Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop
Volume 7, Nomor 1,Tahun 2027
Tersedia Online: https://e-journal.upr.ac.id/index.php/pdhp
e-ISSN 2775-5509

Hubungan Distorsi Kognitif dengan *Body Image* pada Siswa SMA

Raden Sela Awalianti Setiawan[1]*, Dewang Sulistiana[2], Rika Surtika Dewi[3]

[1-3]Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia
*E-mail: radenselaawaliantisetiawan@gmail.com

Received: 12 August 2026	Accepted: 14 October 2026	Published: 1 November 2026

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik dan pembentukan *body image*. Proses kognitif, khususnya kecenderungan pikiran otomatis negatif yang berkaitan dengan distorsi kognitif, dapat berhubungan dengan cara remaja mengevaluasi tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat distorsi kognitif dan *body image*, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 218 siswa melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Automatic Thoughts Questionnaire* (ATQ) dan Skala Citra Tubuh, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Pearson *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori distorsi kognitif rendah (80,3%) dan *body image* sedang (51,4%). Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara distorsi kognitif dan *body image* ($r = -0{,}596$; $p < 0{,}001$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa siswa dengan kecenderungan pikiran otomatis negatif yang lebih tinggi cenderung memiliki skor *body image* yang lebih rendah. Penelitian ini memberikan informasi empiris mengenai keterkaitan proses kognitif dengan evaluasi tubuh remaja yang dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling. Namun, hubungan tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat.

Kata Kunci: distorsi kognitif; *body image*; remaja; siswa SMA

The Relationship Between Cognitive Distortions and Body Image Among Senior High School Students

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period characterized by increasing attention to physical appearance and the development of body image. Cognitive processes, particularly negative automatic thoughts associated with cognitive distortions, may be related to how adolescents evaluate their bodies. This study aimed to describe the levels of cognitive distortions and body image and examine the relationship between these variables among tenth-grade students at SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. A quantitative correlational design was employed, involving 218 students selected through simple random sampling. Data were collected using the Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ) and the Body Image Scale and analyzed using descriptive statistics and Pearson product-moment correlation. The results showed that most students were classified as having low levels of cognitive distortions (80.3%) and moderate levels of body image (51.4%). The correlation analysis revealed a significant negative relationship between cognitive distortions and body image ($r = -0.596$, $p < .001$). These findings indicate that students reporting higher levels of negative automatic thoughts tended to have lower body image scores. The study provides empirical information on the association between cognitive processes and adolescents' body evaluations, which may inform the development of school guidance and counseling services. However, the observed association does not establish a causal relationship.

Keywords: *cognitive distortions; body image; adolescents; senior high school students*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan kognitif yang berlangsung secara dinamis. Pada periode ini, perhatian terhadap penampilan fisik cenderung meningkat karena tubuh menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan pembentukan identitas dan evaluasi diri. Perubahan fisik selama masa remaja dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap penilaian lingkungan, terutama ketika menghadapi standar penampilan, perbandingan sosial, dan paparan informasi mengenai gambaran tubuh ideal (Fitriani & Purnomo, 2023). Kondisi tersebut menjadikan *body image* sebagai salah satu aspek psikologis yang penting untuk dikaji dalam memahami perkembangan remaja.

Body image atau citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu mengenai tubuhnya, termasuk penilaian terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisik. Pembentukan *body image* tidak hanya berkaitan dengan karakteristik fisik, tetapi juga dengan cara individu memahami dan memberikan makna terhadap kondisi tubuhnya. Individu yang memiliki *body image* positif cenderung mampu menerima, menghargai, dan mengevaluasi tubuh secara lebih realistis. Sebaliknya, *body image* negatif dapat berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap penampilan, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, serta berbagai permasalahan psikologis lainnya (Wood-Barcalow et al., 2024). Pada remaja, proses evaluasi terhadap tubuh menjadi semakin kompleks karena dipengaruhi oleh interaksi antara perkembangan kognitif, pengalaman pribadi, dan lingkungan sosial.

Salah satu proses psikologis yang relevan dalam memahami *body image* adalah cara individu menginterpretasikan informasi mengenai dirinya. Dalam perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), respons emosional dan perilaku individu berkaitan dengan cara individu menafsirkan pengalaman atau peristiwa yang dihadapi (A. T. Beck & Haigh, 2014). Interpretasi yang bias atau kurang akurat dapat berkaitan dengan munculnya distorsi kognitif, yaitu pola kesalahan dalam memproses informasi yang dapat menghasilkan penilaian negatif terhadap diri sendiri maupun situasi tertentu. Distorsi kognitif dapat muncul dalam bentuk penarikan kesimpulan negatif secara berlebihan, pemberian label negatif terhadap diri, kecenderungan mengasumsikan pikiran orang lain, atau pemusatan perhatian secara selektif pada kekurangan tertentu. Proses kognitif tersebut relevan dalam pendekatan terapi kognitif dan perilaku (J. S. Beck & Fleming, 2021).

Dalam konteks *body image*, kecenderungan berpikir negatif dapat berkaitan dengan cara remaja mengevaluasi karakteristik fisiknya. Siswa yang memiliki pola interpretasi negatif mungkin menilai satu karakteristik tubuh tertentu sebagai representasi keseluruhan dirinya. Sebagai contoh, ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu dapat berkaitan dengan munculnya keyakinan bahwa dirinya tidak menarik atau tidak diterima oleh lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa evaluasi terhadap tubuh tidak semata-mata ditentukan oleh penampilan fisik, tetapi juga berkaitan dengan cara individu memproses, menafsirkan, dan memberikan makna terhadap informasi mengenai dirinya. Oleh karena itu, distorsi kognitif secara teoretis memiliki keterkaitan dengan pembentukan *body image* pada remaja.

Penelitian mengenai *body image* pada remaja telah banyak menyoroti faktor psikologis dan sosial, seperti penggunaan media sosial, perbandingan sosial, pengalaman *body shaming*, dan kepercayaan diri. Merino et al. (2024) menunjukkan bahwa persepsi tubuh berkaitan dengan faktor psikologis, sosial, dan budaya, sedangkan Demaria et al. (2024) membahas peran perkembangan teknologi digital dalam membentuk pengalaman serta persepsi mengenai tubuh pada

remaja dan kelompok usia muda. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa *body image* merupakan konstruk multidimensional yang berkaitan dengan interaksi antara karakteristik individual dan lingkungan. Selain faktor eksternal, proses kognitif internal yang berkaitan dengan interpretasi individu terhadap penampilan fisiknya juga perlu mendapat perhatian dalam penelitian.

Beberapa penelitian sebelumnya telah memberikan bukti mengenai keterkaitan proses kognitif dengan evaluasi tubuh. Jakatdar et al. (2006) mengembangkan instrumen *Assessment of Body-Image Cognitive Distortions* untuk mengidentifikasi distorsi kognitif yang berkaitan secara khusus dengan penampilan fisik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa distorsi kognitif mengenai tubuh berkaitan dengan evaluasi dan kualitas hidup yang berhubungan dengan *body image*. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa perempuan sehingga hasilnya belum secara langsung menggambarkan karakteristik siswa sekolah menengah atas. Selain itu, kajian mengenai kecenderungan pikiran otomatis negatif yang berkaitan dengan distorsi kognitif dan hubungannya dengan *body image* pada siswa SMA di Indonesia masih memerlukan pengembangan lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memperluas pemahaman mengenai hubungan antara proses kognitif dan *body image* pada remaja, khususnya siswa sekolah menengah atas. Penelitian ini menggunakan kecenderungan pikiran otomatis negatif sebagai indikator operasional proses kognitif maladaptif yang berkaitan dengan distorsi kognitif. Kontribusi penelitian terletak pada penyediaan gambaran empiris mengenai kedua variabel dan arah hubungan di antara keduanya pada siswa SMA, serta relevansinya bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu dasar dalam memahami kebutuhan siswa yang berkaitan dengan evaluasi diri dan penerimaan terhadap kondisi fisiknya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara distorsi kognitif dan *body image* pada siswa sekolah menengah atas. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, dengan melibatkan siswa kelas X sebagai populasi penelitian. Desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan kedua variabel tanpa melakukan manipulasi atau memberikan perlakuan terhadap responden.

Populasi penelitian berjumlah 477 siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Dari populasi tersebut, sebanyak 218 siswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pemilihan sampel dilakukan melalui proses pengacakan berbantuan IBM SPSS Statistics. Seluruh anggota populasi dimasukkan ke dalam daftar sampling, kemudian dilakukan randomisasi secara komputerisasi agar setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden (Sugiyono, 2023).

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen, yaitu instrumen distorsi kognitif dan Skala Citra Tubuh (*body image*). Variabel distorsi kognitif dioperasionalkan melalui kecenderungan pikiran otomatis negatif yang diukur menggunakan *Automatic Thoughts Questionnaire* (ATQ). Instrumen ini mengacu pada pengembangan ATQ oleh Hollon dan Kendall (1980), serta menggunakan versi yang dalam naskah sumber disebut telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Rima Nurdiani pada tahun 2023. Penggunaan instrumen tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa pikiran otomatis negatif merupakan salah satu manifestasi proses kognitif maladaptif yang dapat berkaitan dengan distorsi kognitif. Namun, pengukuran ATQ tidak secara

langsung mencakup seluruh bentuk atau jenis distorsi kognitif.

Instrumen ATQ yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 25 butir pernyataan yang mencakup lima dimensi, yaitu ketidakberdayaan (*helplessness*), penilaian diri negatif (*self-criticism*), perasaan tidak dicintai (*being unloved*), keputusasaan (*hopelessness*), dan perasaan bersalah (*guilt*). Instrumen digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan pikiran otomatis negatif pada siswa. Hasil pengujian validitas yang dilaporkan menunjukkan bahwa seluruh 25 butir memenuhi kriteria validitas yang digunakan, tanpa terdapat butir yang dinyatakan gugur. Pengujian reliabilitas menghasilkan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,959, yang menunjukkan konsistensi internal sangat tinggi pada data penelitian.

Variabel *body image* diukur menggunakan Skala Citra Tubuh yang dikembangkan oleh Khairani et al. (2019) dengan mengacu pada konsep *body image* yang dibahas oleh Cash dan Smolak (2012). Instrumen tersebut mencakup lima aspek, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengategorian ukuran tubuh. Berdasarkan informasi dalam naskah sumber, instrumen awal terdiri atas 40 butir, kemudian melalui pengujian validitas konstruk menggunakan *Exploratory Factor Analysis* (EFA) diperoleh 13 butir yang memenuhi kriteria pengukuran.

Dalam penelitian ini, Skala Citra Tubuh diadopsi dan disesuaikan dengan karakteristik siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Penyesuaian dilakukan pada redaksi bahasa dan konteks pernyataan untuk meningkatkan keterpahaman siswa tanpa mengubah konstruk yang dimaksudkan untuk diukur. Instrumen kemudian diuji kembali untuk menilai kesesuaiannya dengan karakteristik responden. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,848 pada 13 butir pernyataan, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada siswa yang telah terpilih sebagai responden. Sebelum pengisian instrumen, siswa diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian kuesioner. Selanjutnya, data yang diperoleh diolah untuk menggambarkan tingkat kecenderungan pikiran otomatis negatif, tingkat *body image*, serta hubungan antara kedua variabel penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat distorsi kognitif dan *body image* berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Penentuan kategori dilakukan menggunakan rata-rata ideal (Mi) dan simpangan baku ideal (SDi). Kategori rendah ditetapkan apabila skor berada di bawah Mi − 1SDi, kategori sedang apabila skor berada pada rentang Mi − 1SDi sampai Mi + 1SDi, dan kategori tinggi apabila skor melebihi Mi + 1SDi.

Pengujian hubungan antara distorsi kognitif dan *body image* dilakukan menggunakan korelasi Pearson *Product Moment*. Sebelum pengujian korelasi, dilakukan pemeriksaan asumsi statistik melalui uji normalitas dan linearitas untuk menilai kesesuaian data dengan persyaratan analisis parametrik (Sugiyono, 2023). Hasil korelasi diinterpretasikan berdasarkan arah, kekuatan, dan signifikansi statistik hubungan antara kedua variabel. Mengingat penelitian menggunakan desain korelasional, interpretasi hasil dibatasi pada hubungan statistik dan tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 218 siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Analisis data dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat distorsi kognitif dan *body image*, serta mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis deskriptif

meliputi distribusi kategori dan persentase capaian setiap aspek, sedangkan hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Pearson *Product Moment*.

Gambaran Distorsi Kognitif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya variasi tingkat distorsi kognitif pada siswa. Dalam penelitian ini, distorsi kognitif dioperasionalkan melalui kecenderungan pikiran otomatis negatif yang diukur menggunakan *Automatic Thoughts Questionnaire* (ATQ). Distribusi kategori distorsi kognitif disajikan pada Tabel I.

Tabel I. Distribusi Kategori Distorsi Kognitif Siswa

Kategori Distorsi Kognitif	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	175	80,3
Sedang	39	17,9
Tinggi	4	1,8
Total	218	100

Berdasarkan Tabel I, sebagian besar siswa berada pada kategori distorsi kognitif rendah, yaitu sebanyak 175 siswa (80,3%). Sementara itu, sebanyak 39 siswa (17,9%) berada pada kategori sedang dan 4 siswa (1,8%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan pikiran otomatis negatif yang relatif rendah berdasarkan kategorisasi skor instrumen. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah siswa dengan skor sedang dan tinggi yang perlu diperhatikan dalam memahami variasi proses kognitif pada responden penelitian.

Gambaran Body Image

Analisis deskriptif juga dilakukan untuk mengetahui distribusi tingkat *body image* siswa. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel II.

Tabel II. Distribusi Kategori Body Image Siswa

Kategori Body Image	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	3	1,4
Sedang	112	51,4
Tinggi	103	47,2
Total	218	100

Berdasarkan Tabel II, sebagian besar siswa berada pada kategori *body image* sedang, yaitu sebanyak 112 siswa (51,4%). Selanjutnya, sebanyak 103 siswa (47,2%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 3 siswa (1,4%) berada pada kategori rendah. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa kategori sedang memiliki proporsi terbesar, meskipun jumlah siswa pada kategori tinggi juga relatif besar. Dengan demikian, skor *body image* responden cenderung terkonsentrasi pada kategori sedang dan tinggi berdasarkan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian.

Persentase Capaian Aspek Distorsi Kognitif dan Body Image

Analisis berdasarkan aspek dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih terperinci mengenai karakteristik kedua variabel. Persentase capaian setiap aspek distorsi kognitif dan *body image* disajikan pada Tabel III.

Tabel III. Persentase Capaian Aspek Variabel Penelitian

Variabel/Aspek	Persentase (%)
Distorsi kognitif - Ketidakberdayaan	41,65
Distorsi kognitif - Penilaian diri negatif	40,09
Distorsi kognitif - Perasaan tidak dicintai	37,89
Distorsi kognitif - Perasaan bersalah	38,28
Distorsi kognitif - Keputusasaan	31,01
Body image - Evaluasi penampilan	77,84
Body image - Kepuasan bagian tubuh	73,51
Body image - Pengkategorian ukuran tubuh	68,13
Body image - Kecemasan menjadi gemuk	65,60
Body image - Orientasi penampilan	64,59

Berdasarkan Tabel III, persentase capaian aspek distorsi kognitif tertinggi terdapat pada ketidakberdayaan (*helplessness*) sebesar 41,65%, diikuti penilaian diri negatif (*self-criticism*) sebesar 40,09%. Sementara itu, aspek keputusasaan (*hopelessness*) menunjukkan persentase capaian terendah, yaitu 31,01%. Perbedaan tersebut menggambarkan variasi kecenderungan pikiran otomatis negatif pada masing-masing aspek yang diukur. Namun, persentase capaian ini perlu dibedakan dari persentase jumlah siswa yang

berada pada kategori tertentu karena keduanya merepresentasikan ukuran statistik yang berbeda.

Pada variabel *body image*, persentase capaian tertinggi terdapat pada aspek evaluasi penampilan sebesar 77,84%, diikuti kepuasan terhadap bagian tubuh sebesar 73,51%. Sementara itu, persentase capaian terendah terdapat pada aspek orientasi penampilan, yaitu sebesar 64,59%. Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi skor antaraspek *body image* pada responden penelitian. Interpretasi capaian tersebut perlu mempertimbangkan arah penskoran setiap aspek, terutama aspek kecemasan menjadi gemuk, agar persentase yang lebih tinggi tidak langsung dianggap merepresentasikan kondisi *body image* yang lebih positif tanpa memperhatikan karakteristik butir instrumen.

Hubungan Distorsi Kognitif dengan Body Image

Pengujian hubungan antara distorsi kognitif dan *body image* dilakukan menggunakan korelasi Pearson *Product Moment*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi statistik hubungan kedua variabel. Hasil pengujian disajikan pada Tabel IV.

Tabel V. Hasil Uji Hubungan Distorsi Kognitif dengan Body Image

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)
Distorsi Kognitif dengan Body Image	-0,596	<0,001

Berdasarkan Tabel IV, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,596 dengan nilai p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan secara statistik antara distorsi kognitif dan *body image* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa siswa dengan skor kecenderungan pikiran otomatis negatif yang lebih tinggi cenderung memiliki skor *body image* yang lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan skor kecenderungan pikiran otomatis negatif yang lebih rendah cenderung memiliki skor *body image* yang lebih tinggi. Temuan ini memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan kedua variabel dalam sampel penelitian. Namun, karena penelitian menggunakan desain korelasional, hubungan tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti bahwa distorsi kognitif secara langsung menyebabkan perubahan *body image*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara distorsi kognitif dan *body image* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya, dengan koefisien korelasi sebesar r = -0,596 dan p < 0,001. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan pikiran otomatis negatif berkaitan dengan cara siswa mengevaluasi kondisi tubuhnya. Siswa yang lebih sering mengalami pikiran otomatis negatif cenderung memiliki skor *body image* yang lebih rendah. Meskipun demikian, hubungan tersebut bersifat korelasional sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa proses kognitif negatif merupakan penyebab langsung rendahnya *body image*.

Hubungan tersebut dapat dipahami melalui perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang menekankan keterkaitan antara proses kognitif, respons emosional, dan perilaku individu. Dalam pendekatan kognitif, A. T. Beck dan Weishaar (2005) menjelaskan bahwa respons emosional individu berkaitan dengan interpretasi yang diberikan terhadap situasi atau pengalaman tertentu. Perspektif CBT juga berkembang melalui berbagai pendekatan yang memiliki penekanan konseptual berbeda dalam memahami pikiran dan pengalaman psikologis (Carona, 2023). Dalam konteks *body image*, evaluasi terhadap tubuh tidak hanya berkaitan dengan karakteristik fisik, tetapi juga dengan cara individu menafsirkan informasi mengenai penampilan dirinya.

Dalam penelitian ini, distorsi kognitif dioperasionalkan melalui kecenderungan pikiran otomatis negatif yang diukur menggunakan ATQ.

Pikiran otomatis negatif merupakan salah satu manifestasi proses kognitif maladaptif yang dapat berkaitan dengan distorsi kognitif, tetapi tidak sepenuhnya identik dengan keseluruhan bentuk distorsi kognitif. Secara teoretis, individu yang memiliki kecenderungan berpikir negatif dapat lebih mudah memusatkan perhatian pada kekurangan fisik tertentu, memberikan penilaian negatif secara menyeluruh terhadap dirinya, atau memperkirakan adanya penilaian negatif dari orang lain. Pola interpretasi tersebut berkaitan dengan bentuk distorsi kognitif, seperti *negative labeling*, *overgeneralization*, dan *mind reading*. Namun, penelitian ini tidak menguji setiap bentuk distorsi tersebut secara terpisah sehingga penjelasan tersebut perlu dipahami sebagai kerangka interpretasi teoretis.

Temuan penelitian ini relevan dengan penelitian Jakatdar et al. (2006), yang mengembangkan instrumen *Assessment of Body-Image Cognitive Distortions* untuk mengidentifikasi kesalahan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan penampilan fisik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa distorsi kognitif yang berkaitan dengan penampilan memiliki keterkaitan dengan evaluasi tubuh dan kualitas hidup terkait *body image*. Meskipun demikian, terdapat perbedaan penting antara kedua penelitian. Jakatdar et al. (2006) menggunakan instrumen yang secara khusus mengukur distorsi kognitif terkait penampilan, sedangkan penelitian ini menggunakan ATQ untuk mengukur kecenderungan pikiran otomatis negatif secara lebih umum. Oleh karena itu, kesamaan hasil dapat dipahami sebagai dukungan terhadap relevansi proses kognitif dalam memahami *body image*, bukan sebagai bukti bahwa kedua penelitian mengukur konstruk yang sepenuhnya identik.

Penelitian S. Fang et al. (2022) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara proses kognitif dan *body image* negatif pada mahasiswa, khususnya melalui kajian mengenai *cognitive defusion* dan fleksibilitas psikologis. Temuan tersebut memberikan perspektif tambahan bahwa cara individu berhubungan dengan pikiran dan pengalaman internalnya berkaitan dengan evaluasi terhadap tubuh. Walaupun karakteristik responden dan konstruk yang dianalisis berbeda, penelitian tersebut mendukung pentingnya mempertimbangkan proses kognitif ketika mengkaji *body image* pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori distorsi kognitif rendah (80,3%), sedangkan kategori *body image* terbesar adalah sedang (51,4%). Selain itu, sebanyak 47,2% siswa berada pada kategori *body image* tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa distribusi kedua variabel memiliki karakteristik yang berbeda. Meskipun sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan pikiran otomatis negatif yang rendah, evaluasi tubuh mereka tidak seluruhnya berada pada kategori tinggi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa tingkat pikiran otomatis negatif tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya dasar untuk memahami variasi *body image* pada siswa.

Pembentukan *body image* merupakan proses multidimensional yang dapat berkaitan dengan berbagai faktor psikologis dan sosial. Penelitian Bonfanti et al. (2025) menunjukkan adanya keterkaitan antara perbandingan sosial melalui media sosial, kekhawatiran terhadap penampilan tubuh, dan gejala gangguan makan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa evaluasi tubuh tidak hanya berhubungan dengan proses kognitif internal, tetapi juga dapat berkaitan dengan pengalaman sosial dan standar penampilan yang dihadapi individu. Namun, penelitian ini tidak mengukur perbandingan sosial, penggunaan media sosial, maupun internalisasi standar penampilan sebagai variabel tersendiri. Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut tidak dapat dinyatakan sebagai hasil empiris penelitian ini dan

hanya dapat dipertimbangkan sebagai penjelasan teoretis yang memerlukan pengujian lebih lanjut.

Analisis berdasarkan aspek menunjukkan bahwa ketidakberdayaan (*helplessness*) memiliki persentase capaian tertinggi pada variabel distorsi kognitif, yaitu 41,65%, sedangkan keputusasaan (*hopelessness*) memiliki persentase capaian terendah sebesar 31,01%. Pada variabel *body image*, evaluasi penampilan menunjukkan persentase capaian tertinggi sebesar 77,84%, sementara orientasi penampilan memiliki persentase capaian terendah sebesar 64,59%. Hasil tersebut dapat menjadi informasi awal untuk memahami aspek yang relatif menonjol dalam pengukuran masing-masing variabel. Namun, karena penelitian tidak menguji korelasi antaraspek secara terpisah, tidak dapat disimpulkan bahwa aspek ketidakberdayaan memiliki hubungan paling kuat dengan evaluasi penampilan atau aspek *body image* lainnya.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini memberikan informasi empiris mengenai relevansi proses kognitif dalam memahami cara siswa menilai penampilan fisiknya. Guru BK dapat mempertimbangkan asesmen terhadap kecenderungan pikiran otomatis negatif dan pengalaman siswa dalam mengevaluasi tubuhnya sebagai bagian dari identifikasi kebutuhan layanan. Asesmen tersebut perlu dilakukan secara individual dan tidak hanya didasarkan pada kategori skor, tetapi juga mempertimbangkan pengalaman, kondisi sosial, dan kebutuhan perkembangan siswa.

Implikasi layanan dapat diarahkan pada fungsi preventif dan pengembangan melalui bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok. Bimbingan klasikal dapat memuat materi mengenai pemahaman *body image*, penerimaan diri, pengaruh perbandingan sosial, serta pengenalan hubungan antara pikiran dan respons emosional. Bimbingan kelompok dapat diarahkan pada pembahasan pengalaman siswa ketika menghadapi penilaian terhadap penampilan fisik dan cara merespons pikiran negatif secara lebih adaptif. Sementara itu, konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang berdasarkan hasil asesmen menunjukkan kesulitan dalam penerimaan diri atau evaluasi tubuh serta memerlukan pendampingan lebih personal.

Dalam pendekatan CBT, restrukturisasi kognitif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif strategi untuk membantu konseli mengidentifikasi dan mengevaluasi interpretasi negatif mengenai dirinya. Penelitian A. Fang et al. (2020) mengenai mekanisme perubahan dalam CBT untuk *body dysmorphic disorder* memberikan konteks teoretis dan empiris mengenai peran perubahan proses kognitif dalam penanganan permasalahan penampilan tubuh. Meskipun demikian, penelitian tersebut dilakukan dalam konteks klinis yang berbeda dari populasi siswa SMA dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penerapan pendekatan serupa pada layanan BK sekolah tetap memerlukan penyesuaian terhadap kebutuhan siswa dan bukti efektivitas yang sesuai.

Hasil penelitian ini tidak menunjukkan bahwa layanan berbasis restrukturisasi kognitif atau pendekatan CBT tertentu telah terbukti efektif meningkatkan *body image* siswa. Penelitian yang dilakukan hanya menguji hubungan antara kecenderungan pikiran otomatis negatif dan *body image*, bukan efektivitas suatu intervensi. Dengan demikian, rekomendasi layanan BK perlu dipahami sebagai implikasi praktis yang didasarkan pada relevansi teoretis dan hasil korelasional, bukan sebagai kesimpulan mengenai keberhasilan suatu teknik konseling.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan pikiran otomatis negatif memiliki hubungan negatif yang signifikan

dengan *body image* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Temuan ini mendukung pentingnya memperhatikan proses kognitif dalam memahami evaluasi tubuh remaja. Namun, penafsiran hasil perlu mempertimbangkan batasan operasional instrumen ATQ, kemungkinan keterlibatan faktor lain yang tidak diukur, serta karakteristik penelitian korelasional yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 218 siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya, sebagian besar siswa memiliki tingkat distorsi kognitif pada kategori rendah (80,3%), sedangkan *body image* paling banyak berada pada kategori sedang (51,4%). Hasil analisis korelasi Pearson *Product Moment* menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara distorsi kognitif dan *body image*, dengan koefisien korelasi sebesar r = -0,596 dan nilai p < 0,001. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa siswa dengan kecenderungan pikiran otomatis negatif yang lebih tinggi cenderung memiliki skor *body image* yang lebih rendah.

Hasil penelitian memberikan gambaran mengenai pentingnya proses kognitif dalam memahami evaluasi tubuh pada remaja. Namun, penelitian ini menggunakan ATQ yang mengukur kecenderungan pikiran otomatis negatif sebagai indikator operasional proses kognitif maladaptif yang berkaitan dengan distorsi kognitif. Oleh karena itu, hasilnya tidak dapat digeneralisasikan sebagai gambaran seluruh bentuk distorsi kognitif. Selain itu, desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan bahwa distorsi kognitif secara langsung menyebabkan perubahan *body image*.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, hasil penelitian dapat menjadi salah satu dasar bagi guru BK dalam mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait pikiran negatif, penerimaan diri, dan evaluasi terhadap penampilan fisik. Pengembangan layanan dapat diarahkan melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling individual yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang secara khusus mengukur distorsi kognitif, mempertimbangkan faktor psikologis dan sosial lain yang relevan, serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk mengkaji arah hubungan dan efektivitas intervensi secara lebih mendalam.

REFERENSI

Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology, 10*, 1–24. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734

Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2005). Cognitive therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (7th ed., pp. 238–268). Thomson Brooks/Cole.

Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior therapy. *Clinical Psychology in Europe, 3*(2), Article e6701. https://doi.org/10.32872/cpe.6701

Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image, 52*, 101841. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841

Carona, C. (2023). The philosophical assumptions across the 'three waves' of cognitive–behavioural therapy: How compatible are they? *BJPsych Advances, 29*(3), 213–217. https://doi.org/10.1192/bja.2022.12

Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2012). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.

Demaria, F., Pontillo, M., Di Vincenzo, C., Bellantoni, D., Pretelli, I., & Vicari, S. (2024). Body, image,

and digital technology in adolescence and contemporary youth culture. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1445098. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1445098

Fang, A., Steketee, G., Keshaviah, A., Didie, E., Phillips, K. A., & Wilhelm, S. (2020). Mechanisms of change in cognitive behavioral therapy for body dysmorphic disorder. *Cognitive Therapy and Research, 44*(3), 596–610. https://doi.org/10.1007/s10608-020-10080-w

Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M., & Hu, K. (2022). Cognitive defusion and psychological flexibility predict negative body image in the Chinese college students: Evidence from acceptance and commitment therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(24), Article 16519. https://doi.org/10.3390/ijerph192416519

Fitriani, A., & Purnomo, J. T. (2023). Body image pada remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok. *Proyeksi: Jurnal Psikologi, 18*(2), 213–225. https://doi.org/10.30659/jp.18.2.213-225

Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 4*(4), 383–395. https://doi.org/10.1007/BF01178214

Jakatdar, T. A., Cash, T. F., & Engle, E. K. (2006). Body-image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of Body-Image Cognitive Distortions. *Body Image, 3*(4), 325–333. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.09.001

Khairani, A. P., Hannan, H., & Amalia, L. (2019). Pengembangan alat ukur skala citra tubuh. *Proyeksi: Jurnal Psikologi, 14*(2), 195–205. https://doi.org/10.30659/jp.14.2.195-205

Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare, 12*(14), Article 1396. https://doi.org/10.3390/healthcare12141396

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

Wood-Barcalow, N. L., Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2024). Revisiting positive body image to demonstrate how body neutrality is not new. *Body Image, 50*, 101741. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101741