

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Gratitude* dalam Mereduksi *Body Self-Criticism* Pada Dewasa Awal

Dody Sukmadi Ramadan¹, Meila Dwi Nurmala², Lenny Wahyuningsih³
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
2285210030@untirta.ac.id

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan penting yang ditandai dengan pembentukan identitas diri dan hubungan interpersonal. Salah satu tantangan yang dihadapi pada masa ini adalah *body self-criticism*, yaitu penilaian negatif terhadap penampilan fisik sendiri, yang dapat berdampak pada ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *gratitude* dalam mereduksi *body self-criticism* pada siswa kelas XII SMAN 6 Kota Serang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen *Single Subject Research* (SSR) desain A-B-A. Lima siswa dengan tingkat *body self-criticism* tinggi dipilih sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian berupa angket *body self-criticism* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi dilakukan melalui tujuh sesi konseling kelompok teknik *gratitude*, yang berfokus pada penguatan rasa syukur terhadap tubuh dan diri sendiri. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan skor *body self-criticism* yang jelas pada fase intervensi dan *baseline* A2 dibandingkan dengan *baseline* A1, dengan persentase *overlap* antar kondisi sebesar 0%. Temuan ini membuktikan bahwa teknik *gratitude* efektif dalam membantu individu mengurangi kritik negatif terhadap tubuh mereka. Berdasarkan hasil tersebut, konseling kelompok teknik *gratitude* dapat direkomendasikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan pada masa dewasa awal.

Kata Kunci: *Body Self-Criticism*, Dewasa Awal, *Gratitude*, Konseling Kelompok

ABSTRACT

Early adulthood is an important developmental stage characterized by the formation of self-identity and interpersonal relationships. One of the challenges faced during this period is body self-criticism, which is a negative assessment of one's own physical appearance, which can have an impact on self-satisfaction. This study aims to determine the effect of group counseling with gratitude techniques in reducing body self-criticism in class XII students of SMAN 6 Serang City. The research method used is quantitative with an experimental approach Single Subject Research (SSR) A-B-A design. Five students with high levels of body self-criticism were selected as research subjects. The research instrument is a body self-criticism questionnaire that has been tested for validity and reliability. The intervention was conducted through seven sessions of gratitude technique group counseling, which focused on strengthening the sense of gratitude towards the body and self. The results of data analysis showed a clear decrease in body self-criticism scores in the intervention phase and baseline A2 compared to baseline A1, with a percentage of overlap between conditions of 0%. This finding proves that the gratitude technique is effective in helping individuals reduce negative criticism of their bodies. Based on these results, gratitude technique group counseling can be recommended as an alternative guidance and counseling service to increase acceptance in early adulthood.

Keywords: *Body Self-Criticism*, *Early Adults*, *Gratitude*, *Group Counseling*

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase penting dalam perjalanan perkembangan individu, ditandai dengan berbagai tugas perkembangan yang harus dipenuhi, seperti kemandirian finansial dan emosional, penetapan karier, serta pembentukan hubungan intim yang stabil (santrok; Labina et al., 2018; Moku & Boangmanalu, 2021). Salah satu aspek penting dalam tahap ini adalah penampilan fisik, yang tidak hanya berdampak pada kehidupan sosial dan karier, tetapi juga sangat mempengaruhi perkembangan psikologis individu. Penampilan yang dinilai positif dapat memperkuat identitas diri dan mendukung pembentukan hubungan

interpersonal yang sehat, sebagaimana dijelaskan dalam teori perkembangan psikososial (Erikson, 2010).

Namun, dalam konteks sosial modern, penilaian terhadap penampilan fisik semakin dipengaruhi oleh standar yang dibentuk melalui media sosial. Individu sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain, mengikuti standar kecantikan atau ketampanan yang relatif dan tidak realistis (Aristantya & Helmi, 2019; Gültzow et al., 2020; Suhada, 2023). Standar tubuh ideal, baik bagi perempuan maupun laki-laki, menciptakan tekanan sosial yang dapat memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Akibatnya, muncul fenomena *body self-criticism*, yaitu kecenderungan individu untuk mengkritik dan merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya.

Body self-criticism yang berlebihan berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, seperti rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, dan gangguan makan (Golestaneh et al., 2017; Tiggemann & Lynch, 2001). Dalam hal ini, kritik diri yang berlebihan menjadi faktor penghambat dalam pembentukan hubungan interpersonal yang sehat, yang merupakan tugas perkembangan utama pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, diperlukan strategi efektif untuk membantu individu mengelola kritik terhadap tubuh mereka dan membangun penerimaan diri yang lebih positif.

Salah satu pendekatan yang berpotensi untuk mengurangi *body self-criticism* adalah melalui pengembangan rasa syukur (*gratitude*). Rasa syukur, sebagai salah satu aspek emosi positif, terbukti mampu meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi gejala depresi, serta memperkuat makna hidup dan optimisme individu (Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2008; Setyawan et al., 2023). Melalui teknik seperti *gratitude journaling* dan refleksi pengalaman positif, individu dapat menggeser fokus dari kekurangan diri ke penghargaan terhadap kualitas dan pengalaman positif yang dimiliki (Hikmawati et al., 2023).

Dalam konteks layanan konseling, konseling kelompok dengan teknik *gratitude* menawarkan lingkungan suportif yang memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif tentang diri mereka (Lubis, 2016). Melalui interaksi kelompok, individu dapat memperkuat penerimaan diri, mengurangi rasa isolasi, dan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji "*Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Gratitude dalam Mereduksi Body Self-Criticism pada Dewasa Awal*". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan strategi efektif untuk membantu individu dewasa awal membangun penerimaan diri dan mengurangi kecenderungan mengkritik tubuh mereka sendiri.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen subjek tunggal (*Single Subject Research* atau SSR), yang berfokus pada perubahan perilaku individu sebagai hasil dari intervensi (Prahmana, 2021). Sesuai dengan pendekatan positivisme, metode kuantitatif digunakan untuk mempelajari sampel yang telah ditentukan, di mana statistik penelitian digunakan untuk mengumpulkan data dan analisis data dilakukan dengan statistic deskriptif (Sugiyono, 2018). Penelitian ini memilih desain A-B-A yang melibatkan tiga tahap pengukuran berulang, yaitu *baseline* (A1), intervensi (B), dan *baseline* akhir (A2). Desain ini digunakan untuk menggambarkan hubungan sebab-akibat antara kondisi awal, intervensi, dan hasil akhirnya.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMAN 6 Kota Serang pada tahun ajaran 2024/2025, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang berusia sekitar 18 tahun, bersedia menjadi responden, memiliki tingkat *body self-criticism* tinggi, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. *Body self-criticism* ini diukur berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu *Inadequate Self*, *Reassured Self*, dan *Hated Self*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *body self-criticism* adalah *Form of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale* (FSCR) yang dikembangkan oleh (Gilbert et al., 2004) dan telah dimodifikasi untuk memastikan relevansi dengan konteks *body self-criticism*. Selain itu, wawancara dan dokumentasi juga digunakan untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai perubahan yang dialami peserta.

Data dikumpulkan melalui *pre-test*, intervensi konseling kelompok teknik *gratitude*, dan *post-test*. Teknik analisis data yang digunakan meliputi pengamatan terhadap stabilitas data, kecenderungan data, tingkat perubahan data, dan analisis data tumpang tindih untuk memastikan hasil yang konsisten dan valid. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika, dengan memastikan bahwa peserta memberikan persetujuan yang diinformasikan dan data yang diperoleh dijaga kerahasiaannya.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Kota Serang pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, dengan populasi seluruh siswa kelas XII sebanyak 462 siswa. Pengumpulan data *pre-test body self-criticism* dilakukan pada 277 siswa dari delapan kelas. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 3% siswa berada pada kategori tinggi, 67% dalam kategori sedang, dan 30% dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut, lima siswa dengan skor *body self-*

criticism tertinggi dipilih untuk mengikuti intervensi konseling kelompok dengan teknik *gratitude*.

Penelitian diawali dengan tahap *baseline* A1, yang terdiri dari tiga sesi dengan durasi masing-masing 30 menit. Tahap ini bertujuan mengukur kondisi awal *body self-criticism* pada subjek sebelum diberikan intervensi. Hasil *baseline* A1 menunjukkan fluktuasi skor yang cenderung stabil di antara lima subjek. Berikut hasil pengukuran *baseline* A1:

Tabel. 1 Hasil *Baseline* A1

No	Nama	<i>Baseline (A1)</i>					
		Sesi 1		Sesi 2		Sesi 3	
		Presentasi		Presentasi		Presentasi	
1	SKG	125	86,80%	123	85,41%	124	86,11%
2	SAK	121	84,02%	120	83,33%	118	81,94%
3	NP	117	81,25%	115	79,86%	114	79,16%
4	RS	113	78,47%	112	77,77%	112	77,77%
5	EP	112	77,77%	111	77,08%	113	78,47%

Setelah *baseline* A1, intervensi B dilaksanakan dalam tujuh sesi konseling kelompok. Sesi pertama difokuskan untuk membangun kedekatan dan menetapkan kesepakatan konseling. Sesi kedua membahas konsep *body self-criticism* dan *gratitude*. Pada sesi ketiga dilakukan *gratitude reappraisal* untuk mengubah pandangan negatif menjadi positif. Sesi keempat berfokus pada *gratitude recounting*, yaitu berbagi momen kecil yang disyukuri. Sesi kelima membahas hambatan bersyukur melalui *gratitude reflection*. Sesi keenam mengajak peserta mengekspresikan rasa syukur dengan menulis surat dan membuat jurnal (*gratitude expression*). Sesi ketujuh digunakan untuk refleksi dan evaluasi program. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan penurunan skor *body self-criticism* pada seluruh anggota kelompok.

Tabel. 2 Hasil Intervensi B

Nama	Intervensi B													
	S1	P	S2	P	S3	P	S4	P	S5	P	S6	P	S7	P
SKG	110	76,38%	107	74,30%	104	72,22%	102	70,83%	100	69,44%	98	60,05%	95	65,97%
SAK	108	75%	105	72,83%	102	70,83%	100	69,44%	97	67,36%	94	65,27%	91	63,19%



NP	105	72,91%	100	69,44%	103	71,52%	97	67,36%	90	62,5%	94	65,27%	87	67,36%
RS	102	70,83%	100	69,44%	97	67,36%	94	65,27%	91	83,33%	88	61,11%	85	59,02%
EP	100	69,44%	97	67,36%	94	65,27%	91	83,33%	88	61,11%	85	59,02%	82	56,94%

Setelah intervensi B, dilaksanakan *baseline* A2 yang terdiri dari tiga sesi, masing-masing berdurasi 30 menit. Pada fase ini, seluruh anggota konseling kembali menunjukkan penurunan skor *body self-criticism* secara konsisten. Berikut hasil *baseline* A2:

Nama	<i>Baseline</i> A2					
	Sesi 1	Persentase	Sesi 2	Persentase	Sesi 3	Persentase
SKG	66	45,83%	64	44,44%	60	41,66%
SAK	70	48,61%	67	46,52%	66	45,83%
NP	58	40,27%	57	39,58%	55	38,19%
RS	55	38,19%	52	46,11%	49	31,94%
EP	63	43,75%	62	43,05%	61	42,36%

Hasil analisis data disajikan secara rinci melalui tabel untuk memperlihatkan data-data yang relevan dengan temuan penelitian. Penyajian ini bertujuan untuk membantu menjelaskan sejauh mana intervensi berhasil dalam mereduksi *body self-criticism* pada subjek penelitian.



Tabel. 3 Analisis Subjek SKG

Perbandingan	A1/B	B/A2
Kondisi		
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan tren dan efek	 (+)	 (+)
Perubahan stabilitas	Stabil ke stabil	Stabil ke stabil
Perubahan Level	124 – 110 = 14 (+)	95 – 66 = 29 (+)

Persentase <i>overlap</i>	$0 : 7 \times 100\% = 0\%$	$0 : 3 \times 100\% = 0\%$
---------------------------	----------------------------	----------------------------

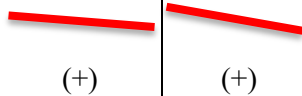
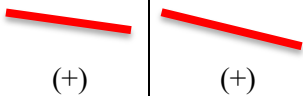
Tabel 3 menunjukkan bahwa perbandingan antara fase baseline A1 dan intervensi B mengalami perubahan tren positif dengan stabilitas data yang terjaga dan overlap 0%. Terjadi perubahan level sebesar 14 poin (124 ke 110). Hal serupa terlihat dari intervensi B ke baseline A2, dengan perubahan 29 poin (95 ke 66) dan tanpa overlap. Temuan ini mengindikasikan intervensi efektif dan dampaknya bertahan setelah intervensi berakhir.

Tabel. 4 Analisis Subjek SAK

Perbandingan	A1/B		B/A2	
Kondisi				
Jumlah Variabel	1		1	
Perubahan tren dan efek				
Perubahan stabilitas	Stabil ke stabil		Stabil ke stabil	
Perubahan Level	118 – 108 = 10 (+)		91 – 70 = 21 (+)	
Persentase <i>overlap</i>	$0 : 7 \times 100\% = 0\%$		$0 : 3 \times 100\% = 0\%$	

Tabel 4 menunjukkan bahwa perbandingan antara *baseline* A1 dan intervensi B mengalami perubahan tren positif dengan stabilitas data terjaga, perubahan level sebesar 10 poin (118 ke 108) dan *overlap* 0%. Begitu pula dari intervensi B ke baseline A2, terjadi perubahan sebesar 21 poin (91 ke 70) tanpa *overlap*, menandakan efek intervensi tetap bertahan setelah dihentikan.

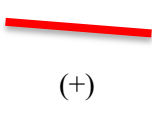
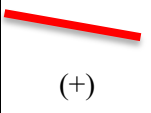
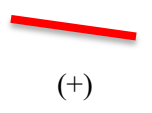
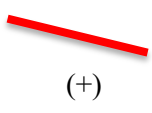
Tabel. 5 Analisis Subjek NP

Perbandingan	A1/B		B/A2	
Kondisi				
Jumlah Variabel	1		1	
Perubahan tren dan efek				

Perubahan stabilitas	Stabil ke tidak stabil	Tidak stabil ke stabil
Perubahan Level	114 – 105 = 9 (+)	87 – 58 = 29 (+)
Persentase <i>overlap</i>	0 : 7 x 100% = 0%	0 : 3 x 100% = 0%

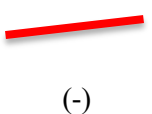
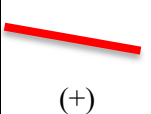
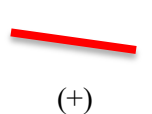
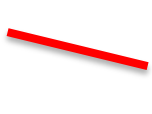
Tabel 5 menunjukkan perubahan tren positif dari *baseline* A1 ke intervensi B dengan level turun 9 poin (114 ke 105) dan *overlap* 0%, meskipun stabilitas berubah dari stabil ke tidak stabil. Dari intervensi B ke *baseline* A2, tren tetap positif, stabilitas membaik, perubahan level 29 poin (87 ke 58), dan tidak ada *overlap*, menunjukkan efektivitas intervensi berlanjut.

Tabel. 6 Analisis Subjek RS

Perbandingan Kondisi	A1/B		B/A2	
Jumlah Variabel	1		1	
Perubahan tren dan efek				
Perubahan stabilitas	Stabil ke stabil		Stabil ke stabil	
Perubahan Level	112 – 102 = 10 (+)		85 – 55 = 30 (+)	
Persentase <i>overlap</i>	0 : 7 x 100% = 0%		0 : 3 x 100% = 0%	

Tabel 6 menunjukkan perubahan tren positif dari *baseline* A1 ke intervensi B, dengan stabilitas tetap terjaga, level turun 10 poin (112 ke 102), dan *overlap* 0%. Dari intervensi B ke *baseline* A2, tren tetap positif, stabilitas konsisten, perubahan level 30 poin (85 ke 55), dan tidak ada *overlap*, menegaskan efektivitas intervensi secara berkelanjutan.

Tabel. 7 Analisis Subjek EP

Perbandingan Kondisi	A1/B		B/A2	
Jumlah Variabel	1		1	
Perubahan tren dan efek				

			(+)
Perubahan stabilitas	Stabil ke stabil		Stabil ke stabil
Perubahan Level	113 – 100 = 13 (+)		82 – 63 = 19 (+)
Persentase <i>overlap</i>	0 : 7 = 0%		0 : 3 = 0%

Tabel 7 menunjukkan perubahan tren negatif awal dari *baseline* A1 ke intervensi B, namun efek intervensi tetap positif. Stabilitas tetap terjaga, perubahan level 13 poin (113 ke 100) dengan *overlap* 0%. Dari intervensi B ke *baseline* A2, tren tetap positif, perubahan level 19 poin (82 ke 63), dan tidak ada *overlap*, menegaskan keberlanjutan efektivitas intervensi.

Selanjutnya analisis data *gain* dilakukan untuk membandingkan perubahan skor dari sesi 1 pada kondisi *baseline* A1 hingga sesi 3 pada kondisi *baseline* A2. Berikut disajikan hasil data *gain* tersebut

Tabel. 8 Data *Gain* Setiap Subjek

Nama	Tahap Kondisi	Nilai <i>Baseline</i> A1	Nilai <i>Baseline</i> A2	Selisih Beda	Persentase Selisih	Ket
SKG	Sesi 1	125	66	59	32,4%	Menurun
	Sesi 2	123	64	59	32,4%	Menurun
	Sesi 3	124	60	64	35,1%	Menurun
SAK	Sesi 1	121	70	51	32,6%	Menurun
	Sesi 2	120	67	53	33,9%	Menurun
	Sesi 3	118	66	52	33,3%	Menurun
NP	Sesi 1	117	58	59	33,5%	Menurun
	Sesi 2	115	57	58	32,9%	Menurun
	Sesi 3	114	55	59	33,5%	Menurun
RS	Sesi 1	113	55	58	32%	Menurun
	Sesi 2	112	52	60	33,1%	Menurun
	Sesi 3	112	49	63	34,8%	Menurun
EP	Sesi 1	112	63	49	32,6%	Menurun
	Sesi 2	111	62	49	32,6%	Menurun

Sesi 3 113 61 52 34,6% Menurun

Berdasarkan data gain setiap subjek, seluruh subjek (SKG, SAK, NP, RS, dan EP) menunjukkan penurunan skor *body self-criticism* dari *baseline A1* ke *baseline A2* di setiap sesi. Seluruh penurunan berkisar pada persentase 32–35%, menandakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *gratitude* efektif dalam mereduksi *body self-criticism* secara konsisten pada masing-masing subjek.

Pembahasan

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 6 Kota Serang memiliki tingkat *body self-criticism* yang bervariasi, dengan 3% siswa berada dalam kategori tinggi, 67% sedang, dan 30% rendah. *Body self-criticism* ini diukur berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu *Inadequate Self*, *Reassured Self*, dan *Hated Self*. *Body self-criticism* pada siswa dewasa awal dipengaruhi oleh meningkatnya kesadaran terhadap penampilan fisik dan tuntutan sosial, sejalan dengan tahap perkembangan *intimacy vs. isolation* menurut (Erikson, 2010). Tekanan dari media sosial, pengalaman trauma, komentar negatif dari lingkungan, dan kecenderungan membandingkan diri dengan standar fisik ideal menjadi faktor dominan yang memperkuat ketidakpuasan tubuh. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya seperti (Fardouly & Vartanian, 2016; Gilbert & Miles, 2000; Schanche, 2015) yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh terkait erat dengan paparan sosial dan pengalaman negatif di masa lalu.

Untuk mereduksi *body self-criticism* tersebut, dilakukan intervensi melalui konseling kelompok teknik *gratitude* yang dilaksanakan dalam tujuh sesi sistematis. Pelaksanaan konseling ini bertujuan mengembangkan rasa syukur terhadap tubuh dan meningkatkan penerimaan diri. Awalnya, peserta tampak canggung dan kurang terbuka, namun seiring berjalannya sesi, siswa mulai aktif berbagi dan saling mendukung satu sama lain. Dinamika kelompok berjalan positif meskipun dihadapkan pada hambatan seperti kejenuhan dan keterbatasan privasi tempat. Setiap sesi konseling melibatkan pembukaan, penyampaian materi, diskusi kelompok, latihan *gratitude*, evaluasi, dan penutupan. Teknik intervensi yang digunakan meliputi *Gratitude Reappraisal*, *Gratitude Recounting*, *Gratitude Reflection*, dan *Gratitude Expression* (Sukses dalam syukur dan gilbert).

Dalam pelaksanaannya, sesi konseling diawali dengan membangun pemahaman tentang *body self-criticism* dan rasa syukur, kemudian dilanjutkan dengan latihan mengubah sudut pandang terhadap pengalaman negatif tubuh, menulis hal-hal kecil yang disyukuri, merefleksikan hambatan dalam bersyukur, hingga mengekspresikan rasa syukur kepada diri

sendiri maupun orang lain. Pada sesi akhir, peserta menunjukkan peningkatan rasa syukur, penerimaan diri, dan perasaan lebih percaya diri terhadap tubuh mereka. Secara keseluruhan, layanan konseling kelompok teknik *gratitude* ini efektif dalam membantu mereduksi *body self-criticism* pada siswa dewasa awal di kelas XII SMAN 6 Kota Serang.

Lebih lanjut, pengujian hipotesis melalui perhitungan persentase *overlap* antar kondisi menunjukkan hasil 0%, yang mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan sangat efektif dalam menurunkan *body self-criticism*. Hasil ini memperkuat penerimaan hipotesis alternatif (Ha) dan penolakan hipotesis nol (H0). Selain itu, melalui uji perbedaan (*gain*) antara *baseline* A1 dan *baseline* A2, diperoleh data bahwa seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor *body self-criticism* dengan persentase penurunan yang cukup besar, yakni berkisar antara 32% hingga 35% di setiap sesi. Pada subjek SKG, terdapat penurunan skor sebesar 32,4% hingga 35,1%; pada subjek SAK sebesar 32,6% hingga 33,9%; pada subjek NP sebesar 32,9% hingga 33,5%; pada subjek RS sebesar 32% hingga 34,8%; dan pada subjek EP sebesar 32,6% hingga 34,6%. Ini menunjukkan bahwa setiap peserta mengalami perbaikan signifikan dalam mengurangi *body self-criticism* mereka. Penurunan skor yang konsisten di antara semua subjek menguatkan kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *gratitude* efektif dalam membantu siswa meregulasi pikiran negatif terhadap tubuh mereka, memperbaiki citra diri, dan menumbuhkan penerimaan diri yang lebih positif. Dengan demikian, konseling kelompok teknik *gratitude* terbukti dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam mereduksi *body self-criticism* pada siswa dewasa awal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *gratitude* efektif dalam mereduksi *body self-criticism* pada siswa kelas XII SMAN 6 Kota Serang tahun ajaran 2024/2025. Gambaran umum hasil pretest menunjukkan 3% siswa berada pada kategori tinggi, 67% sedang, dan 30% rendah. Dari 277 siswa, lima siswa dengan skor tertinggi dan rekomendasi guru BK dipilih sebagai subjek intervensi. Panduan konseling disusun berdasarkan kebutuhan siswa dan terbukti efektif, dengan hasil *overlap* 0% pada seluruh subjek, yang memperkuat efektivitas intervensi dalam menurunkan *body self-criticism*.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain frekuensi pengisian instrumen yang cukup intensif, kondisi lingkungan pelaksanaan konseling yang terbuka sehingga menimbulkan potensi distraksi, serta variasi partisipasi subjek dalam eksplorasi diri yang dipengaruhi oleh faktor personal dan situasional. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar lingkungan intervensi lebih privat dan nyaman, pendekatan konseling lebih adaptif

terhadap dinamika peserta, serta pengelolaan frekuensi pengisian instrumen agar lebih mempertimbangkan kenyamanan partisipan.

Daftar Pustaka

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Erikson, E. H. (2010). *Childhood and society*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P., & Miles, J. N. V. (2000). Sensitivity to social put-down: It's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 757–774. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00230-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00230-5)
- Golestaneh, S. M., Dehghani, F., & Hoseini, F. S. (2017). Comparison of Self-Criticism in Obsessive-Compulsive, Major Depression Patients and Normal People. *Jentashapir Journal of Health Research*, 8(3). <https://doi.org/10.5812/jjhr.62161>
- Gültzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male Body Image Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 281–289. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0368>
- Hikmawati, F., Azizah, N., Basyai, A. C. P., & Ramdani, Z. (2023). Improving Self-Acceptance of Body Shaming using Gratitude Journal Method. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 23(2), 221–229.
- Labina, F. O., Kusumawaty, I., Yunike, & Endriyani, S. (2018). Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa Dan Manula, Kondisi Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>
- Lubis, D. N. L. (2016). *Konseling Kelompok*. KENCANA. <https://books.google.co.id/books?id=8KRPDwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q&f=false>
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192.
- Prahmana, R. C. I. (2021). Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). UAD PRESS.
- Schanche, E. (2015). *The Transdiagnostic Phenomenon of Self-Criticism The Transdiagnostic Phenomenon of Self-Criticism*. December. <https://doi.org/10.1037/a0032163>

Setyawan, Y., Leonarda, A., Putra, P., Nastiti, A. S., & Ekananda, S. M. (2023). Pengembangan Skala Kebersyukuran pada Mahasiswa Generasi “Z.” *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 3(1), 26–35.

Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta, CV.

Suhada, D. N. (2023). *Dilema Self-Racism pada Tubuh Perempuan*. Jejak Pustaka.

Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). *Body Image Across the Life Span in Adult Women : The Role of Self-Objectification*. 37(2), 243–253. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.37.2.243>