

**SELF LOVE POWER DALAM MENGUJI KEEFEKTIFAN KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENGHAPUS BODY IMAGE NEGATIF DI KALANGAN
SISWA SMK N 8 PALEMBANG**

Gusti Made Febriani¹, Erfan Ramadhani², Endang Surtiyoni³
Universitas PGRI Palembang ¹²³BK FKIP Universitas PGRI Palembang
Alamat e-mail : 1madefebriani03@gmail.com, 2erfankonselor@gmail.com,
3endang@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRACT

Positive body image is good self-acceptance, where the individual feels confident and satisfied with their body shape. This study aims to determine the effectiveness of group counseling with the self-love technique in increasing the positive body image of students at SMK Negeri 8 Palembang (Vocational High School 8 Palembang). The research used a quantitative pre-experimental approach with a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 5 students in class XI from the hospitality department who had moderate and low positive body image, selected using the purposive sampling technique. The results of the research and analysis show a significant change before and after the intervention. The average pretest score of 69.8 (low category) increased to 119.2 (high category) on the posttest. The analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test yielded a Z-calculated value of -2.023 with a significance value of 0.043 (<0.05), thus H_a is accepted and H_0 is rejected. These findings prove that group counseling with the self-love technique is significantly effective in increasing the positive body image of SMK Negeri 8 Palembang students. This research provides a practical contribution for guidance and counseling (BK) teachers and schools in designing effective guidance services for the development of students' soft skills.

Keywords: *Group counseling, body image, self-love techniques*

ABSTRAK

Body image positive (citra tubuh positif) merupakan penerimaan diri yang baik, di mana individu merasa yakin dan puas dengan bentuk tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik self-love dalam meningkatkan body image positive siswa SMK Negeri 8 Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif pree eksperimen dengan jenis one group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah 5 siswa kelas XI jurusan perhotelan yang memiliki body image positive sedang dan rendah, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian dan analisis

menunjukkan adanya perubahan signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Rata-rata skor pretest sebesar 69,8 (kategori rendah) meningkat menjadi 119,2 (kategori tinggi) pada posttest. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai Z hitung -2,023 dengan nilai signifikansi 0,043 (<0,05) , sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Temuan ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-love efektif meningkatkan body image positive siswa SMK Negeri 8 Palembang secara signifikan. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dan sekolah dalam merancang layanan bimbingan yang efektif untuk pengembangan *soft skills* siswa.

Kata Kunci: body image negative, konseling kelompok, teknik self-love

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu yang ditandai dengan transformasi fisik, psikologis, dan sosial yang masif. Fase ini menuntut remaja untuk membentuk konsep diri yang utuh melalui perhatian khusus terhadap penampilan fisik mereka. Masa pengembangan identitas ini membuat remaja menjadi sangat sensitif terhadap penilaian eksternal terkait perubahan tubuh yang dialami Jannah et al., (2021). Paparan standar kecantikan tidak realistik di media sosial sering kali memicu ketidakpuasan tubuh. Hal ini terjadi karena citra tubuh adalah konstruksi multidimensi yang mencakup cara pandang, pola pikir, perasaan, dan perilaku individu terhadap fungsi tubuhnya secara keseluruhan (Jerónimo & Carraça, 2022).

Ketidakpuasan yang berkelanjutan terhadap aspek fisik cenderung bermuara pada terbentuknya *body image* negatif. Fenomena ini sering kali bersumber dari kesenjangan tajam antara kondisi

tubuh nyata dengan standar ideal yang dikonstruksi secara sosial, sehingga muncul perasaan tidak menarik atau hilangnya kepercayaan diri (Bonell et al., 2023). Kondisi tersebut kian diperparah oleh kebiasaan remaja dalam melakukan perbandingan sosial secara konstan. Dampaknya, rendahnya citra tubuh positif memicu kecemasan persisten serta pikiran negatif terhadap fitur fisik tertentu (Ammar & Nurmala, 2020). Tanpa intervensi yang tepat, remaja berisiko mengalami hambatan serius dalam interaksi sosial, sementara individu dengan *body image* positif justru memiliki kepercayaan diri stabil yang memudahkan mereka diterima di lingkungannya (Muyana et al., 2022).

Pentingnya persepsi tubuh yang sehat terletak pada kemampuan individu untuk lebih menghargai fungsi tubuh daripada sekadar estetika visual (Vani et al., 2021). Namun, realitasnya banyak remaja masih terjebak dalam rasa malu berlebih atas kekurangan fisik mereka, yang jika dibiarkan akan berkontribusi buruk pada kesehatan mental jangka panjang (Saris et al.,

2022). Oleh karena itu, diperlukan transformasi paradigma di mana *body image* positif dipandang sebagai wujud nyata dari perasaan puas dan penerimaan yang tulus terhadap tubuh, bukan sekadar ketiadaan gangguan psikis (Sari et al., 2022).

Salah satu kerangka kerja yang relevan dalam mencapai tingkat penerimaan tersebut adalah konsep *self-love* atau cinta diri. *Self-love* dipandang sebagai keterampilan psikologis berupa sikap kebaikan terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan seumur hidup (Henschke & Sedlmeier, 2023). Melalui cinta diri, remaja dibantu untuk melewati krisis identitas dan tahap perkembangan dengan lebih adaptif (Qolbiyyah et al., 2024). Fokus individu pun bergeser; dari yang semula meratapi kekurangan fisik menjadi lebih mengeksplorasi potensi serta kelebihan diri yang dimiliki (Alderson, 2023).

Secara holistik, keseimbangan pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual seseorang sangat didukung oleh penerapan *self-love* yang kuat (Kuway et al., 2024). Sebaliknya, defisit kasih sayang terhadap diri sendiri memicu perasaan *insecure* yang berisiko merusak kesejahteraan psikologis remaja secara menyeluruh (Hanifatunnisa & Lidya, 2023). Masalah ini terkonfirmasi di SMK Negeri 8 Palembang, di mana banyak siswa ditemukan mengalami krisis kepercayaan diri akibat persepsi fisik negatif.

Sebagai solusi strategis, layanan konseling kelompok hadir sebagai intervensi psikologis terstruktur yang

memfasilitasi anggota untuk saling berbagi dukungan emosional (Corey, 2023). Dinamika yang tercipta dalam kelompok sangat membantu siswa mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi masalah citra tubuh di lingkungan sekolah (Sobarkah et al., 2019). Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-love* dalam meningkatkan *body image positive* pada siswa SMK Negeri 8 Palembang. Melalui pembuktian empiris ini, diharapkan remaja mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan tubuh mereka demi mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

B. Metode Penelitian

Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pra-eksperimental* tipe *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini mengharuskan adanya dua kali pengukuran pada kelompok tunggal yang sama, yakni evaluasi kondisi awal (*pretest*) dan evaluasi kondisi akhir (*posttest*), dengan tujuan utama untuk menganalisis sejauh mana *treatment* atau intervensi yang diberikan telah memengaruhi partisipan.

Pelaksanaan studi ini mencakup dua fase utama:

1. Fase Awal (*Pretest*): Pengukuran *baseline* dilakukan sebelum subjek menerima intervensi, bertujuan untuk mendapatkan

- data kondisi awal subjek.
2. Fase Akhir (*Posttest*): Pengukuran diulang menggunakan instrumen yang sama atau setara setelah subjek menyelesaikan intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-love*, untuk mencatat perubahan yang terjadi.

Untuk menguji signifikansi perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest*, digunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji statistik non-parametrik ini dipilih karena data hasil pengukuran cenderung tidak selalu berdistribusi normal atau mungkin berskala ordinal, menjadikannya metode yang akurat untuk menganalisis perbedaan antara dua kondisi yang saling berpasangan.

Fungsi utama *Uji Wilcoxon* adalah untuk memastikan apakah ada perubahan skor *body image positive* siswa yang signifikan setelah menerima perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-love*. Secara hipotesis, uji ini diarahkan untuk menolak atau menerima hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara skor sebelum dan sesudah intervensi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data

Studi ini menyelidiki efikasi konseling kelompok yang berfokus pada teknik *self-love* untuk menaikkan tingkat *body image positive* siswa di SMK Negeri 8 Palembang. Melalui analisis data, hasil awal (*pretest*)

menunjukkan bahwa tingkat *body image positive* siswa secara kolektif masih rendah, dengan rata-rata skor 69,8. Namun, setelah siswa menjalani sesi konseling kelompok yang diintervensi dengan teknik *self-love*, terdapat kenaikan dramatis pada skor pasca-intervensi (*posttest*), mencapai rata-rata 119,2 yang diklasifikasikan sebagai tingkat tinggi.

Keefektifan intervensi dikonfirmasi oleh *Uji Wilcoxon*, yang menunjukkan hasil statistik signifikan dengan nilai $Z = -2,023$ dan tingkat probabilitas 0,043. Karena probabilitas ini kurang dari batas signifikansi 0,05, perubahan skor yang terjadi adalah nyata dan bukan karena faktor kebetulan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program konseling kelompok dengan fokus *self-love* merupakan metode yang efektif dan berhasil meningkatkan pandangan positif siswa terhadap tubuh mereka sendiri.

Hasil Penelitian

Penelitian ini memfokuskan analisis datanya pada perbandingan kondisi subjek, spesifiknya tingkat *body image positive* mereka, yang diukur dua kali: sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah menerima konseling kelompok dengan teknik *self-love* (*posttest*).

Penentuan kategori bagi tingkat *body image positive* siswa didasarkan pada skor total yang mereka peroleh dari kuesioner sebanyak 32 item. Kuesioner ini menggunakan sistem penilaian skala Likert dari 1 sampai 5. Prosedur dan detail perhitungan yang

digunakan untuk mengelompokkan skor-skor tersebut ke dalam berbagai tingkat kategorisasi dijelaskan secara terperinci.

Tabel 1 Kriteria Tes *Body Image*

No	Interval	Kriteria
1	$X \leq 70$	Rendah
2	$70 \leq X < 109$	Sedang
3	$X \geq 109$	Tinggi

Hasil Pretest

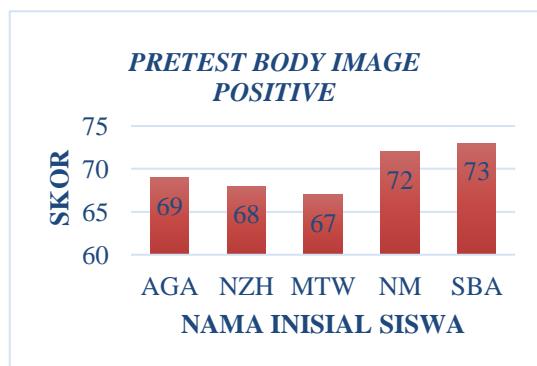
Skor awal *pretest* dalam penelitian ini adalah pengukuran tingkat *body image positive* siswa SMK Negeri 8 Palembang sebelum diberikan intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-love*. Berikut adalah tabel yang menyajikan hasil data skor *pretest* dari kelompok eksperimen, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk melakukan kategorisasi tingkat *body image positive* siswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat Ammar & Nurmala, (2020) yang menyatakan bahwa *body image positive* yang rendah ditandai dengan kurang percaya diri terhadap apa yang dimiliki, merasa bentuk fisik tidak ideal, selalu membandingkan diri dengan orang lain, serta mudah cemas dan berpikir negatif. Siswa dalam kategori ini cenderung lebih fokus pada kekurangan fisik dibandingkan kelebihan yang mereka miliki.

Tabel 2 Hasil *Pretest Body Image Positive*

N o (Inisial)	Nama Siswa (L/P)	Jenis Kelami (L/P)	Jumla h Skor	Katego ri
	AS	L	69	Rendah
	BPS	P	68	Rendah
	HM	L	67	Rendah
	MA	P	72	Sedang
	AZ	P	73	Sedang
	Total		349	
	Skor Maksimal		73	
	Skor Minimal		67	
	Rata-Rata		69,8	Rendah

Gambar 1 Diagram *Pretest Body Image Positive*



Pengukuran awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-love* mengindikasikan bahwa tingkat *body image positive* siswa secara rata-rata berada di kategori Sedang, dengan skor 69,8.

Meskipun mayoritas siswa (90%) memiliki *body image positive* yang cukup (kategori Sedang), adanya persentase siswa (10%) yang masih berada pada kategori Rendah menunjukkan bahwa kelompok ini memerlukan perhatian dan intervensi. Oleh karena itu, temuan ini berfungsi sebagai bukti kuat yang membenarkan dan mendasari perlunya implementasi program

konseling kelompok dengan teknik *self-love* sebagai upaya untuk meningkatkan secara optimal *body image positive* siswa.

Hasil Posttest

Setelah para siswa menjalani tiga sesi konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-love*, hasil pengukuran akhir (*posttest*) menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor *body image positive* mereka. Rata-rata skor kelompok melonjak tinggi, mencapai 119,2, yang berarti tingkat *body image positive* siswa telah bergeser dari kategori Sedang saat *pretest* menjadi kategori Tinggi saat *posttest*.

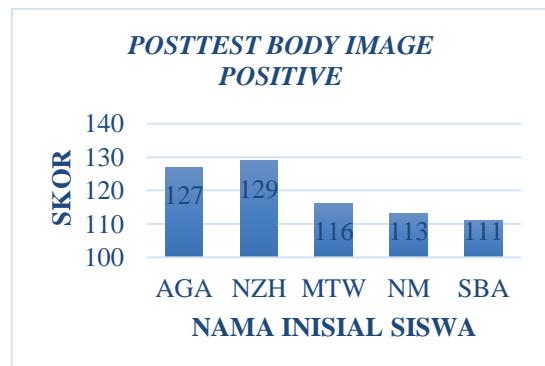
Peningkatan drastis ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-love* adalah intervensi yang sangat efektif dan berhasil menaikkan *body image positive* siswa SMK Negeri 8 Palembang secara substansial dari kondisi awal mereka. Hasil ini diperkuat oleh uji statistik (Uji Wilcoxon) yang membuktikan bahwa perubahan yang terjadi memang signifikan.

Kondisi akhir siswa ini sesuai dengan definisi Fitra et al., (2021), di mana *body image positive* merujuk pada kondisi penerimaan diri yang baik, di mana individu merasa yakin dan puas dengan bentuk tubuhnya tanpa membandingkan dengan orang lain. Siswa kini lebih mampu menghargai kelebihan tubuhnya dan tidak lagi mudah terpengaruh oleh standar kecantikan atau ketampanan yang ada di media sosial.

Tabel 2 Hasil Posttest Body Image Negative

N o	Nama Siswa (Inisial)	Jenis Kelami (L/P)	Jumla h Skor	Katego ri
	AS	L	127	Tinggi
	BPS	P	129	Tinggi
	HM	L	116	Tinggi
	MA	P	113	Tinggi
	AZ	P	111	Tinggi
	Total		596	
	Skor Maksimal		129	
	Skor Minimal		111	
	Rata-Rata		119,2	Tinggi

Gambar 2 Diagram Posttest Body Image Negative



Hasil *posttest* menunjukkan rata-rata skor *body image positive* siswa sebesar 119,2. Skor ini secara signifikan lebih tinggi daripada skor *pretest* (69,8), yang berarti tingkat *body image positive* siswa meningkat ke kategori Tinggi setelah pelaksanaan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self-love*.

Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan intervensi, di mana siswa menunjukkan perubahan ke arah positif, yaitu:

1. Menerima dan Menghargai Bentuk Tubuh: Siswa mulai lebih menerima dan menghargai bentuk serta

- penampilan tubuh mereka sendiri.
2. Mengurangi Pikiran Negatif: Siswa berkurang dalam membandingkan diri dengan orang lain dan mengurangi kritik internal terhadap tubuh.
 3. Fokus pada Kesehatan: Siswa mulai lebih fokus pada aspek kesehatan dan fungsi tubuh daripada hanya pada penampilan fisik semata.

Secara umum, konseling kelompok ini berhasil membantu siswa memiliki pandangan yang lebih positif, realistik, dan mencintai diri sendiri (*self-love*) terkait citra tubuh mereka.

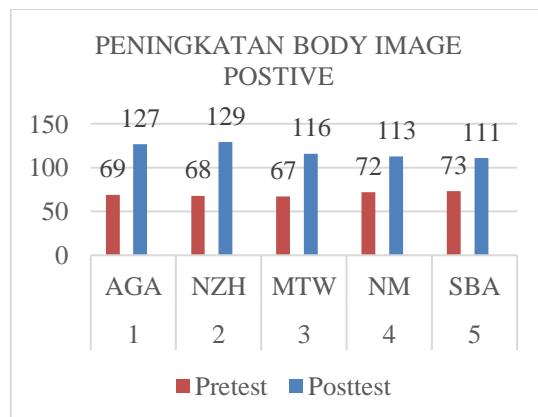
Peningkatan Komunikasi interpersonal

Proses penelitian ini melibatkan tiga tahap berurutan: pengukuran awal (*pretest*), pelaksanaan intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-love*, dan pengukuran akhir (*posttest*). Hasil perbandingan dari ketiga tahap ini secara konsisten menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat *body image positive* siswa setelah mereka menerima intervensi tersebut.

Tabel 3 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Body Image Negative

N o Sisw a (Inis ial)	Nam a Sisw a (Inis ial)	Jeni s Kela min (P/L)	Pret est	Kate gori	Postt est	Kate gori
AS	L	69	Rendah	127	Tinggi	
BPS	P	68	Rendah	129	Tinggi	
HM	L	67	Rendah	116	Tinggi	
MA	P	72	Sedang	113	Tinggi	
AZ	P	73	Sedang	111	Tinggi	
Total		349		596		
Rata-rata		69,8	Rendah	119,2	Tinggi	

Gambar 3 Diagram Perbandingan Pretest dan Posttest Body Image Negative



Uji Wilcoxon

Setelah data dikumpulkan secara menyeluruh, tahap selanjutnya adalah melaksanakan uji hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon *Signed Rank Test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Pengujian ini bertujuan untuk membandingkan skor yang diperoleh siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) menerima intervensi.

Penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk menentukan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-love* dalam

meningkatkan tingkat *body image positive* siswa SMK Negeri 8 Palembang.

Kriteria utama yang digunakan untuk mengambil keputusan mengenai hipotesis penelitian didasarkan pada nilai signifikansi asimtotik (*Asymp. Sig.*):

1. Jika nilai *Asymp. Sig* < 0,05: Maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan (peningkatan) signifikan antara *pretest* dan *posttest*.
2. Jika nilai *Asymp. Sig* > 0,05: Maka Hipotesis Nol (H_0) diterima, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis terhadap perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
	Positive Ranks	5 ^b	3,00	15,00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Analisis Uji Wilcoxon menunjukkan hasil yang sangat positif mengenai dampak intervensi konseling kelompok teknik *self-love* terhadap *body image positive* siswa. Data statistik peringkat (Ranks)

menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian (10 dari 10 siswa) mengalami peningkatan skor (*Positive Ranks*) antara pengukuran *pretest* dan *posttest*. Yang penting, tidak ada satu pun siswa yang mengalami penurunan skor (*Negative Ranks*) atau mempertahankan skor yang sama (*Ties*).

Hal ini secara meyakinkan menyimpulkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-love* telah berhasil secara seragam dan efektif dalam meningkatkan *body image positive* pada semua siswa yang menjadi peserta penelitian.

Tabel 5 Statistik Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan bukti statistik yang kuat untuk menerima hipotesis penelitian. Dengan nilai $Z = -2,023$ dan tingkat signifikansi 0,043, yang berada di bawah ambang batas 0,05, dapat disimpulkan bahwa perubahan positif yang terjadi pada *body image positive* siswa setelah intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-love* bukanlah kebetulan melainkan hasil yang signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini membuktikan efikasi intervensi tersebut dalam meningkatkan *body image positive*

siswa.

Pembahasan Efektivitas Teknik Self-Love

Keberhasilan peningkatan ini dibuktikan melalui Uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi $0,043 < 0,05$, yang berarti hipotesis diterima. Peningkatan ini terjadi karena teknik *self-love* membantu individu memahami konsep dirinya, mengenali kelebihan dan kekurangan, serta memahami potensi dalam dirinya (Alderson, 2023).

Proses konseling kelompok ini juga didukung oleh penelitian Sobarkah et al., (2019), yang menyatakan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan *body image positive* melalui dinamika kelompok yang mendorong individu untuk selalu berpikir positif ke arah yang lebih baik. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa belajar bahwa setiap orang memiliki keunikan masing-masing.

Selain itu, sebagaimana dikemukakan oleh (Ayu Wulandari et al., 2024), pemberian afirmasi positif dan mencintai diri sendiri terbukti dapat meningkatkan rasa syukur serta penilaian positif terhadap kondisi fisik. Dengan teknik ini, siswa di SMK Negeri 8 Palembang berhasil mengubah cara pandang mereka: yang semula memandang kekurangan fisik sebagai beban, kini memandangnya sebagai tantangan yang bisa diatasi dengan menonjolkan kelebihan lain yang dimiliki.

E. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang menggunakan metode deskriptif dan Uji Wilcoxon *Signed Rank Test*, penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-love* terhadap *body image positive* siswa di SMK Negeri 8 Palembang menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kondisi Awal (Pretest)
 - a) Deskripsi: Tingkat *body image positive* siswa sebelum intervensi (*pretest*) sebagian besar berada dalam kategori Sedang, meskipun terdapat 10% subjek di kategori Rendah. Skor rata-rata yang dicapai adalah 69,8.
 - b) Parafrase: Sebelum intervensi, *body image positive* mayoritas siswa terkategorikan cukup (Sedang) dengan nilai rata-rata 69,8, yang mengindikasikan adanya kebutuhan untuk peningkatan.
2. Efek Intervensi (Peningkatan Skor)
 - a) Deskripsi: Setelah menerima perlakuan, yaitu konseling kelompok dengan teknik *self-love* selama tiga pertemuan, terjadi peningkatan signifikan pada *body image positive* siswa. Skor rata-rata *posttest* melonjak menjadi 119,2, menempatkan kondisi akhir mereka pada kategori Tinggi.
 - b) Parafrase: Intervensi konseling kelompok *self-love* terbukti sukses. Hal ini ditunjukkan oleh kenaikan drastis skor rata-rata menjadi 119,2, yang memindahkan tingkat *body image positive* siswa dari kategori

Sedang ke Tinggi.

3. Hasil Uji Hipotesis (Uji Wilcoxon)

- a) Deskripsi: Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -2,023$ dengan nilai signifikansi $p = 0,043$. Karena nilai $p < 0,05$, terbukti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, yang memverifikasi bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-love* efektif meningkatkan *body image positive* siswa.
- b) Parafrase: Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang substansial antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,043$). Ini menegaskan penerimaan hipotesis penelitian bahwa konseling kelompok berteknik *self-love* efektif meningkatkan *body image positive* siswa.

4. Konsistensi Hasil

- a) Deskripsi: Seluruh partisipan eksperimen (10 siswa) menunjukkan peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*, tanpa ada peserta yang mengalami penurunan atau skor yang tetap.
- b) Parafrase: Tingkat keberhasilan intervensi bersifat konsisten, karena semua subjek penelitian tercatat mengalami kenaikan skor *body image positive*.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-love* merupakan metode yang efektif untuk

meningkatkan *body image positive* siswa SMK Negeri 8 Palembang. Temuan ini memberikan kontribusi praktis yang penting bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam merancang dan memberikan layanan bimbingan yang secara spesifik mendukung peningkatan penerimaan diri dan pandangan positif siswa terhadap tubuh mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderson, P. (2023). *Is love infinite ? January*.
- Ammar, E. N., & Nurmala, I. (2020). Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi Body Image pada Remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 23–31.
<https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255>
- Ayu Wulandari, S., Rima Oktavia, A., Jeanrita, K., Rahmi, T., & Febriani, U. (2024). *I Love My Self: Pengaruh Pelatihan Afirmasi Positif terhadap Body Image*. 6(1), 2686–0430.
<http://journal.uml.ac.id/TIT>
- Bonell, S., Wilson, M. J., Griffiths, S., Rice, S. M., & Seidler, Z. E. (2023). Why do queer men experience negative body image? A narrative review and testable stigma model. *Body Image*, 45, 94–104.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.005>
- Corey, G. (2023). Theory & practice of group counseling. In *Cengage*.
<https://doi.org/10.55737/qjssh.v4i4>
- Fitra, N. A., Rahayu Z, S. P., Desmita, D., & Irman, I. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image pada

- Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i2.4534>
- Hanifatunnisa, & Lidya, E. (2023). Fenomena Korban Body Shaming pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya The Phenomenon of Body Shaming of FISIP Students, Sriwijaya University. *Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation*, 3(1), 42–49.
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2023). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*, 51(3), 281.
- Jannah, M., Kamsani, S. R., Nurhazlina, & Ariffin, M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Jerónimo, F., & Carraça, E. V. (2022). Effects of fitspiration content on body image: a systematic review. *Eating and Weight Disorders*, 27(8), 3017–3035. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4>
- Kuway, T. T., Surakarta, U. S., & Positif, K. (2024). Upaya Penerapan Self Love Untuk Membangun Karakter Positif Pada Remaja Di Era Revolusi Society 5.0. *Jurnal Ilmiah Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 2(7), 193–204. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Muyana, S., Salamah, D. G. M., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 99–106. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.6848>
- Qolbiyyah, S., Rahmah, R., Sholikhah, N. M., Ludviyah, I. P., Sari, R. M., Sari, V. N., Ari W, T., Widianto, L. W., & Romeli, M. (2024). Psikoedukasi Self-Love pada Remaja Desa Jombok untuk Membentuk Diri yang Positif. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 51–56. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>
- Sari, Y. H., Dewi, A. P., & Karim, D. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dengan Body Image pada Remaja The Relationship Between Self- Compassion And Body Image In Adolescent ' s. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 46–54. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/24645>
- Saris, L. M. H., Vlooswijk, C., Kaal, S. E. J., Nuver, J., Bijlsma, R. M., van der Hulle, T., Kouwenhoven, M. C. M., Tromp, J. M., Lalisan, R. I., Bos, M. E. M. M., van der Graaf, W. T. A., & Husson, O. (2022). A Negative Body Image among Adolescent and Young Adult (AYA) Cancer Survivors: Results from the Population-Based SURVAYA Study. *Cancers*, 14(21). <https://doi.org/10.3390/cancers14215243>

- Sobarkah, E., Zain, S. S., & Diswantika, N. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image Positif pada Peserta Didik Kelas X di Sma Negeri 2 Kalianda. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling STKIP-PGRI Bandar Lampung*, 1–7.
- Vani, M., Murray, R., & Sabiston, C. (2021). Body image and physical activity. *Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook*, June, 150–175. <https://doi.org/10.51224/b1007>