505112006041001

Bangka, 09 Januari 2026

Pembimbing II

(Komariah, S.Psi., M.Pd)
NIP. 199105212020122066



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Saudari Lisa Andriyani

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan memenuhi hasil perbaikan baik dari segi isi ini, bahasa, serta teknik penulisan. Maka, kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Lisa Andriyani
NIM : 2215003
Fakultas : Tarbiyah
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Body Image* Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Namang, Bangka Tengah

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Konsultan I

Diah Meiti Kasari, M.Si
NIP. 199005292019032008

Bangka, 4 Juni 2026

Konsultan II

Nurul Faqih Isro'I, M.Pd
NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petalling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 096.B9/FT/PP.00.9/06/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Body Image* Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Namang, Bangka Tengah


Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Lisa Andriyani
NIM : 2215003
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

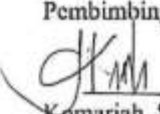
telah dimunaqasyahkan pada hari: Selasa, tanggal 19 Mei 2026 dengan nilai A (88.60), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

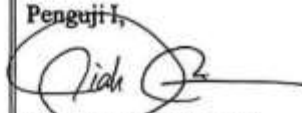
Pembimbing I,


Muhammad Ikhsan Ghozali, M.Si
NIP. 19750511 200604 1 001


Pembimbing II,


Komariah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

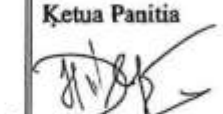
Penguji I,


Diah Melfikasari, M.Si
NIP. 19900529 2019032 0 08

Penguji II,


Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Ketua Panitia


Dwi Haryanti, M.Pd.I
NIP. 19900519 201503 2 009

Bangka, 09 Juni 2026

Dekan Fakultas Tarbiyah,




Dwi Subri, S.Pd.I, M.S.I

NIP. 19740302 200604 1 001

HALAMAN MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (Q.S. At-Tin. Ayat 4)

“Kecantikan dimulai saat anda memutuskan untuk menjadi diri sendiri.”

(Gabrielle Bonheur Chanel: Tokoh mode dunia *revolutioner*)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh hormat dan Terima kasih kepada kepada ayah, ibu, kakak, dan adik tercinta yang senantiasa memberikan do'a, dukungan, serta kasih sayang yang tulus kepada penulis. Meskipun dengan keterbatasan yang ada, keluarga selalu menjadi sumber semangat dan kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang dalam menyelesaikan pendidikan. Do'a dan pengorbanan ayah dan ibu menjadi motivasi terbesar dalam setiap proses yang penulis lalui.

Skripsi ini juga di persembahkan untuk diri saya sendiri, Lisa Andriyani. Terima kasih sudah kuat melewati lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerja sama untuk berkembang menjadi lebih baik dari hari ini.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Almamater tercinta, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, yang telah memberikan kesempatan dan wadah bagi penulis untuk menuntut ilmu serta mengembangkan diri hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Almamater senantiasa maju dan berjaya.

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENINGKATKAN BODY
IMAGE PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 NAMANG,
BANGKA TENGAH**

Lisa Andriyani

2215003

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang memiliki *body image* negatif, yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* peserta didik; (2) efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* peserta didik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-exsperiment*. Penelitian ini menggunakan skala MBSRQ-AS Thomas F.Cash. Desain eksperimen yang digunakan yaitu *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 peserta didik kelas XI yang memiliki *body image* rendah. Data dikumpulkan dengan angket *body image*, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pada uji hipotesis yang digunakan yaitu *Paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor *body image* rata-rata 84,25 setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan hasil uji *Paired samplet-test* memperoleh nilai *Asymp* $0,000 \leq 0,05$ yang bearti hipotesis diterima. Analisis data tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *body image*.

Kata-kata kunci: *Konseling kelompok, cognitive restructuring, body image.*

KATA PENGANTAR

Allhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Rasulullah Saw beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman, yang telah membawa umat manusia dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan cahaya ilmu pengetahuan dan kemajuan.

Skripsi ini berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan *Body Image* Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Namang”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud dan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa Terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag. Selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Ibu Dr. Subri, M.S.I Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal M.Pd. Selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Bapak M. Ikhsan Ghozali, M.Si, selaku dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, sabar dalam memberikan arahan dan bimbingan selama pembuatan skripsi hingga selesainya penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku dosen Pembimbing II dan Penasihat

Akademik yang selalu meluangkan waktu, sabar dalam memberikan arahan dan bimbingan selama pembuatan skripsi hingga selesainya penulisan karya tulis ilmiah ini.

6. Bapak dan ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan seluruh dosen Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah banyak memberi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik.
7. Kepala sekolah dan para staf pegawai di SMA Negeri 1 Namang, Bangka Tengah.
8. Seluruh guru, khususnya guru BK di SMA Negeri 1 Namang, Bangka Tengah.
9. Rekan-rekan mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas A 2022. Terima kasih atas kenangan dan pengalamannya.
10. Kepada cinta pertama sekaligus pintu surgaku, Bapak Lintong dan Ibu Epi Susanti, yang senantiasa memberikan do'a, cinta, kasih sayang, serta pengorbanan tanpa henti. Terima kasih atas perjuangan dalam membesarkan dan mendidik penulis hingga sampai pada pencapaian gelar sarjana. Semoga Allah SWT senantiasa menganugrahkan kesehatan, umur panjang, serta kesempatan untuk menyaksikan setiap pencapaian, dan keberhasilanku dari keputusan yang kujalani sendiri.
11. Kepada kakakku tersayang, Efan Sofian, terima kasih atas do'a, kasih sayang, dan semangat yang selalu kakak berikan. Terima kasih untuk perjuanganmu dalam membantu pendidikan adikmu ini. Semoga kakak senantiasa diberikan kesehatan, dan dipermudah segala urusannya.

12. Kepada adikku tersayang, Erik Wahyuda, terima kasih atas do'a dan semangat yang selalu diberikan. Keceriaan dan canda adik menjadi penyemangat dalam menjalani hari-hari. Semoga adik tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan membanggakan.
13. Sahabat kecilku, Kartini dan Yunita Rahmawati, terima kasih atas dukungan, kebersamaan, serta canda tawa yang selalu mengiringi penulis, meskipun kita berbeda kampus tapi dukungan dan do'a kalian selalu ada untuk saya.
14. Kepada sahabat-sahabatku Grup GA KEBAYANG TU yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, Terima kasih untuk semangat, dukungan, kebersamaan yang kalian berikan.

Demikian skripsi ini adanya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam pengembangan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

Bangka, 10 Juni 2026
Peneliti,



Lisa Andriyani

NIM. 2215003

DAFTAR ISI

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Telaah Pustaka	11
F. Rancangan Sistematika Pembahasan	16
BAB II KERANGKA TEORETIS	18
A. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
1. Pengertian Konseling Kelompok dengan <i>Cognitive Restructuring</i>	18
2. Prosedur Tahapan <i>Cognitive Restructuring</i>	19
B. <i>Body Image</i>	22
1. Pengertian <i>Body Image</i>	22
2. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	23
3. Karakteristik <i>Body Image</i>	25

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	26
5. Dampak <i>Body Image</i> Rendah	28
C. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Meningkatkan <i>Body Image</i>	29
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	32
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
1. Variabel Penelitian	33
2. Definisi Operasional	34
a. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	34
b. <i>Body Image</i>	34
C. Waktu dan Tempat Penelitian	35
1. Waktu Penelitian	35
2. Tempat Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
E. Prosedur Ekperimen	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
1. Angket	39
2. Observasi	40
3. Dokumentasi	40
G. Instrumen Penelitian	42
1. Uji Validitas	45
2. Uji Reliabilitas	48
H. Teknik Analisis Data	50
1. Uji Prasyarat	51
a. Uji Normalitas	51
2. Uji Hipotesis	52
3. Uji <i>N-gain Score</i>	54

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Analisis Deskriptif	58
2. Pelaksanaan <i>Treatment</i>	60
3. Uji Normalitas	69
4. Uji Hipotesis	70
5. Uji <i>N-gain Score</i>	71
B. Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Desain Ekperimen	33
Tabel III. 2 Populasi Penelitian	36
Tabel III. 3 Kategorisasi Tingkat <i>Body Image</i>	37
Tabel III. 4 Skor Jawaban Skala Likert.....	43
Tabel III. 5 Kisi-kisi Instrumen <i>Body Image</i>	44
Tabel III. 6 Hasil Validitas Butir Instrumen	46
Tabel III. 7 Skor R_{hitung} dan R_{tabel} Hasil Uji Validitas Butir Item	47
Tabel III. 8 Hasil Uji Reliabilias	49
Tabel III. 9 Kategori Koefisien Reliabilitas	50
Tabel III. 10 Kategori Tingkat Efektivitas.....	55
Tabel IV. 1 Kategori Tingkat <i>Body Image</i>	58
Tabel IV. 2 Daftar Konseli yang Memiliki <i>Body Image</i> Rendah dan Bersedia Mengikuti <i>Treatment</i>	60
Tabel IV. 3 Hasil <i>Post-test</i> Peserta Didik	70
Tabel IV. 4 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	70
Tabel IV. 5 Hasil Uji Hipotesis <i>Paired sample-t-test</i>	70
Tabel IV. 6 Kategori Efektivitas <i>N-gain Score</i>	71
Tabel IV. 7 Hasil <i>N-gain Score</i>	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar I. 1 Asesmen Awal	5
Gambar III 1 Variabel Penelitian	34
Gambar IV. 1 Diagram Tingkat <i>Body Image</i> Peserta Didik Kelas XI.....	60
Gambar IV. 2 Dokumentasi Pemberian <i>Worksheet</i>	66
Gambar IV. 3 Guru BK Memberi Motivasi dan Mengakhiri Konseling	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	87
Lampiran 3 Surat Kesediaan Mengikuti Konseling Kelompok.....	88
Lampiran 4 RPL Konseling Kelompok.....	89
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Pembimbing I	92
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Pembimbing II	97
Lampiran 7 Angket	100
Lampiran 8 Pedoman Obervasi	103
Lampiran 9 Catatan Lapangan Observasi	105
Lampiran 10 Instrumen Dokumentasi.....	107
Lampiran 11 Daftar Hadir Konseli	109
Lampiran 12 <i>Worksheet</i> “Pikiran Negatif Tentang Tubuh Saya”	110
Lampiran 13 Hal Positif Setelah Mengikuti Konseling	111
Lampiran 14 Hasil Uji Validitas	112
Lampiran 15 Tabulasi Data <i>Pre-test</i>	118
Lampiran 16 Tabulasi Data <i>Post-test</i>	118
Lampiran 17 Tabulasi Data Kuesioner	122
Lampiran 18 Dokumentasi <i>Pre-test, Treatment, dan Post-test</i>	119
Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup.....	122