

ABSTRAK

DITHA MUTIA FEBRA. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Body Image* Pada Siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri 3 Medan. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan. 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *body image* pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Medan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif terhadap peningkatan *body image* positif pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dengan pendekatan penelitian ini yaitu (*Pre-experimental*) dengan desain penelitian (*desain one group pre-test post-test*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 3 Medan dengan total populasi 32 orang siswa yang memiliki *body image* tinggi. Instrumen yang digunakan berupa angket siswa dan melalui screening data diperoleh 8 orang siswa yang akan menjadi subjek penelitian pada konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Instrumen angket *body image* diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Data analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* sebagai uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS *Statistic versi 27* diketahui bahwa nilai Asymp Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05 atau $0,012 > 0,05$. Data skor rata-rata keseluruhan *pre-test* 67,875 dan *post-test* 123,125 dengan selisih 55,25 atau 44,87%. Artinya ada perubahan selisih peningkatan *body image* yang tinggi setelah diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Body Image* Pada Siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri 3 Medan”.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Restructuring*, *Body Image*.

ABSTRACT

DITHA MUTIA FEBRA. The Effect of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques on Body Image in Class VIII Students of UPT SMP Negeri 3 Medan. Skripsi. Medan: Faculty of Education. State University of Medan. 2024.

This study aims to determine the effect of cognitive restructuring technique group counseling on body image in class VIII students at UPT SMP Negeri 3 Medan. The formulation of the problem in this study is whether there is an effect of group counseling with cognitive restructuring techniques on increasing positive body image in class VIII students at UPT SMP Negeri 3 Medan. The method used in this study is a quantitative method. With this research approach, namely (Pre-experimental) with a research design (one group pre-test post-test design). The subjects in this study were class VIII students of UPT SMP Negeri 3 Medan with a total population of 32 students who had high body image. The instrument used was a student questionnaire and through data screening, 8 students were obtained who would be the subjects of research in cognitive restructuring technique group counseling. The body image questionnaire instrument was given before and after the implementation of cognitive restructuring technique group counseling. Data analysis used the Wilcoxon Test as a hypothesis test. Based on the results of data analysis with the Wilcoxon test with the help of SPSS Statistics version 27, it is known that the Asymp Sig. value. (2-tailed) is greater than 0.05 or $0.012 > 0.05$. The overall average score data pre-test 67.875 and post-test 123.125 with a difference of 55.25 or 44.87%. This means that there is a change in the difference in the increase in body image that is high after being given group counseling with cognitive restructuring techniques. in other words, the hypothesis in this study is accepted. Based on the results of the study, it shows that there is "The Effect of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques on Body Image in Class VIII Students of UPT SMP Negeri 3 Medan".

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring Technique, Body Image.