p-ISSN: 2963-7856| e-ISSN: 2961-9890
Available online at jerkin.org/index.php/jerkin
Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
Volume 3 No. 4, April-June 2025, pp 1151-1158

Peneran Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Perilaku *Body Shaming* (Pada Klien "I" Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang)

Suryati[1], Sri Hertimi[2], Miftahul jannah[3]
[1,2,3]Program studi bimbingan penyuluhan islam, fakultas dakwah dan komunikasi Universitas UIN Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No.Km.3, RW.05, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30126.
E-mail: bikcek04@gmail.com
* Corresponding Author

https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.505

ARTICLE INFO

Article history
Received: 02 May 2025
Revised: 06 May 2025
Accepted: 10 May 2025

Kata Kunci:
Konseling individu, Cognitive Restructuring, Body shaming, Mahasiswa

Keywords:
Individual Counseling, Cognitive Restructuring, Body shaming, Students

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan perilaku *body shaming* pada klien "I" mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Body shaming* merupakan perilaku yang mengomentari bentuk, ukuran atau penampilan tubuh yang berdampak negatif terhadap kepercayaan diri dan keadaan psikologi individu. Penelitian ini mengguanakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil peneiitian ini menunjukan bahwa sebelum dilakukan intervensi, klien "I" memiliki kesadaran yang rendah terhadap dampak dari perilaku *body shaming* dan memandang perilaku tersebut sebagai candaan biasa. Melalui proses konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*, Klien dibantu untuk mengenali pikiran negatif, menggantinya dengan pikiran rasional, dan membangun empati terhadap orang lain. Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan perilaku body shaming klien, ditandai dengan meningkatnya kesadaran, perubahan pola pikir, dan berkurangnya komentar negatif terhadap penampilan fisik orang lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik cognitive restructuring dapat menjadi intervensi yang efektif dalam perilaku *body shaming*

This study aims to determine the role of individual counseling with cognitive restructuring techniques in reducing body shaming behavior in client "I", a student at Raden Fatah State Islamic University, Palembang. Body shaming is a behavior of commenting on the shape, size or appearance of the body that has a negative impact on self-confidence and the psychological condition of the individual. This study uses a qualitative approach with a descriptive method, data collection techniques through observation, interviews and documentation. The results of this study indicate that before the intervention, client "I" had low awareness of the impact of body shaming behavior and viewed the behavior as a common joke. Through the individual counseling process with cognitive restructuring techniques, clients are helped to recognize negative thoughts, replace them with rational thoughts, and build empathy for others. This technique has proven effective in reducing the client's body shaming behavior, marked by increased awareness, changes in mindset, and reduced negative comments on the physical appearance of others. This study concludes that individual counseling with cognitive restructuring techniques can be an effective intervention against body shaming behavior.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite: Suryati et al.(2025) Peneran Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengurangi Perilaku *Body Shaming* (Pada Klien "I" Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang). 3(4) 1151-1158, doi:https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4. 505

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia terlahir dalam kondisi membawa fitrah. Allah memberikan fitrah kepada semua makhluk-Nya itu sama rata. Tidak ada manusia yang dilahirkan kecuali dibekali dengan fitrah tersebut dalam takaran yang sama dengan yang lain, tidak ada perbedaan di antara manusia dalam hal itu.

Setiap manusia yang dilahirkan ke dunia tentunya telah dikaruniai kelebihan dan kekurangan dalam segi apapun, termasuk dalam hal fisik. Berbicara mengenai fisik, memiliki fisik yang ideal merupakan keinginan setiap manusia.Sering kali dikatakan bahwa kecantikan atau ketampanan diidentikkan dengan tubuh langsing, tinggi, kulit putih dan tidak berjerawat. Akhirnya hal ini membuat setiap orang berusaha untuk memenuhi standar tersebut.

Hal ini sudah sesuai dengan apa yang dikalamkan Allah SWT pada
Q.S At-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

Pada era modern ini didukung perkembangan teknologi dan media komunikasi seperti internet.Terutama gaya hidup dikalangan para remajadiantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan. Terkait soal tubuh, gaya hidup menjelma menjadi suatu komoditas dan dikonsumsi oleh mereka yang menganggap bahwa konsep perawatan tubuh sebagai suatu kesadaran (Ibrahim & Suranto : 374)

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap klien dalam rangka 5 pengetasan masalah. Pengertian konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa konseling individu merupakan suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi klien. Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang mana klien bertemu dengan konselor secara langsung *(face to face)* dan di dalamnya terjadi interaksi. Hubungan konseling bersifat pribadi yang menjadi klien nyamn dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang terjadi.

Konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang berpusat kepada konseling dengan upaya mengubah pikiran-pikiran negatif atau pernyataan diri negatif dan kepercayaan konseli yang irasional menjadi pikiran yang masuk akal (rasional). Tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu rasional strategi, identifikasi pikiran-pikiran negatif, pengenalan dan praktik-praktik pikiran positif, peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri, pengenalan dan praktik pertanyaan diri yang menyalahkan diri, pengenalan dan praktik pernyataan diri.

Body shaming dizaman sekarang ini terjadi dimana-mana tak terkecuali dilingkungan kampus, kasus *body shaming* ini biasanya dilakukan oleh orang-orang terdekat, misalnya teman, sahabat bahkan dosennya itu sendiri. Dilingkungan kampus biasnya mahasiswa mendapatkan tindakan *body shaming* itu seperti mengomentari bentuk tubuh, muka dan lainnya yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri si korban. *Body shaming* sangat berdampak negartif bagi korban namun bisa juga berdampak positif apabila korban merespon dengan baik sebagai motivasi, untuk memperbaiki diri bagi para korbannya. Walaupun tidak semua berdampak negatif akan tetapi untuk sebagian besar orang akan terganggu akibat prilaku *body shaming* salah satunya hilangnya kepercyaan diri dan akibatnya mahasiswa menutup diri dan sulit berkembang.

Body shaming menurut kamus (*Cambridge Online Dictionary*, 2022) ialah kritik yang diberikan kepada seseorang berdasarkan bentuk, ukuran, atau penampilan tubuhnya. Berdasarkan hasil observasi dilapangan terdapat perlakuan siswa yang melakukan tindakan *bullying* dengan mengomentari bentuk tubuh temannya, yaitu diantaranya mengatakan temannya dengan muka abu-abu, tangan dan muka

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

warna tidak sama, tingginya tidak ada satu meter, memanggil teman yang tidak dikenal dengan sebutan gendut, jerawatannya tidak hilang-hilang dan sebagainya. Hal tersebut meyeb abkan berbagai dampak tindakan *bullying* fisik seperti ketika adik tingkatnya lewat tiba-tiba membuka paksa maskernya untuk mengejek muka adik tingkat tersebut. Berdasarkan (Fauzia T.F. & Rahmiaji L.R, 2019) pengalaman *body shaming* telah dialami oleh remaja yang memiliki tubuh gemuk, hitam dan berjerawat, yang membuat mereka cenderung menutup diri dari lingkungannya.

Anggreani dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya dampak prilaku menghina *(body shaming)* terhadap kepercayaan diri dan faktor kesejahteraan psikologi seseorang *(psychological well-being)* (Chidriyah Silfianti Anggreani, 2022). Kepercayaa diri menjadi aspek yang dianggap istimewa oleh setiap orang. Individu yang dapat mencapai harga diri yang baik akan merasa sejahtera secara individu maupun sosial.

Menurut *Hambly* percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu dengan tenang, keyakinan dalam diri yang dimaksud disini berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan orang tersebut tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan.(Kartini,2019)

Berdasarkan survei ZAP *Beauty* Index 2020, dari 6.000 responden ditemukan bahwa 3.732 perempuan di indonesia menjadi korban *bodyshaming* selama hidupnya. Dari jumlah tersebut ditemukan bahwa responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya yang terlalu gemuk, memiliki kulit yang berjerawat, memiliki bentuk wajah yang tembam, warna kulit yang gelap dan tubuh yang terlalu kurus. Artinya *body shaming*merupakan kasus yang tidak biasa saja akan tetapi kasus yang perlu menjadi perhatian untuk memberikan penanganan.

Hal ini sudah sesuai dengan apa yang dikalamkan Allah SWT pada Q.S Al-Hujarat ayat 11 :

وَلَا سَكُمْاَنْفُ تَلْمِزُوْٓا وَلَا مِّنْهُنَّ خَيْرًا يَّكُنَّ اَنْ ىعَسٰٓ نِّسَاۤءٍ مِّنْ نِسَاۤءٍ وَلَا مِّنْهُمْ خَيْرًا يَّكُوْنُوْا اَنْ عَسٰى قَوْمٍ مِّنْ قَوْمٌ يَسْخَرْ لَا اٰمَنُوْا الَّذِيْنَ يٰٓاَيُّهَا .الظّٰلِمُوْنَ هُمُ فَاُولٰۤىِٕكَ يَتُبْ لَّمْ وَمَنْ الْاِيْمَانُ بَعْدَ الْفُسُوْقُ الِاسْمُ بِئْسَ بِالْاَلْقَابِۗ تَنَابَزُوْا

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokan itu) lebih baik dari pada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang di olok-olok itu) lebih baik dari pada perempuan(yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela da n saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dipaparkan diatas, bahwa peneliti mencoba menawarkan metode alternatif untuk membantu guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi siswa dengan perilaku *body shaming*. Perlu adanya konseling individu pendekatan *cognitive behavior theraphy* menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam menangani permasalahan perilaku *body shaming*. Pada prinsipnya konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh orang yang ahli (guru pembimbing atau konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Ahmad Putra, 2019).

Oleh sebab itu, pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *cognitive restructuring* bagi para guru bimbingan dan konseling serta calon konselor sangat dibutuhkan dalam penyelesaian problematika yang terjadi tiap-tiap instansi pendidikan khususnya para peserta didik. Namun hasil ditemukan beberapa dilapangan dari instansi pendidikan kebanyakan belum memahami dan mempraktek yang didasari oleh hasil monitoring dan evaluasi layanan konseling inidvidu maupun kelompok. Ingatlah bahwa pengetahuan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan. Untuk menjadi profesional, guru bimbingan dan konseling maupun calon konselor harus memiliki pengetahuan yang sangat luas tentang menangani masalah terutama penanganan dengan mengunakan teknik *cognitive restructuring*.

Berdasarkan fenomena di atas maka, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang ***Peran Konseling Individu Dengan Teknik Koknitif Restrukturisasi Dalam Mengurangi Perilaku Body Shaming (Pada Klien "I" Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang).***.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan yang berupaya memahami dan menjelaskan suatu fenomena secara mendalam melalui pengumpulan, analisis, dan interpretasi data non-numerik. (Fadli,2021)

Metode penelitian kualitatif ini berfokus pada peristiwa alami, nyata, subjektif, dan interaktif dengan partisipan. Dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menggunakan cerita dan kata-kata untuk mejelaskan dan menggambarkan fenomena, gejala, atau makna situasi sosial tertentu. Dalam penelitian kualitatif ini adalah cara utama peneliti untuk memahami dan menafsirkan fenomena, gejala, dan situasi individual. Oleh karena itu, peneliti perlu menguasai teori agar dapat menganalisis kesenjangan antara konsep teoritis dan fakta aktual.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik kualitatif deskriptif. Metode deskriptif kualitatif merupakan metode yang bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, dan memaparkan kejadian sebenarnya pada subjek penelitian berdasarkan keadaan atau kondisi tempat penelitian itu dilakukan. Pada penelitian ini Peneliti akan terlibat dalam situasi sosial di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, melakukan observasi terhadap klien "I" yang memiliki perilaku *body shaming*, serta melakukan wawancara terhadap orang tua dan sahabat klien.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi (pengamatan), wawancara *(interview),* dokumentasi. Didalam Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode analisis data dalam studi kasus menurut Robert K. Yin. Pendekatan analisis data yang diuraikan oleh Robert K. Yin. terdapat 3 teknik analisis data, adalah sebagai berikut ini:

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)
2. *Data Display* (Penyajian Data)
3. *Conclusion Drawing/Verification*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil penelitian peran konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku *body shaming* (Pada klien "I" mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang) pada klien 'I" pelaku body shaming pada tanggal 11 Februari 2025 sampai dengan 24 Februari 2025. Untuk mengurangi perilaku *body shaming* pada klien maka peneliti menggunakan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu individu dalam mengubah pola pikir yang salah atau irasional dan menggantikan dengan pemikiran yang bener atau rasional, realistis dan positif. Ketika konseling berjalan sesuai keinginan hal yang dibuktikan dengan klien "I" yang dapat dihubungi untuk melakukan konseling serta klien mendengarkan, memperhatikan saat diberikan arahan dalam praktik kegiatan dengan baik. Adapun langkah-langkah proses konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku *body shaming* yang dilakukan oleh konselor dan klien sebagai berikut :

1. Pertemuan pertama konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku *body shaming* (Pada klien "I" Mahasiswa Universitas Islm Raden fatah Palembang). (Selasa 11 Februari 2025)

Pertemuan pertama merupakan tahap awal konseling konselor melakukan pendekatan dan membangun hubungan yang baik dengan klien "I" dengan mengembangkan empati, kehangatan dan menanyakan mengenai nama, tanggal lahir, hobi, umur, cita-cita dan sebagainya mengenai aktivitas sehari-hari, sehingga terjalinnya hubungan yang baik antara klien "I" dan konselor yang akan membuat klien "I" merasa nyaman dalam menceritakan semua yang dialami oleh klien "I". Dalam pendekatan awal kepada klien "I", peneliti menginformasikan jadwal kesepakatan tanggal, hari dan jam selama pelaksanaan konseling. Dan menjelaskan kesepakatan layanan dimana konseling akan berlangsung selama 2x40 menit dan dilakukan 5 kali pertemuan setiap 1 hari sekali. Peneliti juga menyampaikan bagaimana langkah-langkah serta pengertian konseling konseling individu dan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling individu itu seperti apa sehingga memudahkan klien memahaminya. Kunci dari tahap awal ini adalah keterbukaan antara konselor dan klien yaitu kejujuran klien dalam mengungkapkan permasalahan yang ada dan jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik maka konselor bisa mengakhiri pertemuan pertama ditahap ini dan akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya.

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

2. Pertemuan kedua konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku *body shaming* (Pada klien "I" Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang). (Jum'at 14 Februari 2025)

Pada pertemuan kedua ini peneliti melanjutkan pertemuan sebelumnya yang akan dimulai dengan salam saling sapa dan menanyakan kabar klien "I" terlebih dahulu agar terciptanya hubungan yang baik dan klien nyaman agar dapat mengikuti setiap tahapan konseling yang dilaksanakan. Pada tahap ini peneliti menggunakan langkah-langkah teknik *cognitive restructuring*.

Pada tahap pertengahan atau tahap kerja paling utama yang akan dilakukan oleh konselor. Pada pertemuan ini konselor mulai memfokuskan permasalahan klien "I" konselor harus fokus dan terampil dalam mendengarkan klien dengan baik selain itu konselor juga harus lebih terampil untuk menggali permasalahan yang dialami klien serta konselor dapat memberikan kenyamanan agar klien "I" dapat menceritakan perilaku yang dilakukannya dengan baik dan jelas agar terciptanya tujuan konseling yang diharapkan konselor dan klien.

3. Pertemuan ketiga konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku *body shaming* (Pada klien "I" Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang). (Rabu 19 Februari 2025)

Pertemuan ketiga ini dilaksanakan dikampus Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang saat klien "I", Seperti biasa pertemuan diawali dengan membangun hubungan antara konselor dan klien dengan lebih hangat dari sebelumnya yaitu dengan menanyakan bagaimana kabar dan keadaan suasana hati klien"I" agar klien merasa nyaman dan santai saat mengikuti setiap proses konseling bersama konselor. Pada tahap ini konselor meminta klien "I" menceritakan bagaimana peristiwa yang terjadi yang membuat klien melakukan *body shaming* secara tidak sadar, Pada tahap ini juga bertujuan untuk mengetahui perilaku klien secara keseluruhan.

Pada pertemuan ini klien menceritakan peristiwa perilaku *body shaming* klien "I" maka konselor menerapkan dengan *cognitive restructuring* yaitu konselor memberikan bantuan pada klien dengan menyadari pikiran-pikiran negatif yang terjadi lalu klien membayangkan sebuah situasi yang terjadi sedemikian rupa. Sehinga klien "I" dapat mendeskripsikan pikiran dan perasaan yang terjadi padanya. Tindakan ini guna untuk mengeksplorasi apa saja yang dilakukan oleh klien "I" pada saat insiden, Dengan mendiskusikan berbagai perilaku negatif yang terjadi tanpa klien "I" sadari pada saat insiden. Tahap ini bertujuan untuk mendapatkan kesadaran dan rasa empati terhadap perilaku klien secara keseluruhan.

4. Pertemuan keempat konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku *body shaming* (Pada klien "I" Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. (21 Februari 2025)

Pada pertemuan ini melanjutkan pertemuan sebelumnya yang dilakukan dikampus Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Fakultas Dakwah & Komunikasi, Sebelum memulai proses koseling konselor bertanya bagaimana kabar dan keadaan susana hati klien "I" lalu apa saja kegiatan klien hari ini. Pada tahap ini peneliti mengarahkan dan menerapkan tahap evaluasi kepada klien "I" yaitu dengan membantu klien mengubah pola pikir dan menumbuhkan kedasaran,rasa empati pada perubahan pikirannya. Dengan mengevaluasi pikiran dan keyakinan klien "I" dalam memprediksi logika pikiran yang keliru, dapat mendorong klien "I" untuk dapat memahami dan mreduksi proses berpikir yang menyimpang dan kemudian merubah pikiran-pikirannya serta merubah cara klien "I" berperilaku dengan melatih klien "I" dalam memahami ide-ide secara baik serta metode yang sedang diberikan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku tingkah lakunya. Dan pada tahap ini konselor akan melakukan penilaian terhadap klien"I" atas tindakan yang telah diharapkan.

5. Pertemuan kelima konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku *body shaming* (Pada Klien "I" Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang). (Senin 24 Februari 2025)

Pada pertemuan ini merupakan tahapan terkahir proses konseling, Pada tahap ini proses konseling peneliti menjelaskan kembali kepada klien "I" tentang bagaimana pola pikir negatif yan berdampak besar bagi diri sendiri dan orang lain yang dilakukannya. Oleh karena itu pola pikir tersebut mampu memperngaruhi reaksi emosi, respons perilaku dan tingkat keyakinan yang tinggi. Maka dengan memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku haruslah seimbang dalam menghadapi situasi yang ada.

Kemudian peneliti berterima kasih terhadap klien "I" karena sudah bersedia mengikuti proses konseling dengan baik.

Pembahasan

1. Gambaran perilaku *body shaming* sebelum diterapkannya konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*

Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa klien "I" memiliki kesadaran yang rendah terhadap dampak negatif *body shaming*, menganggapnya sebagai hal yang wajar dalam pergaulan sosial, dan tidak merasa bersalah setelah melontarkan komentar negatif tentang penampilan fisik orang lain. Lingkungan sosial klien juga turut berperan dalam membentuk perilaku tersebut, karena dalam lingkungan sosialnya, candaan tentang penampilan fisik dianggap wajar. Selain itu juga kurangnya empati terhadap korban, karena klien tidak merasa bersalah setelah memberikan komentar negatif dan jarang meminta maaf. Dengan faktor-faktor tersebut, perilaku *body shaming* klien "I" tidak hanya terjadi secara spontan tetapi juga menjadi kebiasaan yang dianggap wajar dalam lingkungan sosialnya.

2. Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku *body shaming*.

Proses konseling dilakukan dalam lima sesi, diawali dengan membangun hubungan antara konselor dan klien, dilanjutkan dengan eksplorasi pola pikir negatif yang mendorong terjadinya perilaku body shaming. Melalui teknik *cognitive resturcturing,* klien diarahkan untuk mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatifnya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan empatik. Hasil konseling menunjukkan bahwa klien mulai menyadari dampak negatif *body shaming*, lebih berhati-hati dalam berkomunikasi, dan menunjukkan peningkatan empati terhadap orang lain. Meskipun masih diperlukan pemantauan jangka panjang, pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *body shaming* klien.

3. Dampak konseling individu terhadap perilaku klien "I"

Setelah menjalani proses konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, beberapa perubahan positif mulai terlihat pada diri klien, antara lain : Klien "I"mulai menyadari bahwa perilaku *body shaming* memberikan dampak negatif bagi korbannya, Klien "I" juga lebih berhati-hati saat berkomunikasi dan mulai menghindari komentar yang dapat menyakiti hati orang lain. Klien "I" dapat mengembangkan empati yang lebih besar terhadap orang lain, sehingga menjadi lebih sadar akan perasaan mereka. Selain itu klien "I" mulai meningkatkan pemikiran dan interaksi sosialnya ke arah yang lebih positif. Namun perubahan tersebut masih memerlukan pemantauan lebih lanjut untuk memastikan kebiasaan lama tidak muncul kembali.

4. Dampak negatif dan positif dari perilaku *body shaming*
   a. Dampak Negatif

      Body shaming dapat menurunkan empati sosial, menimbulkan konflik dalam hubungan sosial, dan berisiko menimbulkan tekanan psikologis bagi pelaku dan korban *body shaming.*
   b. Dampak Positif

      Jika pahami dan dikoreksi dengan benar maka pengalaman menjadi pelaku *body shaming* dapat menjadi pembelajaran bagi pelaku untuk meningkatkan kesadaran sosial, memperbaiki cara komunikasi dan menjadi agen perubahan di lingkungan sosial.

SIMPULAN

Menurut temuan peneliti mengenai penerapan konseling individu teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada klien "A" korban kekerasan, dan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peranan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Peilaku Body Shaming (Pada klien "I" Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang). Proses konseling dilakukan dalam lima sesi, diawali dengan membangun hubungan antara konselor dan klien, dilanjutkan dengan eksplorasi pola pikir negatif yang mendorong terjadinya perilaku body shaming. Melalui teknik *cognitive resturcturing,* klien diarahkan untuk mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatifnya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan empatik. Hasil konseling menunjukkan bahwa klien mulai menyadari dampak negatif *body shaming*, lebih berhati-hati dalam berkomunikasi, dan menunjukkan peningkatan empati terhadap orang lain. Meskipun

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

masih diperlukan pemantauan jangka panjang, pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *body shaming* klien.

2. Dampak negatif dan positif dari perilaku *body shaming*

Dampak Negatif : *Body shaming* dapat menurunkan empati sosial, menimbulkan konflik dalam hubungan sosial, dan berisiko menimbulkan tekanan psikologis bagi pelaku dan korban *body shaming*.

Dampak Positif : Jika pahami dan dikoreksi dengan benar maka pengalaman menjadi pelaku *body shaming* dapat menjadi pembelajaran bagi pelaku untuk meningkatkan kesadaran sosial, memperbaiki cara komunikasi dan menjadi agen perubahan di lingkungan sosial.

REFERENSI

Achmad Ali Fikri, Syamsul Arifin, M. Fuad Fahruddin, '*Pengaruh Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja*', *Kesehatan*, 2.8.5.2017 (2022), 2003–5

Amalia Zahrah, Afifah, Irene Dian Pratiwi, Syairal Fahmy Dalimunthe, Lidya Feronika Nababan, and Sagita Natalina Br Ginting, *'Konseling Individual Untuk Perencanaan Karir Siswa*', 2.5 (2024), 310–20

Annisa, Nur, Tiara Putri Mahisani, and Yenti Arsini, '12 *Pendekatan Person Centered* (Rohma, Dkk) Madani', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1.12 (2024), 419–24

Ardiansyah, Risnita, and M. Syahran Jailani, '*Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*', *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2023), 1–9 *https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57*

Charismana, Dian Satria, Heri Retnawati, and Happri Novriza Setya Dhewantoro, *'Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia:* Kajian Analisis Meta', *Bhineka Tunggal Ika:Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKn*,9.2 (2022),99–113 *https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333*

Clark, 2017, 'Teknik Restrukturisasi Kognitif', *Galang Tanjung, Jurnar Bimbingan Dan K Onseling*, 2504, 2018, 1–9

Dewany, Rahayu, Rezki Hariko, and Yeni Karneli, '*Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual', JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3.2 (2023), 62–69

Dewi, Yolanda Puspita, and Heru Mugiarso, '*Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di Smk Hidayah Semarang*',*Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6.1(2020),29 <*https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750*>

Dita Puspita Sari, Suryati Suryati, and Hartika Utami Fitri, 'Peran Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Inferiority Feeling Pada Penerima Manfaat Di Sentra Budi Perkasa Palembang', *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1.2 (2023), 340–47 <*https://doi.org/10.59388/sscij.v1i2.156*>

Fauza, Widia, and Wan Chalidaziah, 'Konseling Individual Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa', *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2.1 (2021), 43–52 *https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3236*

Fauzia, T.F, and L.R Rahmiaji., 'Memahami Pengalaman', *Body Shaming*, 2019, 4–5

Gusteti, M U, and S N Martin, 'Persepsi Mahasiswa Terhadap Penggunaan Media Prezi Pada Mata Kuliah Assessment Di SD', *Jurnal Riset Pendidikan Dasar Dan …*, 2.2 (2020)

Haryati, Asti, Annisa Novianti, Rizal Cahyani, and Lesta, 'Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3.2 (2021), 85–91

Islamiyati, Intan Islamiyati Intan, 'Konseling Individual Dengan Pendekatan Logoterapi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11.2 (2021), 190–207 <*https://doi.org/10.29080/jbki.2021.11.2.190-207*>

Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*, ed. by S.HI Lutfiah (surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019)

Kaesti, Mutiarani R. D. E, Aisyiah Aiwani, Mahara Pinte Nate, Binti Uswatun Hasanah, Ah. Fahri

Munir, and Ihza Chaidaratul Fahira, 'Keefektifan Teknik Metafora Konseling Realita Dalam Mereduksi Self-Blaming Siswa Akibat Korban Body Shaming', *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora,* 1.2 (2023), 39–46 *https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.10645*

Lokasari, Karlina Putri, 'JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi Individual Terhadap Peningkatan Self Efficacy', 4.2023 (2024), 79–94

Mayora, Kresna, Abdul Saman, and Akhmad Harum, 'Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Body Shame Pada Siswa Sekolah Menengah Atas', *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies (Pjahss)*, 3.6 (2023), 276–89

Mekarisce, Arnild Augina, 'Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12.3 (2020),145–51 <*https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102*>

Miray, Halime, Sümer Dodur, Nevşehir Hacı, and Bektaş Veli, 'Journal of Education and Teaching (IOJET)', *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 8.3 (2014), 2148–2225

Mundzir, Muhammad, Arin Maulida Aulana, and Nunik Alviatul Arizki, 'Body Shaming Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Maqasidi', *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6.1 (2021), 93–112 *https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.5556*

Murni Nainggolan, and Ashaluddin Jalil, 'Body Shaming Di Kalangan Mahasiswi Universitas Riau', *ARIMA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1.4 (2024), 72–79 *https://doi.org/10.62017/arima.v1i4.1051*

Ni'mah, Uyun, Rohana Maryam, and Agus Rizal, 'Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun,* 07.01 (2023) *http://ejournal.undar.oc.id/index.php/thalaba*

Nurdewi, Nurdewi, 'Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangga Melayani Di Provinsi Maluku Utara', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1.2 (2022), 297–303 *https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235*

Nurfitri, Andi, Abdullah Sinring, Nur Fadhilah Umar, and Bimbingan Dan Konseling, 'Mengurangi Perilaku Body Shaming Siswa Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif', 5.3 (2024), 2686–2875 *https://doi.org/10.31960/konseling.v5i3.2348*

Rahmadani, Dian Seva, and Siti Muyana, 'Studi Literatur: Perilaku Body Shaming Di Kalangan Remaja', *Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius*, 2019, 2023, 1488–99

Rifa'i, Yasri, 'Analisis Metodologi Penelitian Kulitatif Dalam Pengumpulan Data Di Penelitian Ilmiah Pada Penyusunan Mini Riset', *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1.1 (2023), 31–37 *https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155*

Rina Amelia, Slamet Triyadi, Uah Maspuroh, '3 1,2,3', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9.23 (2023), 656–64

Rizky Fadilla, Annisa, and Putri Ayu Wulandari, 'Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan', *Mitita Jurnal Penelitian,* 1.No 3 (2023), 34–46

Septiani, R Anisya Dwi, and Deni Wardana, 'Implementasi Program Literasi Membaca 15 Menit Sebelum Belajar Sebagai Upaya Dalam Meningkatkan Minat Membaca', *Jurnal Perseda,* V.2 (2022), 130–37

Trisnawati, Linda, 'Sejarah Berdirinya UIN Raden Fatah Palembang, Digagas 3 Orang, Punya 24 Ribu Mahasiswa', *Tribun Sumsel.Com,* 2019 <*https://sumsel.tribunnews.com/2019/12/29/sejarah-berdirinya-uin-raden-fatah-palembang-digagas-3-orang-punya-24-ribu-mahasiswa?page=2*> *[accessed 4 April 2025]*

Yasin, Muhammad, Sabaruddin Garancang, and Andi Abdul Hamzah, 'Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif', *Metodologi Penelitian Untuk Public Relations Kuantitatif Dan Kualitatiif*, 2.3 (2024), 161–73

.

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)