

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Siswi SMK PGRI 1 Tulungagung” yang ditulis oleh Ditta Adelina, dengan NIM 126306201041. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dengan Pembimbing Febranti Putri Navion, M.Pd.

Permasalahan citra tubuh pada siswi merupakan permasalahan yang banyak dialami oleh remaja perempuan dan harus segera diselesaikan. Permasalahan tersebut seperti sering membandingkan fisiknya dengan orang lain, tidak memiliki kepercayaan diri, merasa minder dan berdampak pada pemikiran negatif, serta memakai riasan berlebihan ke sekolah, *overthinking*, pola makan tidak teratur, depresi dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat citra tubuh siswi SMK PGRI 1 Tulungagung dan untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan citra tubuh siswi SMK PGRI 1 Tulungagung. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test post-test* untuk membandingkan hasil dari Tingkat citra tubuh siswi sebelum diberikan perlakuan (*Pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*Post-test*) pada populasi sebanyak 165 siswi SMK PGRI 1 Tulungagung. Pada proses pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan diketahui terdapat 20 anak yang memenuhi kriteria pada penelitian ini untuk dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis berupa uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji *T-test* dan uji *N-Gain Score*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa 1) Tingkat citra tubuh di SMK PGRI 1 Tulungagung terdapat 20 siswi dengan kategori rendah, 76 siswi dengan kategori sedang, 58 siswi memiliki kategori tinggi, dan 11 siswi dengan kategori sangat tinggi. 2) penerapan terapi kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan citra tubuh siswi di SMK PGRI 1 Tulungagung, hal tersebut didasari pada hasil pelaksanaan *pos-test* yang terdapat peningkatan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired T Test* menunjukkan hasil nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan antara variabel awal serta akhir. Hal lain juga dapat dilihat dari uji *N-gain Score* menunjukkan bahwa nilai mean 3,93 yang dimana hal ini termasuk pada kategori tinggi. Dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima maka terapi kognitif perilaku dapat meningkatkan citra tubuh siswi SMK PGRI 1 Tulungagung.

Kata Kunci : *Terapi kognitif perilaku, citra tubuh, siswi*

ABSTRACT

The undergraduate entitled "The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to Improve Body Image of Female Students of Vocational High School Teacher Assosiation of Republic Indonesia 1 Tulungagung " written by Ditta Adelina, with student ID 126306201041. Islamic Counseling Guidance Program, Department of Dakwah, Faculty of Ushuluddin, Adab and Dakwah, State Islamic University of Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, supervised by Febranti Putri Navion, M.Pd.

Body image issues among female students are a common problem experienced by teenage girls and need to be addressed promptly. These issues include frequently comparing their physical appearance with others, lack of self-confidence, feeling insecure and resulting in negative thinking, excessive makeup to school, overthinking, irregular eating patterns, depression, and so on. This research aims to determine the level of body image of female students of Vocational High School Teacher Assosiation of Republic Indonesia 1 Tulungagung and to determine the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in improving the body image of female students of Vocational High School Teacher Assosiation of Republic Indonesia 1 Tulungagung. The method used in this study employs a quantitative experimental approach with a one-group pre-test post-test research design to compare the results of the students' body image levels before treatment (Pre-test) and after treatment (Post-test) among a population of 165 female students of Vocational High School Teacher Assosiation of Republic Indonesia 1 Tulungagung. The sampling process uses purposive sampling technique, and it is found that 20 students meet the criteria for this study to be used as research samples. This study uses analytical techniques such as validity test, reliability test, normality test, T-test, and N-Gain Score test. Based on the results of the research conducted by the researcher, it is shown that: 1) The level of body image at Vocational High School Teacher Assosiation of Republic Indonesia 1 Tulungagung consists of 20 students in the low category, 76 students in the moderate category, 58 students in the high category, and 11 students in the very high category. 2) The application of cognitive-behavioral therapy is effective in improving the body image of female students at Vocational High School Teacher Assosiation of Republic Indonesia 1 Tulungagung, based on the results of the post-test implementation showing an increase in the hypothesis test results using paired T Test, indicating that the Sig value (2-tailed) is $0.000 < 0.05$. This indicates a difference between the initial and final variables. Another aspect can also be seen from the N-gain Score test, which shows that the mean value is 3.93, which falls into the high category. It can be concluded that the alternative hypothesis is accepted, thus cognitive-behavioral therapy can improve the body image of female students of Vocational High School Teacher Assosiation of Republic Indonesia 1 Tulungagung.

Keywords: *Cognitive-behavioral therapy, body image, female students*

ملخص

الرسالة بعنوان "فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تحسين صورة الجسم لدى طالبات جمعية مدرسي المدارس الثانوية المهنية في جمهورية إندونيسيا برنامج ١٠٤١. ١٢٦٣٠٦٢٠١٠٤١ تولونجاغونج" التي كتبتها ديتا أديلينا، برقم الطالب الإرشاد الإسلامي، قسم الدعوة، كلية الأصول الدينية والأدب والدعوة، الجامعة الإسلامية الحكومية سيد علي رحمة الله تولونجاغونج، بإشراف فيبرانتي بوتري ماجستير التربية، نافيون

مشاكل صورة الجسم بين الطالبات هي مشكلة شائعة يواجهها الفتيات المراهقات وتحتاج إلى حل فوري. تشمل هذه المشاكل مقارنة مظهرهن الجسدي بشكل متكرر مع الآخرين، ونقص الثقة بالنفس، والشعور بالعدم الأمان مما يؤدي إلى التفكير السلبي، واستخدام الماكياج بشكل مفرط في المدرسة، والتفكير الزائد، وأنماط غير منتظمة في تناول الطعام، والاكتئاب، وما إلى ذلك. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى صورة الجسم لدى الطالبات في جمعية مدرسي المدارس الثانوية المهنية في جمهورية إندونيسيا ١ تولونجاغونج وتحديد فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تحسين صورة الجسم لديهن. يستخدم هذا البحث نهجًا تجريبيًا كمياً بتصميم بحث قبل الاختبار وبعد الاختبار لمقارنة نتائج مستويات صورة الجسم للطالبات قبل العلاج (اختبار مسبق (وبعد العلاج) اختبار لاحق (بين عينة من ١٦٥ طالبة في جمعية مدرسي المدارس الثانوية المهنية في جمهورية إندونيسيا ١ تولونجاغونج. يستخدم عملية اختيار العينة تقنية العينة المتعمدة، وتبين أن ٢٠ طالبة تستوفي معايير هذه الدراسة لاستخدامها كعينة بحث. يستخدم هذا البحث تقنيات تحليلية مثل اختبار الصحة، واختبار الموثوقية، واختبار الطبيعة، واختبار تي، واختبار نقطة الانتفاخ الموحد. استنادًا إلى نتائج البحث التي أجراها الباحث، يظهر أن: ١ (مستوى صورة الجسم في جمعية مدرسي المدارس الثانوية المهنية في جمهورية إندونيسيا ١ تولونجاغونج يتكون من ٢٠ طالبة في الفئة المنخفضة، و ٧٦ طالبة في الفئة المتوسطة، و ٥٨ طالبة في الفئة العالية، و ١١ طالبة في الفئة العالية جدًا. ٢. (يكون تطبيق العلاج السلوكي المعرفي فعالاً في تحسين صورة الجسم لدى الطالبات في جمعية مدرسي المدارس الثانوية المهنية في جمهورية إندونيسيا ١ تولونجاغونج، استنادًا إلى نتائج تنفيذ الاختبار لاحقًا التي تظهر زيادة في نتائج اختبار الفرضية باستخدام اختبار تي المقترن، مما يشير إلى أن قيمة معنوي) ذو الاتجاهين (هي ٠.٠٠٠ < ٠.٠٥. وهذا يدل على وجود فرق بين المتغيرات الأولية والنهائية. يمكن رؤية < جانب آخر أيضاً من اختبار نقطة الانتفاخ الموحد، الذي يظهر أن القيمة المتوسطة هي ٣.٩٣، والتي تقع في الفئة العالية. يمكن استنتاج أن الفرضية البديلة مقبولة، وبالتالي يمكن للعلاج السلوكي المعرفي تحسين صورة الجسم لدى

الطالبات في جمعية مدرسي المدارس الثانوية المهنية في جمهورية إندونيسيا ١
تولونجاغونج.

الكلمات الرئيسية: العلاج السلوكي المعرفي، صورة الجسم