

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I mencakup lima bagian yang secara rinci membahas latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis yang diuraikan sebagai berikut.

A. Latar Belakang Penelitian

Keberhasilan suatu negara diukur berdasarkan angka *Gross National Happiness* (GNH). Semakin besar angka GNH suatu negara, menunjukkan tingkat kesejahteraan dan kualitas hidup penduduk negara tinggi. Kesejahteraan dan kualitas hidup kemudian menjadi fokus perhatian banyak negara, tidak terkecuali Indonesia (BKSAP dalam Harumi & Bachtiar, 2022). Berdasarkan laporan peringkat GNH dunia periode 2015-2017, Indonesia berada pada peringkat 96 dari 156 negara (Helliwell, Huang & Wang, 2019).

Kesejahteraan menjadi sangat penting untuk mengukur kualitas hidup (Campbell, 1976). Kesejahteraan merupakan kepuasan hidup yang bergantung pada standar/kriteria masing-masing individu dalam menentukan kehidupan yang baik (Shin & Johnson, 1978; Diener, 2009). Ryff (1989) mengistilahkan dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989; 1995; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*).

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu (*personal growth*) (Ryff, 1995; 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Individu yang sejahtera secara psikologis akan menunjukkan kepuasan hidup, senantiasa mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu menentukan keputusan

bagi diri sendiri, menerima semua aspek diri termasuk kualitas diri yang buruk, emosi yang stabil, mampu berempati terhadap orang lain, dan mampu melewati pengalaman yang tidak menyenangkan (Ryff, 1989). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa terisolasi dan tidak terbuka, mengevaluasi diri melalui penilaian orang lain, merasa kecewa dengan masa lalu dan kualitas diri sehingga menimbulkan perasaan ingin menjadi orang lain (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis mempunyai peran penting dalam proses pendidikan di sekolah. Frost & Smith (2010) menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi hasil pembelajaran dan perkembangan peserta didik adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis peserta didik dapat dipengaruhi oleh pengalaman belajar di kelas, efektivitas dan empati guru, serta lingkungan belajar yang baik. Bagi sebagian peserta didik, lingkungan sekolah dapat menimbulkan perasaan keterhubungan, persahabatan, dan keamanan (Frost & Smith, 2010). Peserta didik yang kurang atau merasa tidak sejahtera di sekolah cukup rentan terhadap permasalahan yang ada di sekolah yang menunjukkan peserta didik kurang sehat secara mental atau hasil akademik yang tidak maksimal sebagaimana potensi yang dimiliki (Handayani, 2022).

Bimbingan dan Konseling menjadi urgensi dalam menciptakan kesejahteraan psikologis peserta didik. Sentra layanan bagi peserta didik untuk pengembangan potensi dan membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah yang sedang dialami, baik dalam segi sosial, pribadi, karir dan belajar. Bimbingan dan Konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik agar mampu mengenal dan menerima diri sendiri, mengenal dan menerima lingkungan secara positif, mampu mengambil keputusan, memecahkan masalah, serta mampu mengarahkan dan mewujudkan diri sendiri secara efektif dan produktif (Walgito, 2010). Berdasarkan definisi, kesejahteraan psikologis peserta didik akan terwujud apabila Bimbingan dan Konseling terlaksana dengan baik.

Penelitian kesejahteraan psikologis peserta didik telah dilakukan di Malang dengan subjek penelitian 224 remaja di SMK Muhammadiyah yang menunjukkan kesejahteraan psikologis pada kategori sedang (Prabowo, 2016). Penelitian yang sama dilakukan kepada 303 peserta didik SMA laki-laki yang berada di wilayah

Jakarta dan menunjukkan kategori sedang (Fitri, Luwao, & Noor, 2017). Penelitian terhadap 1.200 remaja di Indonesia menunjukkan 4,6% responden mengalami ketidakpuasan akut terhadap sekolah, 65% responden mengalami masalah psikososial dan kesehatan mental dalam tingkat sedang, dan satu dari delapan peserta didik (12%) pernah mengalami serangan fisik yang sengaja dilakukan oleh peserta didik lain (Josef & Hidayat, 2011).

Kesejahteraan psikologis remaja dipengaruhi berbagai faktor, salah satu faktor yang berpengaruh besar adalah dukungan sosial (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996). Dukungan sosial dari teman sebaya menjadi penting dikarenakan remaja memiliki keinginan yang sangat besar untuk diterima dalam kelompok (Hurlock, 2000). Remaja adalah fase kehidupan dimana kekhawatiran tentang menyesuaikan diri, diterima dan dianggap menarik oleh orang lain menjadi meningkat (Duarte, Gouveia, & Rodrigues, 2015).

Bagi remaja, menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya lebih penting dari pada individualitas (Santrock, 2003). Nilai dan standarisasi kesempurnaan penampilan memengaruhi pergaulan sosial remaja. Faktanya remaja yang merasa memiliki penampilan menarik akan membentuk kelompok yang memiliki kesamaan secara fisik, sehingga remaja yang tidak memiliki kesempurnaan secara fisik akan merasa minder, tidak percaya diri, menutup diri, menarik diri dan bahkan sering menjadi bahan cemoohan (*body shaming*) (Santrock, 2003).

Santrock (2003) menjelaskan kesadaran adanya reaksi sosial terhadap kesempurnaan penampilan atau standar kecantikan ideal membuat remaja merasa prihatin dengan kondisi diri yang tidak puas dengan penampilan diri, sehingga menjadikan gap antara remaja yang memiliki kesempurnaan penampilan fisik dengan remaja yang memiliki ketidaksempurnaan secara fisik. Remaja menganggap daya tarik fisik sebagai parameter keberhasilan, popularitas dan dukungan sosial.

Sujoldzic & Lucia (2007) dalam penelitiannya menunjukkan hubungan yang kuat antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan ketidakpuasan tubuh, dan efek kuat citra tubuh pada kesejahteraan psikologis remaja (stres somatik, kecemasan, depresi, kehidupan kepuasan dan harga diri). Remaja yang tidak puas dengan citra tubuh menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah, disebabkan karena

tekanan lingkungan sosial yang menuntut kesempurnaan fisik atau bentuk tubuh ideal. Pengalaman *body shaming* memicu rasa malu citra tubuh dan akibatnya permusuhan dan kemarahan yang diarahkan kepada diri sendiri, sehingga berdampak pada peningkatan gejala depresi (Duarte, Gouveia, & Rodrigues, 2015).

Fenomena yang terjadi di kalangan remaja adalah perilaku *body shaming*. Terdapat 966 kasus *body shaming* yang ditangani polisi sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku (Santoso, 2018). Penelitian yang dilakukan terhadap 40 subjek berusia 15-17 tahun berdomisili Tangerang menunjukkan 41,25% remaja tidak puas terhadap citra tubuh (Rahayu & Dieny, 2012). Sebagian besar ketidakpuasan citra tubuh menyangkut bagian tertentu dari tubuh atau terkait dengan kekhawatiran tentang berat badan keseluruhan (Wardle & Marsland, 1990).

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 40 remaja SMP dan SMA dengan karakteristik: 1) berusia 14-18 tahun, dan 2) berdomisili di Tangerang menunjukkan 75% responden menyatakan pernah mengalami *body shaming*. Peneliti menyebarkan instrumen yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-Being Scale* dengan bantuan aplikasi *google form*. Hasil penelitian menunjukkan 40% responden korban *body shaming* memiliki kesejahteraan psikologis cukup baik, sebanyak 26,67% responden menunjukkan kategori baik, 26,67% kategori sangat baik, dan 6,66% responden menunjukkan kategori kurang baik.

Masa remaja disebut juga masa *storm and stress* (badai dan tekanan), memiliki arti masa remaja adalah sebuah penyesuaian mental dan pembentukan sikap untuk menuju kedewasaan. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak remaja korban *body shaming* yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori cukup baik. Kesejahteraan psikologis paling rendah diperoleh dimensi *self-acceptance* (penerimaan diri). Banyak remaja yang tidak puas terhadap kondisi diri, bermasalah dengan kualitas personal dan adanya keinginan untuk menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya. Apabila ketidakmampuan remaja untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis terus dibiarkan, maka akan berpengaruh terhadap perkembangan lainnya.

Body shaming menjadi masalah yang sering ditangani selama peneliti melaksanakan tugas sebagai Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2

Gunung Kaler. Hasil pengolahan ATP yang dilakukan di kelas VII, VIII dan IX menunjukkan butir terendah berada pada indikator kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria atau wanita, kematangan intelektual dan emosional, kemandirian perilaku ekonomis, wawasan dan persiapan karir. Indikator tersebut menunjukkan kesejahteraan psikologis peserta didik masih rendah.

Body shaming adalah perundungan yang terjadi sebagai bentuk evaluasi negatif terhadap individu karena dianggap tidak mampu mencapai standar kecantikan ideal yang berkembang di masyarakat (Mackay & Fredrickson dalam Lestari, 2019). Menjadi korban *body shaming* dikaitkan dengan persepsi seseorang telah gagal menciptakan citra positif dari diri dan ada secara negatif dalam pikiran orang lain, sebagai yang tidak diinginkan dan tidak menarik, yang menjadi ciri pengalaman rasa malu (Duarte, Gouveia, & Rodrigues, 2015).

Salah satu dampak negatif pada korban perundungan adalah kesejahteraan psikologis yang rendah, termasuk keadaan pikiran yang secara umum dianggap tidak menyenangkan tetapi tidak terlalu menekan, seperti ketidakbahagiaan umum, harga diri rendah, dan perasaan marah dan sedih. Penyesuaian sosial yang buruk, termasuk perasaan benci terhadap lingkungan sosial seseorang, dibuktikan melalui ketidaksukaan terhadap sekolah atau tempat kerja, kesepian, isolasi, dan ketidakhadiran. Tekanan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan pemikiran bunuh diri yang tinggi. Ketidaknyamanan fisik, yang ditandai dengan gangguan fisik, dan penyakit yang didiagnosis secara medis. Gejala psikosomatik juga dapat dimasukkan dalam kategori ketidaknyamanan fisik (Rigby, 2003).

Diperlukan suatu tindak layanan sekolah pada peserta didik dengan Bimbingan dan Konseling yang mampu membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*. Bimbingan dan Konseling merupakan layanan ahli yang berhubungan dengan aspek psikologis. Kehadiran Bimbingan dan Konseling penting apabila ditemukan gangguan psikis (psikologis) pada peserta didik yang tertekan masalah dan tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri.

Bimbingan dan Konseling diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik agar mampu mengaktualisasikan potensi diri atau mencapai perkembangan secara optimal. Paradigma perkembangan tidak mengabaikan layanan-layanan yang berorientasi pada pencegahan timbulnya masalah (preventif)

dan pengentasan masalah (kuratif) (Kemendikbud, 2016). Permendikbud 111 tahun 2014 menjelaskan fungsi layanan Bimbingan dan Konseling selain membantu peserta didik dalam mengantisipasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah dan berupaya untuk mencegahnya, juga membantu peserta didik yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak.

Bimbingan dan Konseling mengembangkan layanan untuk membimbing peserta didik mampu memotivasi diri menjadi pribadi yang unik dan mampu bersaing. Pengembangan potensi pribadi Bimbingan dan Konseling dimaksudkan untuk membantu peserta didik agar mampu: 1) memahami potensi diri dan memahami kelebihan dan kelemahan, baik fisik maupun psikis, 2) mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam hidup, 3) menerima kelemahan kondisi diri dan mengatasinya secara baik, 4) mencapai keselarasan perkembangan antara ciptarasa-karsa, 5) mencapai kedewasaan ciptarasa-karsa secara tepat dalam kehidupan sesuai nilai-nilai luhur, dan 6) mengakualisasikan diri sesuai dengan potensi diri secara optimal berdasarkan nilai-nilai luhur budaya dan agama (Permendikbud 111 tahun 2014).

Strategi layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara teoretis dapat dilaksanakan secara individu maupun kelompok, baik dengan layanan konseling maupun bimbingan. Pendekatan preventif dapat dilakukan dengan bimbingan kelompok kepada sejumlah individu sebagai upaya pengembangan keterampilan hidup yang dibutuhkan (Permendikbud 111 tahun 2014) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pendekatan kuratif dapat dilakukan dengan konseling individu jika sasaran kegiatan adalah perorangan atau konseling kelompok yang dilakukan kepada sejumlah individu yang mengalami masalah tertentu (Permendikbud 111 tahun 2014) yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Bentuk layanan yang dapat diberikan Guru BK/Konselor untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik beragam. Aulia & Larassati (2015) menggunakan konseling individu dengan metode shalat tahajud untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ketenangan dan kesejahteraan jiwa yaitu kondisi psikologis matang dapat dicapai oleh konseli setelah mencapai tingkat keyakinan yang tinggi (melalui shalat

tahajud). Perwitasari & Retnowati (2012) menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis difabel. Peneliti memanfaatkan dinamika kelompok untuk mempermudah konseli mengungkapkan permasalahan dan mencari solusi permasalahan yang dimiliki.

Salah satu layanan yang dapat Guru BK/Konselor berikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* adalah layanan konseling kelompok. Kelebihan konseling kelompok adalah dalam satu kali kegiatan dapat memberikan manfaat kepada sejumlah orang dan dinamika perubahan yang terjadi saat konseling kelompok dapat menarik perhatian karena adanya interaksi antar individu anggota kelompok (Sodik, 2017). Konseling kelompok bersifat penyembuhan (kuratif) dan pengembangan (preventif), bertujuan memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan peserta didik (Rusmana, 2009).

Literatur penelitian memanfaatkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk individu yang mengalami *body shaming*. Penelitian yang dilakukan Cahyani & Nuqul (2019) menunjukkan efektivitas CBT untuk mengatasi pikiran negatif pada korban *body shaming*. Lutfiah (2020) menggunakan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk memperbaiki persepsi korban *body shaming* terhadap citra tubuh sehingga dapat berpikir secara rasional dan meningkatkan harga diri dengan melakukan perubahan positif. Tingkat *self esteem* korban *body shaming* meningkat dilihat dari aspek kekuatan, keberartian, kemampuan dan kompetensi setelah diberikan konseling *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* mempraktikkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri ke pikiran positif (Pradita, et al., 2022).

Layanan Bimbingan dan Konseling yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* berdasarkan hasil penelitian salah satunya adalah konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Edmawati, 2020). Teknik *thought stopping* yang merupakan teknik dalam CBT dimanfaatkan untuk menekan atau menghentikan pikiran negatif yang menyebabkan kesejahteraan psikologis rendah. Penelitian yang dilakukan Cahyani & Nuqul (2019) menunjukkan CBT efektif untuk mengatasi pikiran negatif pada orang yang mengalami *body shaming*. Pikiran negatif yang dimiliki dapat diatasi

menggunakan CBT dengan menunjukkan cara untuk mengembangkan kemampuan melihat peristiwa dari berbagai sudut pandang serta mempertanyakan anggapan yang dimiliki dan menemukan kesalahan pemikiran yang dialami (Milne & Wilding, 2013).

Konseling berbasis kesadaran (*mindfulness*) efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Langer, et al., 2017). *Mindfulness* bertujuan meningkatkan fungsi psikologis yang berbeda melalui upaya sinergis antara regulasi perhatian, kesadaran diri dan regulasi emosional, sehingga meningkatkan ketahanan psikologis (Langer, et al., 2017). Penelitian yang dilakukan Stewart (2004) menunjukkan *mindfulness* efektif untuk meningkatkan *body image* positif. Sikap menghakimi citra tubuh dapat diubah menjadi sikap menerima pribadi seutuhnya melalui kesadaran yang ditingkatkan dan kemampuan menerima perbedaan, serta memungkinkan individu melihat perspektif yang berbeda terhadap diri secara keseluruhan.

Teknik yang digunakan dalam penelitian adalah Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* (KKBM). Kelebihan KKBM selain membantu mengurangi stres juga mengajarkan keterampilan yang memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari rutinitas kognitif disfungsional yang menjadi kebiasaan, khususnya pola pemikiran negatif, sebagai cara untuk mengurangi risiko kambuhnya depresi di masa depan (Teasdale, et al., 2000), secara sadar menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki individu dengan melihat perspektif positif tentang diri (Stewart, 2004), dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (Cash & Whittingham, 2010).

Secara konseptual hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis terdapat pada kemampuan *mindfulness* memengaruhi kesejahteraan psikologis melalui perubahan cara berpikir individu. Tingkat kesadaran (*mindfulness*) merupakan salah satu faktor individu dalam memandang dan melihat permasalahan yang dialami dengan lebih objektif dan menyadari sepenuhnya tentang masalah yang dirasakan sehingga dapat membantu individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Baer, et al., 2006). Individu yang memiliki kesadaran (*mindfulness*) yang baik mampu secara penuh memberikan perhatian terhadap pengalaman yang dimiliki tanpa menghakimi setiap peristiwa yang dialami.

Penelitian mengungkapkan *mindfulness* dapat membantu individu tidak mudah cemas, dan memiliki hidup yang sehat dengan kemampuan memandang hidup lebih baik, meningkatkan hubungan positif dengan orang lain dan harga diri, serta meningkatkan fungsi ketahanan tubuh (Kabat-Zinn, et al., dalam West, 2008).

Penelitian *Health Psychology Research Group* (Teo, et al., 2007) menunjukkan tindakan *body shaming* dapat menyebabkan rasa malu terhadap bentuk tubuh begitu tinggi hingga dapat membuat seseorang depresi. Secara psikologis, korban *body shaming* akan mengalami *psychological distress* seperti tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk bunuh diri (Rigby, 2003). Korban *body shaming* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Rigby, 2003), seperti perasaan tidak bahagia, *self-esteem* rendah, perasaan marah, sedih, tertekan dan terancam ketika berada pada situasi tertentu (Rigby & Thomas, 2010). Pendekatan *mindfulness* dirasa efektif untuk mengurangi stres yang diakibatkan tindakan *body shaming* dan diharapkan dapat mencegah risiko kambuhnya depresi di masa depan.

Kesejahteraan psikologis korban *body shaming* menjadi suatu masalah yang ada dalam diri remaja sebagai proses hidup yang harus dijalani, dan berusaha untuk tetap optimis dalam menghadapi masalah. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* diharapkan dapat membantu konseli meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dibuktikan dengan kemampuan untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidup, dan mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu (Ryff, 1995; 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Kesejahteraan psikologis yang diharapkan menurut Ryff (1995) antara lain: menerima diri apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu (*personal growth*).

Korban *body shaming* mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (Rigby, 2003; Saxena, Mathur & Jain, 2020) antara lain: 1) penurunan kemampuan menerima diri apa adanya dibuktikan dengan *self-esteem* rendah (Nasution & Simanjuntak, 2020), perasaan malu, tidak percaya diri (Sugiati, 2019) dan perasaan tidak berharga (Pillay, 2017). *Body shaming* memengaruhi rasa percaya diri dan menganggap individu tidak cantik sebagaimana “kriteria ideal” perempuan cantik, sehingga individu selalu merasa tidak aman (*insecure*) dengan kondisi yang dialaminya (Sakinah, 2018); 2) hubungan sosial dengan orang lain berjalan kurang baik, dibuktikan dengan kesulitan bergaul atau berteman dengan orang lain (Serni, Harmin & Amin, 2020), dan 3) kurang memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial dan mengontrol lingkungan eksternal yang ditandai dengan merasa tidak nyaman, cenderung pencemas, sangat berhati-hati, pendiam dan sensitif (Shellard, 2002), ketidaksukaan terhadap sekolah atau tempat kerja, kesepian, isolasi, dan ketidakhadiran (Rigby, 2003).

Diperlukan suatu tindak layanan sekolah pada peserta didik dengan Bimbingan dan Konseling yang mampu membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*. Teknik yang digunakan dalam penelitian adalah konseling kognitif berbasis *mindfulness*. Secara konseptual hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis terdapat pada kemampuan *mindfulness* memengaruhi kesejahteraan psikologis melalui perubahan cara berpikir individu. Tingkat kesadaran (*mindfulness*) adalah faktor individu dalam memandang dan melihat permasalahan yang dialami dengan lebih objektif dan menyadari sepenuhnya tentang masalah yang dirasakan sehingga dapat membantu individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Individu yang memiliki kesadaran (*mindfulness*) yang baik mampu secara penuh memberikan perhatian terhadap pengalaman yang dimilikinya tanpa menghakimi setiap peristiwa yang dialami (Baer, et al., 2006).

Rumusan masalah penelitian diuraikan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa pengaruh *body shaming* terhadap kesejahteraan psikologis remaja?
2. Bagaimana profil kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* sebelum diberikan konseling kognitif berbasis *mindfulness*?

3. Seperti apa rumusan program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*?
4. Apakah konseling kognitif berbasis *mindfulness* berefikasi meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengungkap sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan pengaruh *body shaming* terhadap kesejahteraan psikologis remaja.
2. Memperoleh gambaran profil kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* sebelum diberikan konseling kognitif berbasis *mindfulness*.
3. Mendeskripsikan rumusan program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*.
4. Menguji efikasi konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, manfaat penelitian sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kajian bimbingan dan konseling, khususnya konseling kognitif berbasis *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak sebagai berikut.

- a. Guru Bimbingan dan Konseling, salah satu rujukan alternatif layanan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.
- b. Peneliti selanjutnya, dapat dijadikan rujukan penelitian terkait kesejahteraan psikologis dalam bimbingan dan konseling.

E. Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi penulisan tesis didasarkan pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah yang mencakup.

Bab 1 pendahuluan, memaparkan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

Bab 2 kajian pustaka, memaparkan terkait konsep teoritis penelitian yang terdiri dari kesejahteraan psikologis, *body shaming*, dan konseling kognitif berbasis *mindfulness*. Selain itu juga dijelaskan penelitian terdahulu yang relevan, posisi penelitian peneliti, kerangka berpikir, asumsi penelitian, dan hipotesis penelitian.

Bab 3 metode penelitian, memaparkan desain penelitian, lokasi dan subjek penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, pengembangan program layanan KKBM, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab 4 temuan dan pembahasan, memaparkan hasil penelitian meliputi pengaruh *body shaming* terhadap kesejahteraan psikologis remaja dan profil kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* sebelum dan setelah mendapatkan konseling kognitif berbasis *mindfulness*. Pembahasan penelitian meliputi diskusi hasil penelitian dan keterbatasan penelitian.

Bab 5 simpulan dan rekomendasi, menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.