

## **PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REBT UNTUK MENGURANGI *INSECURITY* PADA SISWA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING* DI SMP**

**Dea Istikomah<sup>1\*</sup>, Anni Suprapti<sup>2</sup>, Adif Jawadi Saputra<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

\*Korespondensi E-mail: [deaistikomah612@gmail.com](mailto:deaistikomah612@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi tingkat *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming* di SMP. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan *two group pre-test post-test design*. Populasi penelitian ini berjumlah 71 siswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 siswa dengan menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *insecurity* dengan model skala *Likert* dan analisis data menggunakan uji-t. Hasil Uji t menunjukan terdapat perbedaan *insecurity* antara sebelum dan sesudah diberikan layanan, artinya terdapat pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan REBT dalam mengurangi *insecurity* pada siswa. Penelitian Selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel agar hasil lebih dapat di generalisasikan.

**Kata kunci:** *insecurity*, layanan konseling kelompok, pendekatan *rational emotive behavior therapy*

## **THE EFFECT OF GROUP COUNSELING APPROACH REBT TO REDUCE INSECURITY IN STUDENTS EXPERIENCING BODY SHAMING IN JUNIOR HIGH SCHOOL**

### **ABSTRACT**

*This study aimed to examine the effect of group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in reducing the level of insecurity among students who experienced body shaming at the junior high school level. The research employed an experimental method with a two-group pre-test post-test design. The population consisted of 71 students, and the sample included 10 students selected using purposive sampling. Data were collected through an insecurity questionnaire based on a Likert scale, and analyzed using a t-test. The t-test results showed a significant difference in insecurity levels before and after the intervention, indicating that group counseling with the REBT approach had an effect in reducing students' insecurity. Future research is recommended to use a larger sample to improve the generalizability of the findings.*

**Keywords:** *insecurity*, group counseling, rational emotive behaviour therapy approach

## PENDAHULUAN

*Insecure* merupakan suatu kondisi dimana individu akan merasa tidak percaya diri, minder, rendah diri, takut terhadap sesuatu secara berlebihan, menghindari interaksi, tidak bersosialisasi, dan menutup diri dari lingkungan sosial (Pratiwi, dkk 2023). Selain itu, Mardiana (2021) juga mengemukakan bahwa *Insecure* adalah emosi yang muncul saat seseorang menilai dirinya menjadi lebih rendah dari orang lain mengenai sesuatu yang berkaitan dengan kehidupannya, yang bisa menyebabkan respon yang negatif pada seseorang.

Rasa *insecure* muncul ketika seseorang merasa malu, bersalah, atau tidak mampu mengendalikan situasi. Perasaan ini sering kali dipengaruhi oleh kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat menyebabkan ketakutan untuk berinteraksi (Qatrunnada 2022). Akibat perasaan *insecure*, individu yang merasa tidak percaya diri terhadap kondisi fisiknya sering kali cenderung menghindari interaksi dengan orang lain. Mereka lebih memilih untuk mengurung diri daripada terlibat dalam pergaulan sosial (Surawan 2022).

*Body shaming* adalah salah satu bentuk *bullying* dengan melakukan penghinaan atau kritik terhadap penampilan fisik seseorang (Arif & Hakiki 2022). *Body Shaming* ini merupakan salah satu penyebab seseorang menjadi tidak percaya diri dengan dirinya sendiri, karena perlakuan *body shaming* merupakan bentuk perilaku mengolok-olok seseorang, merendahkan seseorang serta penggunaan inisial seseorang yang tidak wajar (Kawengian, dkk 2021). Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan asistensi mengajar Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di SMPN 2 Kota Bengkulu ditemukan bahwa adanya fenomena *insecure* akibat *body shaming* pada siswa. Hal ini ditandai dengan perilaku mengolok-olok kekurangan dengan tidak wajar, mengomentari fisik orang lain seperti bentuk tubuh, warna kulit, bahkan hingga dijadikan sebagai ejekan yang terus menerus dilakukan.

Perasaan tidak percaya diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri terutama pada kondisi fisik mereka yang terjadi akibat perlakuan *body shaming* tidak bisa dibiarkan begitu saja, karna dapat berdampak negatif bagi siswa. Untuk mengurangi *insecurity* akibat *body shaming* pada siswa tersebut dapat dilakukan adanya

pemberian layanan bimbingan konseling. Salah satunya layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan sebuah layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/ konseli dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling berbagi pengalaman pengalaman yang dialami setiap anggota kelompok (Pranowo & Febrianto, 2023). Diperkuat juga Winkel (2002) dalam Edmawati (2023) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bertujuan pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan yang kemudian diarahkan agar konseli dapat mengembangkan dirinya dengan efektif.

Untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling kelompok, dapat digunakan adanya pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Pendekatan ini dapat membantu individu mengubah pola pikir irasional yang dapat memicu emosi negatif dan perilaku maladaptive (Putri & Arisona, 2024). Berdasarkan penelitian sebelumnya pada penelitian Sari & Susanti (2023) diketahui bahwa hasil penelitian tersebut menggunakan konseling kelompok terbukti dapat mereduksi *insecurity* pada remaja. Namun, penelitian khusus mengenai pengaruh konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengurangi *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming* masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mengurangi *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming* di SMP”

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen metode kuantitatif dengan desain penelitian *two-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII dengan populasi sebanyak 71 siswa. Sedangkan sampel pada penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive*

*sampling* yaitu sebanyak 10 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner yang menggunakan skala pengukuran model *skala Likert* yang diuji validitas dan uji reliabilitas. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji t (*independent sample test*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil skor pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* tingkat *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming* ditunjukkan melalui tabel berikut :

**Tabel 1**  
**Tingkat *Insecurity* pada kelompok eksperimen**  
**sebelum dan sesudah diberikan layanan**

Kelompok Eksperimen					
Nama	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post- test</i>	Kategori	Penurunan
NA	136	Sangat Tinggi	77	Sedang	59
MRA	130	Sangat Tinggi	75	Sedang	55
HFL	143	Sangat Tinggi	83	Sedang	60
SFS	134	Sangat Tinggi	79	Sedang	55
NF	132	Sangat Tinggi	73	Sedang	59
Jumlah	675		387		288
Rata Rata	135	Sangat tinggi	77,4	Sedang	57,6

Pada tabel 1 diperoleh skor pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan REBT. Sebelum diberikan layanan skor termasuk dalam kategori sangat tinggi yang ditandai dengan adanya perasaan minder terhadap penampilan fisik, menghindari interaksi sosial, membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, serta munculnya perasaan tidak berharga dan tidak percaya diri. kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan REBT terjadi penurunan sehingga masuk dalam kategori sedang.

Hal ini ditandai dengan berkurangnya perilaku siswa yang menunjukkan rasa minder berlebihan, meningkatnya kepercayaan diri saat berinteraksi sosial, berkurangnya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain secara

negatif, serta mulai munculnya sikap menerima diri dan berani tampil di depan umum. Selain itu, siswa juga mulai mampu mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional yang selama ini memperkuat perasaan *insecure* akibat *body shaming*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Zulfatia dkk (2024) yang hasilnya menunjukan bahwa pendekatan *REBT* dapat mengurangi *insecure* pada siswa.

Selain itu, terdapat hasil skor pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* tingkat *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming* ditunjukkan melalui tabel berikut :

**Tabel 2**  
**Tingkat *Insecurity* pada kelompok kontrol**  
**sebelum dan sesudah diberikan layanan**

Kelompok Kontrol					
Nama	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post- test</i>	Kategori	Penurunan
AR	128	SangatTinggi	89	Sedang	39
FZR	127	SangatTinggi	95	Tinggi	32
MWD	131	Sangat Tinggi	86	Sedang	45
TKI	137	Sangat Tinggi	111	Tinggi	26
ZRA	127	Sangat Tinggi	108	Tinggi	19
Jumlah	650		489		161
Rata Rata	130	Sangat tinggi	97,8	Tinggi	32,2

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa pada siswa kelompok kontrol, skor sebelum diberi layanan masuk dalam ketegori sangat tinggi, kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan REBT terjadi penurunan , namun masih berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi sedikit perubahan, siswa kelompok kontrol masih menunjukkan tanda-tanda *insecurity* seperti rasa tidak percaya diri, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, serta kecenderungan untuk menghindari situasi sosial tertentu.

Berbeda halnya dengan kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, terjadi penurunan yang lebih signifikan dari kategori sangat tinggi ke sedang. Konseling kelompok pendekatan REBT membantu siswa mengenali pola pikir yang tidak rasional. Dengan ini

menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT memiliki efektivitas yang lebih kuat dalam mengurangi *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming*. Sejalan dengan hal tersebut, diperkuat oleh putri (2024) yang mengemukakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menekankan tingkah laku yang bermasalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya pada tingkah laku individu.

**Tabel 3 Hasil Uji t-test  
Independent t - test**

<i>Independent Sample test</i>		
	t	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen – kontrol	5.379	0,01

Berdasarkan perhitungan uji *t-test* pada tabel 3, nilai uji membuktikan adanya perbedaan tingkat *insecurity* siswa antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan REBT. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan REBT untuk mengurangi *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming*, Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Penelitian ini terbukti bahwa layanan konseling kelompok pendekatan REBT dapat menurunkan *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming*. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Soreh dkk (2023) terbukti bahwa pada penelitian ini pendekatan *REBT* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Selanjutnya sejalan dengan penelitian Ayu dkk (2023), dilihat dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa dalam penelitian tersebut menunjukan bahwa pendekatan *REBT* melalui layanan konseling kelompok dapat menurunkan perilaku hedonisme dengan pikiran positif, emosional terkontrol dan memilih tingkah laku yang baik untuk dirinya.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT)* merupakan pendekatan *Behavior kognitif* yang menekankan pada keterkaitan antara perasan,

tingkah laku dan pikiran (Fatma & Hidayatu 2024). *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* merupakan suatu pendekatan yang menekankan keterkaitan antara perasaan, perilaku dan pemikiran yang ada pada diri seseorang. Pendekatan ini dapat diberikan untuk mengubah pola pemikiran individu yang irasional karena suatu peristiwa yang membuatnya mengalami sakit mental atau psikisnya mengalami gangguan, menjadi pemikiran yang rasional (Pitria,dkk 2024).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* memiliki pengaruh untuk mengurangi tingkat *insecurity* pada siswa yang mengalami *body shaming* di SMPN 2 Kota Bengkulu.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan tingkat *insecurity* akibat *body shaming* pada siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama sama tergolong dalam kategori sangat tinggi. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* tingkat *insecurity* akibat *body shaming* pada siswa kelompok eksperimen menurun menjadi dalam kategori sedang, dan pada kelompok kontrol tingkat *insecurity* akibat *body shaming* pada siswa yang menerima layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* masih dalam kategori tinggi. Artinya, terdapat pengaruh Konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berpengaruh untuk mengurangi *insecurity* akibat *body shaming* pada siswa.

Pada penelitian ini pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terbukti bisa menurunkan tingkat *insecurity* akibat *body shaming*, maka disarankan agar pendekatan ini terus digunakan dan diuji kembali dengan jumlah peserta yang lebih banyak agar hasilnya semakin kuat dan meyakinkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif Widodo, & Hakiki, N. (2022). Body Shaming pada Remaja Putri: Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(2), 16–30.
- Ayu nevanda, A. sabrina, Mudhar, M., & Mufidah, E. F. (2023). Pengaruh Penggunaan Pendekatan Rebt Dalam Konseling Kelompok Terhadap Hedonisme Siswa Kelas Xi Mia 1 Putri Sma Muhammadiyah 10 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 3(1), 14–25.
- Edmawati, M. D. (2023). *Body Dysmorphic Disorder: Konsep Penanganan, Konseling Kelompok & Teknik Cognitive Restructuring*. Nas Media Pustaka
- Fatma, & Hidayatu Munawaroh. (2024). *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Al-Amin*. 2(1), 30–37.
- Kawengian, Y. C., Solang, D. J., & Kapahang, G. L. (2021). Pengaruh body shaming terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan Kecamatan Tondano Timur. *Psikopedia*, 2(3).
- Mardiana, N., Yosep, I., & Widiанти, E. (2021). Fenomena insecure pada remaja di era pandemic covid-19: Studi literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 21-29.
- Pitria, P., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 103–110.
- Pranowo, T. A., & Febrianto, A. (2023). Group counseling training with a REBT approach for guidance and counseling teachers at the MTs in Magelang Regency. *Community Empowerment*, 8(5), 707-715.
- Pratiwi, V., Razzaq, A., & Ramadoni, M. A. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi Insecure pada Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3).
- Putri, T., & Arisona, A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 105-118.
- Qatrunnada, J. I., Firdaus, S., Karnila, S. D., & Romli, U. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139-152.



- Sari, Y. N., & Sutanti, T. (2023). Konseling Kelompok Teknik Dispute Cognitive untuk Mereduksi Insecurity pada Remaja. *Prosiding*, 1745–1761.
- Soreh, F., Mambu, M., Ginting, C., Sahabat, E., Pontoh, I., Dongkilat, M. & Wantah, M. E. (2023). Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(3), 1540-1544.
- Surawan, S., & DLT, S. A. (2022). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Insecurity Pada Siswa Sman 01 Palangka Raya. Kuttab: *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 6 (2), 260-269.
- Zulfatia, Z. S., Saman, A., Buchori, S., & Hamid, A. F. A. Penerapan Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour untuk Mengatasi Insecure Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 4(2)