

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN
BODY SHAMING PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG**

(SKRIPSI)

Oleh

ANZOYA ANNISA MAHARANI

NPM 2153052006



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN *BODY SHAMING* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG

Oleh

ANZOYA ANNISA MAHARANI

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya tingkat kepercayaan diri korban *body shaming*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis *pre-eksperimen* menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini adalah 5 siswa korban *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri rendah hingga sedang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data ini menggunakan angket skala kepercayaan diri korban *body shaming* melalui observasi langsung selama proses layanan konseling kelompok. Layanan ini dilaksanakan dalam 4 sesi pertemuan menggunakan teknik modeling. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji-t yang memperoleh nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Kata kunci: konseling kelompok, kepercayaan diri, korban *body shaming*.

ABSTRACT

**THE USE OF GROUP COUNSELING SERVICES TO IMPROVE
SELF CONFIDENCE OF BODY SHAMING VICTIMS
IN GRADE VIII STUDENTS OF SMP
NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG**

By:

ANZOYA ANNISA MAHARANI

The problem in this study is the low level of self-confidence of body shaming victims. This study aims to determine the use of group counseling services with modeling techniques in increasing the self-confidence of body shaming victims in class VIII students of SMP Negeri 26 Bandar Lampung. The method used is a quantitative approach with a pre-experimental type using a one group pretest-posttest design. The subjects of this study were 5 students who were victims of body shaming with low to moderate levels of self-confidence, who were selected using purposive sampling techniques. This data collection technique uses a self-confidence scale questionnaire for body shaming victims through direct observation during the group counseling service process. This service is carried out in 4 meeting sessions using modeling techniques. Data analysis in this study used a t-test which obtained a significant value of $0.001 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. These findings indicate that group counseling services with modeling techniques can increase the self-confidence of body shaming victims in class VIII students at SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Keywords: *group counseling, self-confidence, body shaming victims.*

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN
BODY SHAMING PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

ANZOYA ANNISA MAHARANI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **PENGUNAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BODY
SHAMING PADA SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: **Anzoya Annisa Maharani**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2153052006**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd.
NIP 198511122019032016

Pembimbing II,

Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.
NIP 198710062024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si. ✍
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd.**



Sekretaris

: **Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.**



Penguji

: **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., MA**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 198705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **11 Juni 2025**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anzoya Annisa Maharani
Nomor Pokok Mahasiswa : 2153052006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : FKIP

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN *BODY SHAMING* PADA SISWA SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG**” merupakan benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2025. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 11 Juni 2025

Peneliti



Anzoya Annisa Maharani
NPM 2153052006

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Anzoya Annisa Maharani lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 26 Mei 2003. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, pasangan bernama Bapak Fikri Sani dan Ibu Aida Agustina. Penulis memulai pendidikan formal pada tahun 2009 di Sekolah Dasar Negeri 6 Gedung Air lulus pada tahun 2015, Sekolah Menengah Pertama Negeri 26 Bandar Lampung (SMPN26BDL) lulus pada tahun 2018. Kemudian, melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bandar Lampung lulus pada tahun 2021. Pada tahun 2021 penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Mandiri Masuk Perguruan Tinggi Negeri Wilayah Barat (SMMPTN-Barat). Selama menjalani masa perkuliahan, tepat pada tahun 2024 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pamulihan, Kecamatan Way Sulan, Kabupaten Lampung Selatan. Pada waktu yang sama dengan pelaksanaan KKN Penulis melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMK Nurul Huda, Lampung Selatan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat agar penulis dapat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

MOTTO

"Listen first. Sometimes, people just need to be heard before they need to be helped."

(Richard Wagamese)

"Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan sholat."

(Q.S Al Baqarah: 45)

“Jika kamu merasa tersesat, ingatlah bahwa tujuanmu adalah rumah.”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna.
Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Rasullulah Muhammad SAW.

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtua yang merupakan cahaya dalam perjalanan hidupku yaitu:

Bapak Fikri Sani dan Ibu Aida Agustina

Terima kasih atas doa, dukungan serta air mata bahagia yang menjadi alasan terbesar penulis untuk tetap berlari, hingga dapat menguatkan setiap langkah dalam menyelesaikan skripsi ini.

Abang dan adik yang telah menemani penulis hingga larut malam yaitu:

Firdaus Rizki Firnanda dan M. Fauzi Alamsyah

Terima kasih atas semangat, tawa serta waktu yang telah diberikan untuk menemani dan menguatkan penulis selama proses penyusunan skripsi.

Keluarga besar Bimbingan dan Konseling angkatan 2021.

Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN *BODY SHAMING* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan doa. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S. P.d., M.A. selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung serta selaku dosen penguji. Terima kasih telah memberikan masukan, saran dan kritik yang sangat berharga bagi penyempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Utama yang sangat berjasa dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas bimbingan, arahan, dukungan serta waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pembantu sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan perhatian dan motivasi selama menjadi mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terima kasih telah bersedia untuk meluangkan waktu,

memberikan saran dan mendengarkan setiap perkembangan, terutama ketika menghadapi masa-masa sulit dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terima kasih atas arahan dan ilmu yang telah diberikan selama menempuh pendidikan di Universitas Lampung.
8. Bapak dan Ibu staf dan karyawan di lingkungan FKIP Universitas Lampung. Terima kasih atas bantuan dan pelayanan yang telah diberikan selama ini dalam menyelesaikan administrasi.
9. Kepala SMPN 26 Bandar Lampung Bapak Sunarto dan Wakil kepala SMPN 26 Bandar Lampung bidang kesiswaan Ibu Budimah, Terima kasih atas izin dan kesediannya membantu penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah.
10. Ibu Evi selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 26 Bandar Lampung. Terima kasih atas bantuan, masukan dan dukungannya selama proses penelitian.
11. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Fikri Sani dan Ibu Aida Agustina, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas pengorbanan tanpa keluhan, serta doa yang tak pernah putus selama penyelesaian skripsi hingga selesai. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan umur. Apa yang penulis capai hari ini adalah hasil dari doa dan perjuangan kalian yang tak ternilai.
12. Kepada adik saya yang selalu menjadi penyemangat hidup, M. Fauzi Alamsyah biasa dipanggil nang. Terima kasih atas waktu yang telah diluangkan setiap malam untuk menemani penulis menyelesaikan skripsi ini, terutama canda tawa yang selalu diberikan agar *mood* penulis membaik. Terima kasih juga atas bantuan yang diberikan selama penulis mengalami kesulitan dalam menyiapkan hal-hal penting untuk seminar dan ujian. Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberi kesehatan, dan membalas segala kebaikan yang telah diberikan.
13. Kepada Abang Rizki dan Kak Safira yang selalu *excited* serta mendoakan perkembangan skripsi ini. Terima kasih atas semangat dan doa yang diberikan selama proses penyelesaian skripsi, tidak lupa juga dengan bantuan yang selalu diberikan kepada penulis selama seminar serta ujian. Semoga Allah SWT selalu

memberi rezeki yang lancar serta kesehatan setiap harinya.

14. Kepada Wafa Alfira ponakanku tercinta yang lahir pada tanggal 04 Mei 2025, memiliki kesamaan bulan lahir dengan penulis. Terima kasih sudah hadir diwaktu yang tepat, senyuman, tawa dan suara tangismu merupakan penyemangat bagi penulis saat merasa lelah. Hari-hari penulis menjadi lebih berwarna dengan kehadiranmu. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan serta kebahagiaan yang tiada henti setiap langkahmu.
15. Kinanti Tri Handayani, S.Pd. merupakan sahabat terbaik yang telah mengajak penulis untuk berjuang bersama menyelesaikan skripsi ini. Satu-satunya sahabat seperjuangan pada saat senang, sedih maupun bingung selama penulis menginjak bangku perkuliahan. Terima kasih atas waktu, semangat, dukungan, pelukan hangat, dan kekuatan yang telah diberikan ketika saya nyaris menyerah. Terima kasih juga atas perayaan serta bantuan yang diberikan selama penulis seminar hingga ujian skripsi. Perjalanan ini terasa lebih ringan karena kamu setia menemani, mengingatkan, dan tidak pernah lelah menyemangati. Semoga persahabatan kita selalu terjaga hingga memiliki keluarga kecil dan kesuksesan senantiasa menyertai langkah kita masing-masing.
16. Syifa, Aisyah, Lavia, Wawa, dan Ola sahabat kecilku. Kalian bukan hanya bagian dari masa kecil penulis, tapi juga bagian dari proses tumbuh dan menjadi versi terbaik diri ini. Terima kasih atas kenangan yang indah, tawa yang tulus, dan persahabatan yang tetap hangat hingga hari ini.
17. Yasmin, Awa, dan Acan bagian dari cerita indah masa Sekolah Menengah Pertama. Terima kasih atas tawa, cerita, dan dukungan yang diberikan selama kita mengenal satu sama lain. Terima kasih juga atas waktu yang telah diluangkan untuk mendengar keluh kesah dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga persahabatan ini terus terjaga, dan semoga kita semua dipertemukan kembali dalam kesuksesan masing-masing.
18. Cut dan Puto. Terima kasih selalu memberikan waktu untuk mendengar cerita sedih maupun seru penulis. Terima kasih juga untuk perayaan yang selalu diadakan selama penulis menjalani seminar dan ujian. Kalian bukan hanya teman sekolah, tapi juga rumah saat lelah, tempat bercerita saat dunia terasa berat.

19. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada Kinan, Nia, Hapis, Dewan, dan Ali tim inti yang merupakan sahabat dari maba hingga detik ini. Terima kasih atas kekompakan, semangat dan perayaan yang selalu kalian tunjukkan sepanjang perjalanan kita bersama. Tim inti keluarga kecil yang menjadi bagian penting dalam proses perkuliahan penulis. Semoga tali kebersamaan ini terus terjaga dan kesuksesan menyertai langkah kita masing-masing di masa depan.
20. ARP, AFZ, CFP, KAP dan VSP adik-adik yang sangat baik namun memiliki pengalaman tidak baik terhadap kesehatan mentalnya. Terima kasih atas keterbukaan serta cerita pengalaman demi membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga rasa percaya diri kalian semakin bertambah dan mendapat kebahagiaan selalu setiap langkah perjalanan hidupnya.
21. Dinda dan Najel. Terima kasih atas semangat, dukungan, dan perhatian selama menjadi teman kelas. Terima kasih juga bantuan yang diberikan ketika penulis mengalami kesulitan dalam persiapan seminar. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan kalian.
22. Dinda, Aye, Eka, Ana dan Aul teman selama penulis menduduki bangku Sekolah Menengah Atas. Terima kasih atas kebersamaan, kenangan indah, dan tawa yang masih terasa hangat sampai sekarang. Terima kasih juga atas waktu yang diluangkan dalam merayakan seminar serta ujian penulis. Doa terbaik saya untuk kalian semua semoga selalu sehat, bahagia, dan sukses dalam setiap langkah kehidupan.
23. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada seluruh teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Lampung. Terima kasih atas semua momen, tawa, semangat, dan kerja sama yang luar biasa selama menjalani perkuliahan, praktikum, PLP, KKN, hingga proses penyusunan skripsi ini. Semoga ilmu yang kita raih membawa keberkahan dan kesuksesan bagi kita semua. Sampai jumpa di dunia profesional sebagai pendidik dan konselor hebat!
24. *Last but not least for my self.* Terima kasih telah bertahan sejauh ini, melewati proses yang tidak mudah penuh tekanan, air mata, kelelahan, dan perjuangan yang tak selalu terlihat oleh orang lain. Terima kasih sudah tidak menyerah

meski sempat ingin berhenti. Terima kasih sudah tetap berjalan walau perlahan. Terima kasih telah memilih untuk terus percaya, bahwa setiap usaha akan ada hasilnya. Semoga langkah ini menjadi pijakan awal untuk terus bertumbuh, tidak hanya sebagai sarjana, tetapi sebagai pribadi yang kuat, bijak, dan penuh harapan.

Bandar Lampung, 20 Mei 2025

Penulis

Anzoya Annisa Maharani
2153052006

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Kerangka Berfikir	6
1.8 Hipotesis.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Layanan Konseling Kelompok.....	10
2.2 Kepercayaan Diri Korban <i>Body Shaming</i>	21
2.3 Penelitian Relevan.....	27
III. METODE PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.3 Subjek Penelitian.....	32
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	34
3.6 Instrumen Penelitian.....	37
3.7 Uji Kelayakan Instrumen	37
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan.....	64

V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 kisi-kisi instrumen kepercayaan diri korban body shaming.....	35
3. 2 Skala Likert	37
3. 3 interpretasi cronbach's alpha	39
3. 4 hasil uji realibilitas	40
4. 1 daftar subjek penelitian	43
4. 2 daftar permasalahan subjek penelitian	43
4. 3 kriteria tingkat rasa percaya diri.....	46
4. 4 hasil pretest tingkat percaya diri subjek penelitian	46
4. 5 hasil <i>pretest dan posttest</i> tingkat percaya diri siswa	47
4. 6 jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1 Kerangka Berfikir.....	8
1. 2 Model Penelitian One Group Pretest-Posttest	31
4. 1 Grafik Peningkatan Rasa Percaya Diri Korban Body Shaming.....	48
4. 2 Persentase Peningkatan Percaya Diri	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Modul Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Modeling	75
2. Instrumen Tingkat Kepercayaan Diri Korban Body Shaming	114
3. Data Pretest dan Posttest	100
4. Uji Modul	119
5. Uji Validitas	120
6. Uji Reliabilitas	121
7. Uji Normalitas dan Reliabilitas	123
8. Surat Balasan Penelitian	124
9. Dokumentasi	125

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Layanan yang digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri korban *body shaming* dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok. Menurut Ohlesun (dalam Smith, 2011:26) mengatakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan pengalaman penting bagi individu yang memiliki permasalahan emosional yang tidak serius. Menurut Gadza dkk (dalam Smith, 2011:26) layanan konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang berpusat pada pribadi yang dinamis, pemikiran dan perilaku yang sadar dengan melibatkan fungsi orientasi pada kehidupan nyata, saling pengertian, mempercayai serta saling menerima dan mendukung. Berdasarkan definisi menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan konseling berbentuk kelompok yang membahas tentang pribadi individu di dalam kelompok, berpusat pada pemikiran individu yang dinamis dan individu yang tidak memiliki permasalahan emosional serius. Menurut Anis (2023) Melalui layanan konseling kelompok dapat memungkinkan terjadi proses komunikasi antar individu, guna meningkatkan pemahaman dan belajar menerima diri terhadap nilai-nilai yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah mengembangkan kesadaran konseli dan membantu konseli untuk mengambil keputusan serta menerima diri.

Kepercayaan diri yang dimiliki korban *body shaming* merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga agar kita dapat menghadapi komentar dengan tenang tentang kondisi fisik yang dimiliki, mampu menghadapi tantangan dan rintangan serta berinteraksi bersama orang lain dengan rasa nyaman. Menurut Pudjiastuti (dalam Ulfa, 2022) mengatakan bahwa percaya diri adalah

keyakinan individu akan kemampuan untuk melakukan atau menunjukkan sesuatu yang dimiliki. Percaya diri dengan kondisi fisik yang kita miliki sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya menerima diri sendiri, berpenampilan dengan baik, tetap menjaga kesehatan serta percaya diri dalam berkomunikasi dengan siapapun. Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda ada yang kurang percaya diri, cukup percaya diri dan terlalu percaya diri tergantung sejauh mana penerimaan lingkungan masing-masing individu. Menurut Leni (dalam Hartuti, 2018) mengatakan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri orang yang tidak percaya diri yaitu takut akan kegagalan, takut untuk berkata tidak, tidak dapat menghargai diri sendiri, menghindari pujian, takut untuk mengeluarkan pendapat dan tidak suka melihat orang yang lebih dari dirinya. Kepercayaan diri sangat berpengaruh pada kondisi fisik yang dimiliki individu, perubahan fisik yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang telah diterapkan oleh lingkungannya dapat memunculkan perilaku *body shaming*.

Di era modern ini banyak sekali perilaku *body shaming* yang terjadi baik dilakukan secara langsung maupun melalui media sosial. Sebagian orang akan merasa *insecure*, jika mereka mengalami *body shaming* yang memengaruhi mental mereka dan mengakibatkan rasa percaya diri mereka berkurang. Menurut Anggraini (dalam Anis, 2023) *body shaming* merupakan suatu tindakan mengkritik atau mencela kondisi fisik individu baik secara langsung maupun tidak langsung dapat memunculkan dampak negatif bagi korban *body shaming*. Menurut penulis kata-kata yang kerap dilontarkan dalam *body shaming* adalah berjerawat, kulit terlalu hitam, tubuh terlalu gendut dan kurus, terlalu pendek dan lain-lain. Tanpa kita sadari hal ini kerap ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya ketika sedang bersenda gurau berlebihan tanpa sadar terselip kata-kata yang mungkin dapat merubah suasana hati lawan bicara, akibatnya seseorang merasa tidak nyaman dalam situasinya, terlebih jika di depan orang banyak (Febrianti & Fitria dalam Khoirunisa, 2024). Menurut Jaya dkk (2023) terdapat 3 tingkat *body shaming* yang dapat memengaruhi rasa percaya diri korban seperti tingkat tinggi yaitu siswa merasa *insecure* karena komentar negatif kondisi fisik yang dimilikinya, tingkat

sedang seperti siswa yang dapat menerima komentar negatif namun terkadang tetap merasa *insecure* terhadap fisik yang dimilikinya serta tingkat rendah seperti siswa yang tidak peduli akan komentar negatif tentang fisik yang dimilikinya dan dapat menerima dirinya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Body shaming* dapat memunculkan rasa malu yang berpengaruh pada rasa percaya diri korban tergantung sejauh mana korban mempertahankan rasa percaya dirinya.

Kalimat tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bersama dengan dua siswi SMPN 26 Bandar Lampung. Hasil yang didapatkan bahwa salah satu korban pernah mengalami *body shaming* dengan cara dikomentari fisik oleh temannya di masa lalu. Contohnya terlalu pendek dan terlalu kurus berawal dari candaan yang berubah menjadi ejekan. Tidak hanya dengan teman tetapi juga keluarganya karena saat kecil ada riwayat penyakit, jadi dikomentari anak penyakitan. Hal itu sangat membuat kehilangan kepercayaan diri yang berdampak menjadi sulit untuk berkomunikasi sampai saat ini duduk di bangku kelas 8. Saat kelas 7 pernah memiliki teman tetapi tiba-tiba dijauhi karena difitnah, jadi sekarang tidak memiliki teman lagi. Narasumber pernah mengalami depresi berat sampai melakukan hal yang menyakiti dirinya yaitu menggores-gores tangannya dengan benda tajam atau biasa di sebut *barcode*, tetapi sudah tidak pernah karena ketahuan dengan orang tuanya dan dimarahi.

Selain itu juga terdapat korban kedua yang sering mengalami *body shaming*. Contohnya tidak pantas bersekolah di SMP Negeri lebih cocok di sekolah luar biasa (SLB) karena dianggap tidak normal. Pernah juga diolok-olok jelek bahkan pernah mendapatkan kata-kata dari keluarga seperti nyesel udah ngelahirin korban dan meminta korban untuk mati saja, bahkan saat di rumah korban sering dibandingkan dengan adik-adiknya tetapi bedanya korban berani melawan jika merasa tidak salah, disamping itu, korban pernah melakukan tindakan bunuh diri yang selalu saja gagal.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan penulis tersebut dapat disimpulkan bahwa *body shaming* umumnya berawal dari senda gurau hingga akhirnya menjadi bahan olokan. *Body shaming* dapat membuat individu *insecure* sampai kehilangan rasa percaya diri akibatnya individu akan sulit untuk berkomunikasi dengan teman sebaya. *Body shaming* juga sangat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental hingga menyebabkan korban mencoba untuk melukai diri.

Pada penelitian yang berjudul penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* pada siswa kelas 8 SMP Negeri 26 Bandar Lampung akan dilaksanakan kegiatan konseling kelompok karena umumnya layanan ini dilaksanakan oleh remaja untuk menyampaikan perasaan dan keluh-kesahnya, melepaskan keraguan yang ada dalam dirinya, serta melepas pikiran-pikiran yang mengganggu hidupnya. Kegiatan konseling kelompok mampu mendorong terjadinya interaksi secara dinamis, membangun hubungan yang lebih hangat, komunikasi terbuka yang memungkinkan adanya memberi dan menerima (Prasetiawan, 2016). Dalam proses ini masalah yang akan dibahas adalah tingkat kepercayaan diri korban *body shaming*.

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan mengenai tingkat kepercayaan diri korban *body shaming*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming* Pada Siswa Kelas 8 SMP Negeri 26 Bandar Lampung”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka diperoleh identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat siswa kelas VIII yang kesulitan dalam menerima kondisi fisik akibat komentar negatif dari lingkungannya.
2. Terdapat siswa kelas VIII yang menarik diri dari lingkungan sosial dan enggan untuk berinteraksi dengan teman sebaya.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah penelitian hingga terfokus pada “tingkat percaya diri korban *body shaming* yang merupakan siswa kelas 8 di SMP Negeri 26 Bandar Lampung”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* yang merupakan siswa kelas VIII SMPN 26 Bandar Lampung?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah serta rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* yang merupakan siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:
Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam menambahkan sumber referensi bagi peneliti lain yang akan meneliti tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri korban *body shaming* serta dapat memberikan sumbangsih pengetahuan khususnya terkait peningkatan kepercayaan diri akibat dari *body shaming*.

Manfaat Praktis

a. bagi siswa

- 1) Membantu siswa yang menjadi korban *body shaming* untuk menghilangkan sikap kurang percaya diri terhadap fisiknya.
- 2) Membantu siswa agar menjadi lebih bersyukur dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.

- 3) Mengurangi perilaku *body shaming* antar siswa dan siswi khususnya di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

b. bagi guru

- 1) menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang cara pencegahan *body shaming* melalui layanan konseling kelompok.
- 2) Menambah pengetahuan guru dalam memberi motivasi siswa yang pernah mengalami *body shaming* dan kurang percaya diri dengan fisiknya.

c. bagi peneliti selanjutnya

- 1) Menambah pengetahuan bagi peneliti dalam menggunakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming*.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti lain yang akan meneliti permasalahan *body shaming*.

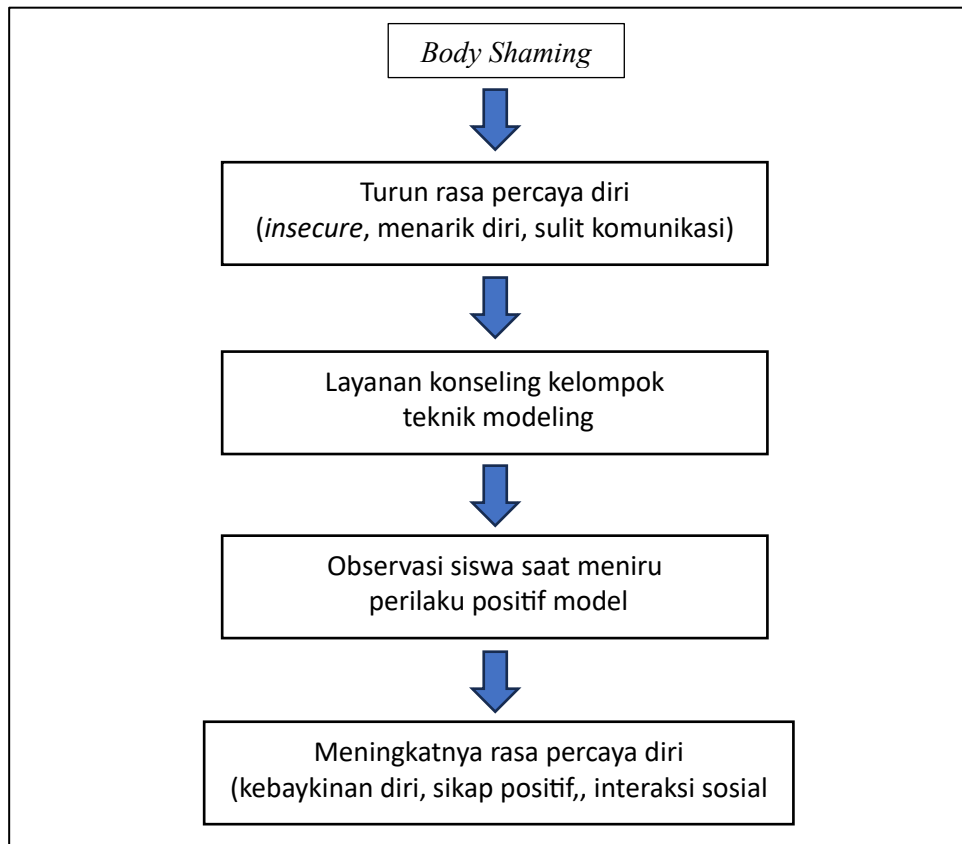
1.7 Kerangka Berfikir

Kepercayaan diri adalah salah satu hal penting yang harus dijaga terutama bagi korban *body shaming*, karena dapat membantu korban untuk mengatasi dampak negatif yang diterima. Dengan rasa percaya diri yang tinggi akan memudahkan korban untuk membangun hubungan yang sehat baik dengan dirinya maupun orang lain. Menurut Evans (dalam Febiola, 2023) *body shaming* adalah suatu tindakan mengkritik diri sendiri maupun orang lain yang dapat menyebabkan rasa malu terhadap keadaan fisiknya, dan ketika individu menjadi korban akan berdampak pada emosional yang dapat menyebabkan stres serta merasa tertekan. Umumnya, kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dengan penampilan fisik. Perubahan pada fisik yang tak diinginkan dapat menimbulkan dampak buruk pada psikologis seperti menarik diri dari lingkungan sosial, merasa tidak berharga, serta kesulitan dalam berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan standar masyarakat akan menyebabkan perundungan atau *body shaming*. Biasanya korban *body shaming* akan mengalami penurunan rasa percaya diri yang mengakibatkan korban merasa tertekan atau tidak bahagia dalam

lingkungannya. Untuk mengatasi hal tersebut, dibutuhkan upaya yang tepat melalui pendekatan psikologis, salah satunya adalah melalui layanan konseling kelompok. Layanan ini memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan membentuk dinamika kelompok yang sehat.

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian relevan menurut Hartuti (2018) yang berjudul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 28 Bandar Lampung” hasil dari penelitian yang telah dilakukan Hartuti menunjukkan bahwa teknik layanan konseling kelompok dapat digunakan di SMPN 28 Bandar Lampung dan bisa dikatakan berhasil dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa serta dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul skripsi “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung” diawali menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa angket skala kepercayaan diri, kemudian dilanjutkan dengan memberi *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik modeling yaitu memberikan contoh perilaku positif yang dapat ditiru siswa. Melalui teknik modeling, siswa diharapkan dapat mengamati, memahami, dan meniru perilaku positif dari model (konselor atau teman sebaya) yang menunjukkan sikap percaya diri, penerimaan diri, dan keterampilan sosial yang baik. Dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang menerapkan teknik modeling diharapkan siswa korban *body shaming* dapat mengalami peningkatan dalam berbagai aspek kepercayaan diri, seperti keyakinan pada kemampuan diri, pandangan positif terhadap diri sendiri, keberanian dalam bersosialisasi, serta penerimaan terhadap kondisi fisiknya.

Berdasarkan penjelasan diatas kerangka berfikir penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

1.8 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang akan diukur dalam penelitian ini. Dengan variabel (x) yaitu layanan konseling kelompok dan variabel (y) yaitu kepercayaan diri korban *body shaming*, hipotesis dalam penelitian ini adalah apakah penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* siswa kelas VII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Ho : Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Ha : Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Layanan Konseling Kelompok

2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok terdiri dari beberapa individu yang disatukan menjadi sebuah kelompok, guna memecahkan permasalahan yang dialami oleh individu yang ada di dalam kelompok. Individu-individu yang ada di dalam kelompok terdiri dari konselor yang bertugas memandu proses konseling serta konseli merupakan sekumpulan individu yang akan mendapatkan layanan atau bantuan dari konselor. Menurut Smith (2011) suatu proses yang melibatkan konselor dengan beberapa individu atau anggota kelompok yang dapat mengeksplorasi diri dan situasi di dalam diri mereka upaya mengubah perilaku dan sikap merupakan pengertian dari konseling kelompok. Menurut Harper (dalam Rahayuningdyah, 2016) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan jenis aktivitas berkelompok untuk memberi suatu layanan konseling terhadap dua atau lebih konseli, bertujuan untuk menangani masalah perkembangan dan penyesuaian diri. Menurut Mashudi (dalam Hartuti, 2018) Layanan yang dapat membantu siswa dalam pengetasan dan pembahasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok merupakan layanan konseling kelompok. Menurut Mappiare (dalam Hartuti, 2018) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu aktivitas kelompok, ciri-cirinya terdiri dari 4-12 siswa normal guna mengelola masalah perkembangan dan penyesuaian serta memecahkan masalah berbagai bidang sosiopsikologi individu dalam kelompok. Menurut Prayitno (dalam Hartuti, 2018) mengatakan bahwa ciri-ciri proses konseling kelompok adalah pengungkapan perasaan dalam diri, saling percaya, saling memberi perhatian, saling mengerti keadaan dan

saling mendukung satu sama lain. Topik yang akan dibahas pada kegiatan konseling kelompok bersifat pribadi serta fokus dalam kegiatan ini mencakup sikap dan perasaan konseli. Dari beberapa definisi layanan konseling kelompok menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan kegiatan kelompok yang melibatkan konselor, pemimpin kelompok serta anggota kelompok terdiri dari 4-12 anggota upaya membantu peserta didik dalam pengetasan masalah pribadi dan sosial melalui dinamika kelompok.

2.1.2 Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Dalam melaksanakan layanan konseling kelompok harus menjalani tahap-tahap yang sudah ditetapkan guna membentuk dinamika dalam kelompok. Setiap tahap dalam layanan ini dapat membantu anggota untuk belajar memahami masalah yang sedang dihadapi. Menurut Bambang (dalam Rohana, 2020) untuk membantu melancarkan kegiatan konseling kelompok terdapat 5 tahapan yang harus dilewati yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* serta evaluasi. Sedangkan, menurut Hermina dan Hariyono (2018) dalam konseling kelompok mempunyai 4 tahapan yang harus dilaksanakan yaitu:

1. Tahap pembentukan, merupakan pengenalan diri satu sama lain dan memberitahu tujuan yang akan dicapai pada kegiatan konseling kelompok. Tujuan yang dimaksud dalam tahap ini adalah anggota di dalam kelompok mampu memahami pengertian serta kegiatan dalam konseling kelompok, Menumbuhkan rasa semangat juga minat anggota untuk mengikuti konseling kelompok, serta mengenal satu sama lain hingga dapat saling percaya dan terbuka. Di dalam konseling kelompok terdapat pemimpin kelompok yang harus bersedia dan tulus untuk menjadi contoh bagi anggota.
2. Tahap peralihan, merupakan perantara dari tahap satu dan tahap tiga. Pada tahap ini konselor mengamati kesiapan anggota untuk tahap selanjutnya, serta menjelaskan kegiatan apa yang akan di lakukan pada tahap selanjutnya. Pada tahap ini diharapkan semua anggota mulai terbuka dan mengetahui sebab-sebab dari pemasalahannya. Jika

pada tahap ini terdapat anggota yang masih ragu maka di harapkan seluruh anggota mengucapkan janji konseling. Pada tahap ini tugas pemimpin kelompok membuat anggotanya nyaman berada di kelompoknya agar dapat terbuka.

3. Tahap kegiatan, dalam tahap ini setiap anggota memikirkan topik serta masalah yang dirasakan, dialami, dan dipikirkan secara bebas. Anggota di harapkan aktif dan ikut serta dalam pembahasan topik yang menjadi permasalahan. Pada tahap ini tugas pemimpin sebagai pengatur yang sabar dan terbuka serta memberikan dorongan dan penguatan.
4. Tahap pengakhiran, merupakan tahap penilaian dan tindak lanjut, pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa konseling akan diakhiri, anggota dan pemimpin mengungkapkan kesan dan pesan serta hasil kegiatan. Diakhiri dengan pengungkapan harapan dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan keikutsertaan dalam kegiatan konseling kelompok.

2.1.3 Tujuan Konseling Kelompok

Dalam melaksanakan layanan konseling kelompok harus berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan agar permasalahan individu dapat diselesaikan dengan segera. Tujuan konseling kelompok tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah individu, tetapi juga pengembangan interaksi sosial guna meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut Gibson dan Mitchell (dalam Hermina, 2018) tujuan konseling kelompok berfokus pada perubahan tingkah laku, sikap, pengembangan hubungan personal serta membuat keputusan karir. Sedangkan, menurut Winkel (dalam Hermina, 2018) konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, yaitu:

1. Membantu anggota memahami dirinya upaya mencari identitas.
2. Sebagai pemahaman diri dan penerimaan diri serta perasaan pribadi.
3. Pengembangan keterampilan sosial dan *interpersonal* konseli pada bidang pribadi sosial

4. Mengembangkan pengearahan diri, memecahan masalah dan pengambilan keputusan dalam kontak sosial.
5. Menjadikan konseli mampu mengidentifikasi perasaan orang lain disamping menjadi orang yang berempati.
6. Mengajarkan konseli menjadi pendengar yang lebih baik serta berempati.
7. Membantu setiap anggota merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah membantu konseli dalam perubahan tingkah laku, memahami diri, memecahkan masalah serta membangun keterampilan dalam bersosialisasi.

2.1.4 Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam suatu kegiatan terdapat peraturan-peraturan yang harus diperhatikan, begitu juga dengan konseling kelompok. Pada kegiatan konseling kelompok peraturan-peraturan tersebut dinamakan asas-asas. Pentingnya asas dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk membantu anggota merasa nyaman dan dapat berinteraksi secara aktif agar kegiatan menjadi efektif. Menurut Prayitno (dalam Hartuti, 2018) terdapat 12 asas-asas yang harus diperhatikan yaitu:

1. Asas kerahasiaan, adalah kunci dari kegiatan konseling. Setiap konseling harus melaksanakan asas kerahasiaan agar penyelenggara mendapat kepercayaan dari semua pihak.
2. Asas kesukarelaan, proses konseling harus dilakukan berdasarkan suka rela, baik dari konselor maupun konselinya. Seluruh konseli diharapkan untuk suka rela tanpa paksaan dalam mengungkapkan masalahnya serta fakta-fakta yang terjadi kepada konselor. Konselor juga harus membantu konselinya dengan ikhlas tanpa adanya paksaan.
3. Asas keterbukaan, dalam pelaksanaan kegiatan konseling harus ada asas keterbukaan, baik dari konselor maupun konseli. Dalam hal ini semua pihak baik konselor maupun konseli harus membuka diri untuk memecahkan permasalahan yang di alami konseli. Konseli diharapkan

untuk berbicara sejujur-jujurnya dan berterus terang tentang dirinya, agar kegiatan konseling ini terlaksana dengan baik.

4. Asas kekinian, mengandung makna bahwa pelaksanaan kegiatan konseling dalam memberi bantuan tidak boleh ditunda. Ketika konseli meminta bantuan hendaknya sebagai konselor segera memberi bantuan dengan berbagai dalih. Jika konselor memiliki alasan tidak dapat membantu konseli kini, maka konselor harus mempertanggung jawabkan.
5. Asas kemandirian, tujuan dilakukannya konseling untuk menjadikan konseli mandiri atau tidak bergantung dengan orang lain. Setelah dibantu konseli diharapkan dapat mandiri dengan mengenal diri sendiri, menerima diri sendiri, dapat mengambil keputusan dan mewujudkan diri secara optimal.
6. Asas kegiatan, dalam pencapaian hasil harus ada usaha dan kerja giat dari diri konseli. Konselor diharuskan membangkitkan semangat konseli sehingga mampu melaksanakan kegiatan konseling dalam menyelesaikan masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam konseling.
7. Asas kedinamisan, dalam proses kegiatan konseling dapat merubah tingkah laku konseli kearah yang lebih baik. Perubahan yang terjadi tidak monoton, melainkan menuju ke perkembangan konseli.
8. Asas keterpaduan, dalam menyelenggarakan asas keterpaduan, konselor diharapkan memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan dan lingkungan konseli.
9. Asas kenormatifan, proses konseli harus dilakukan dengan norma-norma yang berlaku. jika terdapat konseli yang melanggar norma, konselor diharapkan mengarahkan konseli kepada yang lebih sesuai dengan norma.
10. Asas keahlian, konselor diharapkan sudah menempuh pendidikan sarjana bimbingan dan konseling, koselor juga harus menguasai teori dan praktek konseling secara baik.

11. Asas alih tangan, jika konselor memiliki kemampuan membantu konseli, namun konseli belum dapat terbantu sebagaimana yang di harapkan, maka konselor dapat mengalihkan konseli kepada yang lebih ahli.
12. Asas tut wuri handayani, asas ini dapat dilakukan pada saat konseli mengalami masalah dan berhadapan dengan konselor saja. Diluar kegiatan konseling hendaknya konseli merasakan adanya manfaat dari layanan konseling tersebut, dan sebagai konselor diharapkan memberi pengaruh yang baik.

2.1.5 Komponen Layanan Konseling Kelompok

Untuk membuat layanan konseling kelompok berjalan dengan lancar dan efektif maka dibutuhkan komponen-komponen. Konseling kelompok terdiri dari anggota kelompok yang akan mengemukakan permasalahannya dan pemimpin kelompok (konselor) yang akan membimbing untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi anggota di dalam kelompok. Menurut Esty dan Niky (dalam Riska, 2021) terdapat 3 komponen yang harus ada di dalam kegiatan konseling kelompok yaitu:

1. Pemimpin kelompok, penanggung jawab di dalam kegiatan konseling kelompok dinamakan konselor. Konselor merupakan seseorang yang telah terlatih dan terampil serta memiliki kemampuan untuk menghidupkan kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
2. Anggota kelompok, sekumpulan individu yang sukarela datang dan mengikuti kegiatan dinamakan konseli. Konseli merupakan sekumpulan individu yang mengikuti kegiatan konseling kelompok untuk meminta bantuan kepada konselor dalam menyelesaikan permasalahan.
3. Dinamika kelompok, keaktifan setiap individu yang ada di dalam kelompok dalam melakukan pergerakan guna menghidupi kegiatan tersebut.

2.1.6 Kelebihan dan Kelemahan Layanan Konseling Kelompok

Setiap kegiatan memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, tergantung mana yang lebih menonjol. Untuk memberi bantuan dalam

menylesaikan permasalahan individu, ada kelebihan yang dimiliki oleh layanan konseling kelompok. Menurut Lubis dan Hasnida (dalam Riska, 2021) terdapat 4 kelebihan dalam layanan konseling kelompok adalah yaitu:

1. Dapat digunakan sebagai alat bantu diri dalam menangani masalah.
2. Mengembangkan kepercayaan diri agar identitas dalam diri meningkat.
3. Bantu menyadari individu yang ada dalam kelompok bahwa dirinya tidak sendirian.
4. Dengan bertukar pendapat dapat membuat individu merasa dibimbing dalam menangani masalahnya.

Sedangkan Menurut Natawidjaja (dalam Riska, 2021) terdapat 5 kelemahan dalam layanan konseling kelompok yaitu:

1. Sulit untuk mencocokkan setiap individu yang ada di dalam kelompok, karena tidak semua individu dapat merasa cocok dengan anggotanya.
2. Konselor harus menyebarkan dan meluaskan perhatiannya, karena terdapat beberapa individu yang ada di dalam kelompok.
3. Sulit untuk membantu anggota dalam membina kepercayaan diri bersama.
4. Konseli berharap pada konseling kelompok agar mendapat banyak tuntutan.
5. Menjadikan kelompok tujuan bukan sarana untuk mengembangkan diri.

2.1.7 Teknik Layanan Konseling Kelompok

Dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, individu harus menggunakan metode yang telah ditetapkan untuk membantu individu dalam konteks kelompok. Teknik ini harus menggunakan keaktifan konselor dan konseli. Menurut Farid (dalam Hartuti, 2018) dalam kegiatan konseling kelompok terdapat prosedur-prosedur yang telah ditetapkan terlebih dahulu, serta harus dilakukan oleh konselor dan konseli. Untuk gambar yang lebih jelas tentang teknik konseling kelompok diuraikan sebagai berikut:

1. Memperkenalkan diri yang dipimpin oleh pemimpin kelompok, tugas pemimpin disini mempersilahkan anggotanya untuk memperkenalkan diri mereka secara bergantian.

2. Menjelaskan bagaimana tata cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.
3. Mempersilahkan anggota dalam kelompok untuk mengemukakan masalah yang sedang dihadapinya.
4. Setelah semua anggota mengemukakan permasalahannya, konselor dan semua anggota menyepakati permasalahan yang akan dibahas dan dipecahkan terlebih dahulu.
5. Mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk menanggapi permasalahan yang sedang di bahas dan mencari solusi yang tepat.
6. Setelah menemukan solusi yang tepat, konselor meminta anggota untuk menyanggupi dan menyepakati bersama.
7. Menutup pertemuan dengan doa.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok mengacu pada perkembangan dinamika kelompok yang diikuti oleh semua anggota yang ada dalam kelompok untuk mencapai tujuan layanan.

2.1.8 Definisi Teknik Modeling

Pada penelitian ini menggunakan teknik modeling dan pendekatan behavior untuk menyelesaikan permasalahan siswa terkait tingkat kepercayaan diri korban *body shaming*. teknik ini sangat efektif untuk mengembangkan perilaku individu kearah yang positif, mengajarkan keterampilan sosial serta mengatasi kecemasan. Biasanya, teknik ini dilakukan dengan cara pengamatan perilaku positif yang dilakukan oleh konselor ataupun model lain. Teknik modeling sudah digunakan sejak akhir tahun 50-an terdiri dari tokoh film, tokoh nyata dan tokoh imajinasi. Menurut Albert (dalam Lesmana, 2019) teknik modeling adalah observasi yang dilakukan dengan menambahkan dan mengurangi perilaku yang diamati melibatkan proses kognitif, yang diperoleh dari pengalaman secara langsung. Menurut Edi (dalam Lesmana, 2019) mengatakan bahwa proses belajar mengubah cara berfikir, persepsi, tingkah laku individu melalui observasi individu lain yang diteladani, dapat berperan sebagai subjek peniruan merupakan pengertian dari teknik modeling. Menurut Lesmana (2019) menyimpulkan bahwa modeling merupakan suatu cara untuk mengubah tingkah laku individu

dengan melakukan pengamatan terhadap individu lain, serta dapat diaktualisasikan oleh individu yang akan meniru dan mengubah perilakunya.

2.1.9 Tujuan Teknik Modeling

Pada kegiatan konseling diharuskan memiliki tujuan tertentu agar kegiatan berjalan dengan lancar. Biasanya tujuan ini digunakan untuk membantu individu memperbaiki perilaku yang kurang adaptif melalui contoh langsung dari konselor maupun individu lain. Menurut Bandura (dalam Lesmana, 2019) terdapat 3 tujuan

dalam menggunakan teknik modelling diantaranya:

1. *Development of new skill*, guna mendapatkan keterampilan yang baru serta pola perilaku yang baru diperoleh dari observasi.
2. *Facilitation of preexisting of behavior*, guna menghapus respon takut bagi yang mengamati namun untuk model yang diamati berakibat positif.
3. *Changes in inhibitions about self expression* guna mengambil respon yang ditunjukkan oleh model yang memberikan jalan untuk diikuti. Melalui observasi terhadap model untuk dipelajari dan diketahui ternyata tidak ada hambatan.

Dapat disimpulkan tujuan dari teknik modelling untuk mendapatkan perilaku yang baru kearah positif, serta observasi yang dilakukan untuk mengambil suatu respon yang dapat diperlihatkan oleh individu.

2.1.10 Jenis – Jenis Teknik Modeling

Dalam bimbingan konseling modeling merupakan salah satu teknik modifikasi tingkah laku yang digunakan untuk memperlihatkan tingkah laku yang diharapkan. Hal ini kerap dilakukan dengan cara mengamati perilaku model lain (observasi) serta melewati proses kognitif. Menurut Gantika dan Eka (dalam Lesmana, 2019) teknik modeling dibagi menjadi beberapa tipe yaitu:

1. modeling perilaku baru yang dilaksanakan melalui kegiatan observasi terhadap model lain yang bertujuan untuk mendapat perilaku yang baru dan dapat diterima secara sosial maupun individu.

2. Modeling secara simbolik dilakukan dengan cara menonton film atau televisi yang memberi contoh perilaku serta berpotensi untuk model tingkah laku.
3. Model kondisioning yang dilakukan dengan cara mempelajari respon emosional guna untuk mendapat penguatan.

Menurut Core (dalam Lesmana, 2019) terdapat beberapa penokohan yang dibagi menjadi:

1. *Live model* merupakan tokoh nyata, contohnya seperti guru, keluarga, terapis atau tokoh yang dikagumi untuk menjadi model oleh konseli.
2. *Symbolic model* merupakan tokoh yang dipelajari melalui film atau media sosial seperti tiktok, instagram dan lain-lain.
3. *Multiple model* merupakan penokohan ganda, contohnya seperti pengamatan perilaku anggota lain yang ada dalam kelompok.

2.1.11 Prosedur – Prosedur Teknik Modeling

Modeling merupakan teknik yang tampak sederhana, namun ada tahap-tahapan yang harus diterapkan dalam teknik ini agar proses kegiatan berjalan secara efektif. Selain membuat kegiatan menjadi efektif guna dari tahapan ini dapat membantu anggota kelompok memahami perilaku yang diinginkan. Menurut Bandura (dalam Lesmana, 2019) tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan dalam proses modeling sebagai berikut:

1. Attention Processes

Dalam tahap *attention* anggota kelompok harus melakukan observasi terhadap model yang akan ditiru secara tepat dan akurat. Hal ini sangat penting diterapkan karena jika anggota kelompok tidak menerapkan secara benar maka tahap selanjutnya tidak dapat berjalan dengan baik.

2. Rentention Processes

Dalam tahap *rentention* anggota kelompok harus mengingat apa yang telah di observasi baik dari kata, sikap atau perilaku model yang akan ditiru. Hal ini sangat penting dilakukan agar anggota kelompok mendapatkan hasil yang maksimal.

3. *Motor Reproduction Processes*

Dalam tahap *motor reproduction* anggota kelompok harus melakukan observasi terhadap simbol-simbol yang cocok dengan tingkah laku model. Pada proses ini terbagi menjadi 4 tahapan untuk mendapatkan hasil yang cocok terhadap tingkah laku: 1. Tahap awal penampilan perilaku dipisah menjadi penataan kognitif terhadap respon, penampilan pendahuluan, monitoring serta perbaikan melalui informasi umpan balik yang dapat diterima.

4. *Motivasional Processes*

Dalam tahap *motivasional* pemimpin kelompok memberi suatu hadiah atas perilaku yang ditampilkan anggota kelompok. Hal ini penting dilakukan karena individu akan lebih semangat melakukan sesuatu jika diberi hadiah atas pencapaiannya begitupun sebaliknya, individu akan malas melakukan sesuatu jika tidak diberi hadiah atau apresiasi.

2.1.12 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Teknik Modeling

Dalam pelaksanaan teknik modeling ada hal-hal yang perlu diperhatikan agar kegiatan berjalan secara efektif dan bermanfaat bagi konseli. Menurut Komalasari dan Wahyuni (2011) mengatakan bahwa terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan teknik modelling, sebagai berikut:

- a. Dalam meningkatkan imitasi penting untuk memperhatikan ciri-ciri model seperti usia yang sesuai, status sosial, jenis kelamin dan hal lain yang terdapat pada model.
- b. Anggota kelompok biasanya akan lebih senang untuk meniru model yang seumuran dibandingkan lebih dewasa darinya.
- c. Anggota kelompok akan lebih senang jika meniru model yang prestasinya dapat dijangkau.
- d. Anggota kelompok akan meniru orang tua jika komunikasinya berjalan dengan hangat dan terbuka, terutama untuk wanita.

2.2 Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming*

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat diperlukan dalam diri individu agar dapat berinteraksi dengan nyaman oleh siapapun, namun terlalu percaya diri juga tidak baik karena dapat menimbulkan sikap semaunya. Pada korban *body shaming* rasa percaya diri sangat penting untuk dijaga dan dipelihara, guna membantu korban untuk mengatasi dampak buruk serta mengurangi rasa rendah diri akibat dari *body shaming*. Berikut ini beberapa pengertian kepercayaan diri menurut para ahli. Menurut Hakim (dalam Khoirunisa, 2024) kepercayaan diri merupakan keyakinan individu untuk memahami kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Lauster (dalam Khoirunisa, 2024) kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengelola emosi dan memahami kelebihan serta kekurangan yang ada dalam dirinya merupakan pengertian dari percaya diri. Menurut Walgito (dalam Khoirunisa, 2024) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sarana utama dalam mengembangkan kemandirian dan kreativitas untuk menghadapi segala permasalahan yang akan datang.

Pada dasarnya *body shaming* merupakan salah satu faktor yang dapat merusak rasa percaya diri individu, namun dengan dukungan serta penerimaan diri dapat membangkitkan rasa percaya diri kembali. Berikut ini beberapa pengertian *body shaming* menurut para ahli. Menurut Chairani (dalam Khoirunisa, 2024) perilaku seseorang dalam menilai negatif fisik dan penampilan diri sendiri maupun orang lain merupakan pengertian dari *body shaming*. Menurut Fredricson dan Robert (dalam Khoirunisa, 2024) Perilaku membandingkan penampilan orang lain maupun diri sendiri dengan standar kecantikan yang ideal merupakan *body shaming*. Menurut Evans (dalam Ulfa, 2022) mengungkapkan bahwa *body shaming* merupakan bentuk *bullying* yang harus diperhatikan, bentuk kritikan ini mengacu pada penampilan seseorang dari media sosial terkait dengan standar kecantikan yang ideal, perilaku *body shaming* dilakukan tanpa memandang usia dan dapat terjadi pada siapapun. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri

korban *body shaming* merupakan tingkat keyakinan individu terhadap keadaan fisik serta penampilan dirinya maupun orang lain yang tidak sesuai dengan standar kecantikan ideal dapat menimbulkan rasa malu.

2.2.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Pada penelitian ini variabel yang ingin diukur melalui instrumen adalah kepercayaan diri siswa yang merupakan korban *body shaming*. kepercayaan diri mencakup beberapa aspek penting seperti keyakinan pada kemampuan diri, optimis, cara pandang objektif, bertanggung jawab dan rasional serta realistis. Peneliti menggunakan aspek menurut Lauster (dalam Khoirunisa, 2024) untuk mengukur tingkat kepercayaan diri korban *body shaming*:

1. Keyakinan pada kemampuan diri

Individu yang yakin atas fisik dan penampilan yang dimiliki, merasa mampu dalam mempertahankan harga diri serta berani untuk menyatakan pendapatnya,

2. Optimis

Pandangan yang baik dalam menilai diri sendiri guna mempertahankan rasa percaya diri yang dimiliki, serta selalu berfikir positif tentang dirinya.

3. Cara pandang objektif

Tidak mudah terpengaruh oleh opini orang lain tentang penampilan dan keadaan fisiknya, serta dapat memandang diri sendiri dengan apa adanya tanpa memikirkan standar yang ada pada lingkungan.

4. Bertanggungjawab

Individu yang memiliki kepercayaan diri bersedia dalam menghadapi situasi dan penilaian-penilaian orang lain terhadap penampilannya.

5. Rasional dan realistis

Individu dapat menghargai keberagaman bentuk tubuh dan penampilan yang dimiliki dirinya maupun orang lain, serta dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sesuai dengan kenyataan dan norma sosial yang berlaku.

2.2.3 Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Korban *body shaming* sering kali mengalami penurunan rasa percaya diri akibat dari masalah yang pernah dihadapi. Dalam penelitian ini terdapat beberapa faktor menurut para ahli yang dapat memengaruhi kepercayaan diri korban *body shaming*. Faktor juga dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup serta membangun hubungan baik dengan orang lain. Menurut Santrock (dalam Ulfa, 2022) mengatakan faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah:

1. Penampilan fisik

Penampilan fisik sangat berpengaruh dengan rasa percaya diri karena penyebab utama rendahnya harga diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan keinginan individu dapat menimbulkan sebuah persepsi pada penampilan fisik. Penampilan fisik sangat berhubungan dengan persepsi individu terhadap kondisi fisik dan bentuk tubuh individu.

2. Konsep diri

Cara pandang terhadap diri sendiri sangat berpengaruh dengan kepercayaan diri karena hubungan penampilan fisik dan konsep diri sangat kuat dari masa kanak-kanak hingga dewasa.

3. Hubungan dengan orang tua

Menunjukkan rasa kasih sayang dengan memberi kebebasan untuk berpenampilan dan berteman dalam batas tertentu pada anak adalah faktor yang penting bagi rasa percaya diri remaja.

4. Hubungan dengan teman sebaya

Dukungan dari teman sebaya sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja awal, karena remaja lebih banyak berkomunikasi dengan teman sebaya dibanding orang tuanya.

Sedangkan menurut Cahyani dan Nastiti (dalam Khoirunisa, 2024) terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, antara lain:

1. Pola asuh

Kemampuan orang tua dalam mengawasi perkembangan anak serta membimbing dan mendidik anak untuk melewati proses pendewasaan yang dimana akan terjadi perubahan hormon atau fisik, juga mengajari anak berperilaku sesuai norma yang berlaku.

2. Jenis kelamin

Perbedaan antara kondisi fisik pria dan wanita (gender) merupakan salah satu faktor untuk mengukur tingkat percaya diri individu.

3. Penampilan fisik

Penampilan fisik yang menarik akan mendapatkan sebuah pujian atau perlakuan baik, begitupun sebaliknya penampilan fisik yang kurang menarik akan mendapatkan perlakuan buruk.

4. Hubungan keluarga

Orang tua atau saudara yang mendukung perkembangan pada kondisi fisik individu yang merupakan anggota dalam keluarga, akan mendapatkan masa depan yang lebih baik.

5. Teman sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan salah satu dampak yang akan membuat rasa percaya diri individu bertambah selama masa remaja.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang paling penting dalam menjaga rasa percaya diri individu, disamping itu harus disertai oleh dukungan orang terdekat.

2.2.4 Ciri-Ciri Individu Kurang Percaya Diri

Ketika individu mendapat komentar negatif tentang penampilan dan fisiknya dari orang lain memicu perasaan *insecure* dalam dirinya. Individu akan merasa kurang percaya diri akibat ketidakpuasaan terhadap penampilannya. Individu yang merasa kurang percaya diri umumnya menunjukkan beberapa ciri-ciri negatif, menurut Fitriani (dalam Hartuti, 2018) mengungkapkan bahwa ciri-ciri korban *body shaming* yang kurang percaya diri adalah sebagai berikut:

1. Tidak dapat menghargai diri sendiri

Individu yang tidak percaya diri, tidak dapat menghargai dirinya. Misalnya ketika seseorang disandingi dengan orang yang lebih baik dari penampilan juga fisiknya, maka akan berkata “saya tidak pernah terlihat menarik dan cantik jika disandingkan dengan mia”.

2. Selalu melirik orang lain

Individu yang kurang percaya diri akibat dari *body shaming*, akan selalu melirik penampilan orang lain karena merasa *insecure*, dan dapat memunculkan sifat iri dengki.

3. Tidak bisa menerima pujian

Individu yang kurang percaya diri akan penampilannya, dapat merasa bahwa

pujian adalah bentuk dari sebuah hinaan padahal bisa saja orang lain tersebut benar-benar memuji. Misalnya ketika seorang wanita dipuji oleh wanita lain “wah baju kamu bagus sekali, membuatmu terlihat lebih cantik” hal itu akan membuatnya berfikir “pasti dia sedang hina penampilan aku ini”.

4. Mudah menyerah

Individu yang merupakan korban *body shaming* akan lebih semangat untuk memperbaiki penampilannya tetapi ada juga yang sebaliknya, menjadi mudah menyerah untuk mengubah penampilannya menjadi lebih baik. Misalnya terdapat individu yang gendut berusaha memperbaiki dirinya tetapi orang lain berkata “untuk apa mencoba, tidak akan ada hasilnya juga” bukannya menjadi motivasi justru sebagian individu akan menyerah.

5. Membenci orang lain yang dianggap lebih

Biasanya korban *body shaming* akan membenci orang-orang yang dianggapnya lebih darinya. Misalnya terdapat individu yang melihat orang lain lebih cantik dan mengerti *outfit* akan mudah iri dan menimbulkan rasa benci, padahal orang lain tersebut tidak melakukan tersebut hal yang pantas untuk dibenci.

2.2.5 Jenis-Jenis *Body Shaming*

Body shaming tidak hanya terdiri dari satu jenis, melainkan beberapa jenis. *Body shaming* juga dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung dengan cara merendahkan individu sesuai bentuk tubuhnya. Menurut Dolezal (dalam Khorirunnisa, 2024) bentuk *body shaming* terdiri dari 2 jenis yaitu *acute body shaming* dan *Chronic Body Shame*.

1. *Acute Body Shaming*

Acute body shame sangat berkaitan dengan gerakan tubuh, hal ini sering dilakukan secara tidak sengaja. Ketika sedang melakukan presentasi di dalam kelas individu sering mengalami perasaan gugup, yang menyebabkan presentasi tersebut kurang maksimal dihadapan khalayak ramai. Perasaan tersebut muncul secara tiba-tiba disebabkan oleh fungsi tubuh yang kehilangan kontrolnya. Rasa malu merupakan hal yang wajar terjadi ketika berinteraksi dengan banyak individu, bahkan dalam interaksi sosial rasa ini dibutuhkan agar individu tidak bersikap seenaknya.

2. *Chronic Body Shame*

Chronic body shame merupakan rasa malu yang terbentuk akibat banyaknya jerawat, warna kulit dan ukuran tubuh yang tidak sesuai dengan standar kecantikan, bekas luka, penyakit dan sebagainya. *Body shaming* seperti ini akan membuat individu merasa tidak nyaman pada tubuhnya dan rasa malu yang akan menetap. Rasa malu ini dapat menyebabkan stress yang berlebihan sehingga merugikan harga diri individu.

2.2.6 Dampak *Body Shaming* Terhadap Rasa Percaya Diri Individu

Umumnya korban *body shaming* yang merasa kurang percaya diri disebabkan oleh komentar negatif terhadap keadaan fisiknya yang tidak dapat diterima oleh individu. Akibatnya, korban dapat merasa kurang percaya diri atau *insecure* terhadap fisik yang dimilikinya dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Menurut Sakinah (dalam Febiola & Fitriani, 2023)

mengungkapkan bahwa dampak negatif yang signifikan terhadap rasa percaya diri korban *body shaming* sebagai berikut:

1. Rendahnya harga diri korban *body shaming*

Beberapa individu yang memiliki tubuh ideal akan mengolok-olok individu lain yang memiliki tubuh tidak ideal. Hal seperti ini dapat membuat individu lain sulit untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dukungan dari teman dan keluarga sangat penting untuk memelihara kepercayaan diri individu serta memperkuat posisinya. Biasanya, individu bisa keluar dari zona nyamannya akibat rasa tidak percaya diri dalam menghadapi kenyataan.

2. Berusaha memiliki tubuh yang ideal

Individu yang merasa cemas hingga keluar dari zona nyamannya, biasanya pernah mengalami penghinaan terhadap kondisi tubuhnya sehingga terbentuk rasa kurang percaya diri. Beberapa individu akan mencari jalan pintas walaupun berbahaya hanya untuk mengubah bentuk tubuh sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku, seperti menggunakan obat-obatan secara berlebihan yang akan merusak potensi mereka sendiri. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental yang berujung pada kematian.

3. Merasa ditekan dan depresi

Beberapa individu akan lebih mudah tersinggung ketika membicarakan tentang ketidaksempurnaan fisik mereka, perubahan perilaku yang akan ditunjukkan adalah menjadi lebih mudah tersinggung (sensitif), menjadi pribadi yang pasif dan lebih banyak diam. Kondisi seperti ini akan membuat individu merasa tertekan dan depresi saat berada sendirian. Tanpa diketahui, hal ini kerap membuat beberapa individu melakukan tindakan bunuh diri.

2.3 Penelitian Relevan

Peneliti menggunakan penelitian terdahulu yang relevan untuk melihat perbedaan dan persamaan variabel yang akan dikaji. Berikut beberapa penelitian yang relevan dan dijadikan sebagai bahan telaah bagi peneliti:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Ulfa, N (2022) yang berjudul “Hubungan *Body Shaming* Dengan Kepercayaan Diri pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan teknik *proportionste stratified random sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah min signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *body shaming* maka akan semakin rendah tingkat kepercayaan diri, sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuzulia memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang diteliti saat ini, Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif untuk meneliti *body shaming* dengan kepercayaan diri serta memiliki variabel yang sama. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini terletak pada teknik yang digunakan yaitu *proportionste stratified random sampling* dengan Lokasi penelitian yaitu MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Hartuti, M (2016) yang berjudul “Fenomena Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung” Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keberhasilan prosedur-prosedur layanan konseling kelompok jika dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kualitatif dengan teknik layanan konseling kelompok. Hasil dari penelitian ini adalah teknik layanan konseling kelompok dilakukan dengan prosedur-prosedur yang sesuai dapat mengatasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik dan dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Mera memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang diteliti saat ini, Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri serta subjek dalam penelitian yaitu siswa

kelas VIII SMP. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan hanya meneliti satu variabel yaitu kepercayaan diri.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Khoruinnisa, N (2023) yang berjudul “Pengaruh *Body Shaming* dan Intensitas Interaksi Teman Sebaya Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Kecamatan Paninggran Kabupaten Pekalongan”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keberhasilan uji empiris pengaruh *body shaming* dan intensitas interaksi teman sebaya dalam mengatasi kepercayaan diri remaja putri di Kecamatan Paninggran Kabupaten Pekalongan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan teknik *sampling incidental*. Hasil dari penelitian ini signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri dengan nilai $0,000 < 0,05$. Intensitas interaksi teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri dengan nilai $0,000 < 0,05$. Sedangkan, *body shaming* dengan intensitas interaksi teman sebaya berpengaruh signifikan secara simultan terhadap kepercayaan diri dengan nilai $0,000 < 0,05$ serta kontribusi sebesar 45%.

Penelitian yang dilakukan oleh Novita memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang diteliti saat ini, Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dalam meneliti *body shaming* terhadap kepercayaan diri. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan variabel yang berjumlah tiga.

4. Penelitian ini dilakukan oleh Lesmana, T (2019) yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kualitatif dengan teknik triangulasi. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses layanan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang

dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 11 Bandar Lampung dengan bimbingan kelompok teknik modeling. Setelah dilakukan layanan bimbingan peserta didik sudah mengalami perubahan dalam kepercayaan dirinya, seperti percaya akan kemampuan diri sendiri dan lebih menghargai kelebihan diri sendiri, mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, meningkatkan rasa percaya diri dengan melawan ketakutan untuk takut gagal, lebih terbuka dan menerima dengan baik setiap pujian-pujian yang di terima.

Penelitian yang dilakukan oleh Tara memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang diteliti saat ini, Persamaan dalam penelitian ini adalah bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII dan memakai teknik modeling. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan metode penelitian.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan tata cara dalam mendapatkan data-data yang diinginkan pada suatu penelitian untuk memecahkan masalah tersebut. Tujuan dari metode penelitian untuk memudahkan peneliti dalam menemukan data yang sebenarnya serta menyelesaikan penelitiannya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Menurut Syahrums dan Salim (dalam Syahrizal, 2023) mengatakan bahwa kuantitatif merupakan metode yang dilakukan dengan cara mengamati melalui indera, serta data yang diperoleh berbentuk angka. Sedangkan, Menurut Siyoto dan Sodik (dalam Ulfa, 2022) pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang spesifik dan pembuatan desainnya terstruktur, terencana juga sistematis sejak awal. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* karena hanya diberikan kepada satu kelompok yang memiliki permasalahan pada rasa percaya dirinya. Serta menggunakan desain *one group pretest-posttest* karena bertujuan untuk melihat perubahan perilaku anggota kelompok sebelum dan sesudah diberi *treatment*.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan angket skala likert untuk mendapatkan subjek serta melakukan *treatment* untuk mengukur perubahan perilaku subjek melalui *pretest-posttest*. *Pretest* akan diberikan sebelum perlakuan dan *posttest* akan diberikan sesudah diberi perlakuan.

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	x	O2

Gambar 1. 2 model penelitian *one group pretest-posttest*

Keterangan;

O1: nilai *pretest* (sebelum diberi *treatment*)

X : *treatment* yang diberikan

O2: nilai *posttest* (sesudah diberi *treatment*)

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini terletak di SMPN 26 Bandar Lampung yang telah di pertimbangkan secara matang oleh peneliti. Bertempat di Jl. R. Imba Kusuma Gg. Siswa No. 81. Peneliti telah melakukan pra penelitian pada tahun 2024 dengan wawancara beberapa siswa dan akan dilanjutkan pada tahun 2025 dengan penyebaran angket pada siswa kelas VIII yang akan diberikan *treatment* selama empat hari. Sedangkan fokus pada penelitian ini terletak pada Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* pada siswa kelas VIII.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (dalam Ulfa, 2022) mengatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang meliputi objek dan subjek untuk menarik kesimpulan yang ada dalam penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa-siswi kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung dengan jumlah 213 orang.

3.3.2 Subjek Penelitian

Subjek merupakan individu yang memberi informasi. Menurut Nana (dalam Lesmana, 2019) mengatakan bahwa subjek adalah individu atau sekelompok individu yang akan menjadi sumber informasi untuk mendapatkan data permasalahan yang diteliti. Pada penelitian ini yang menjadi subjek adalah siswa kelas VIII dengan jumlah 5 orang, jumlah

kecil dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi dan dianggap mewakilinya. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan subjek berdasarkan kriteria siswa yang merupakan korban *body shaming* melalui angket skala likert. Peneliti menggunakan *purposive sampling* karena subjek yang dipilih berdasarkan karakteristik tertentu dan tidak secara acak. Hal ini juga dianggap relevan untuk mengukur perubahan perilaku dan sikap subjek.

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Dalam memperjelas definisi dari beberapa variabel yang ada dalam penelitian ini, maka dibutuhkan definisi secara operasional. Sugiyono (dalam Khoirunisa, 2024) mengatakan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai, sifat dan segala hal yang bersangkutan dengan penelitian serta telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dapat ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu independen dan dependen.

1. Variabel Independen (X)

Variabel ini biasa disebut variabel bebas karena dapat memengaruhi variabel (Y). Menurut Sugiyono (dalam Khoirunnisa, 2024) mengatakan bahwa variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi variabel dependen atau penyebab timbulnya perubahan variabel Y. Dalam penelitian ini variabel independen (X) adalah layanan konseling kelompok.

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel ini biasa disebut variabel terikat karena dapat dipengaruhi variabel (X). Menurut Sugiyono (dalam khoirunisa, 2024) mengatakan bahwa variabel dependen merupakan variabel yang dapat dipengaruhi oleh variabel independent atau yang mengalami perubahan akibat variabel (X). Dalam penelitian ini variabel dependen (Y) adalah tingkat kepercayaan diri.

Berikut ini merupakan definisi operasional dari setiap variabel yang ada dalam penelitian ini:

1. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok dengan teknik modeling merupakan suatu bantuan dalam bentuk psikologis yang dilakukan secara berkelompok guna

meningkatkan rasa percaya diri siswa yang merupakan korban *body shaming*. Dalam layanan ini konselor memberikan contoh modeling yang bertujuan untuk ditiru oleh anggota kelompok. Hal ini dilakukan guna membantu anggota kelompok untuk mempelajari, memahami serta menerapkan perilaku baru melalui pengamatan terhadap model yang ditampilkan. Terdapat 4 tahapan setiap sesi pertemuan yang akan dilaksanakan yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan serta tahap pengakhiran. Anggota kelompok yang dipilih berdasarkan kriteria korban *body shaming* berjumlah 5 siswa dengan tingkat rasa percaya diri rendah dan sedang. Layanan ini terjadi dalam 4 sesi pertemuan dengan durasi waktu 45 menit. Hasil dalam penelitian ini diukur melalui kehadiran anggota kelompok dan *pretest-posttest* yang diberikan oleh konselor diawal pertemuan dan diakhir pertemuan.

2. Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming*

Fokus permasalahan pada penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa yang merupakan korban *body shaming*. Hal ini diawali dengan candaan yang menjadi kebiasaan pelaku untuk menghina fisik korban secara sengaja maupun tidak sengaja. Penelitian ini mengukur perubahan perilaku siswa menggunakan 30 item pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dalam angket kepercayaan diri korban *body shaming* yang disusun berdasarkan aspek menurut Lauster yaitu: (1) keyakinan dan kemampuan diri, (2) optimis, (3) objektif, (4) bertanggungjawab, (5) rasional dan realistis. Hasil dari skor setiap siswa diuji mengenai validitas dan reliabilitasnya.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi dan penyebaran angket. Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengamati proses berlangsungnya pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan siswa kelas VIII di SMPN 26 Bandar Lampung yang merupakan anggota di dalam kegiatan konseling. Menurut Anwar (dalam Lesmana, 2019) mengatakan bahwa observasi merupakan pengamatan yang dilakukan secara langsung atau tidak langsung terhadap gejala yang akan diteliti. Angket dipakai

untuk mencari peserta didik yang memenuhi kriteria serta relevan terhadap pernyataan yang diberikan. Menurut Widoyoko (dalam Purnomo, 2016) mengatakan bahwa angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui beberapa pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. Penyebaran angket dalam penelitian ini digunakan untuk melihat siswa yang pernah mengalami *body shaming* guna mengukur tingkat rasa percaya dirinya, dilanjutkan dengan melaksanakan layanan konseling kelompok guna membantu peningkatan kepercayaan diri siswa akibat *body shaming*.

Table 3. 1 kisi-kisi instrumen kepercayaan diri korban *body shaming*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
Kepercayaan Diri	Keyakinan dan kemampuan diri	Yakin terhadap keadaan fisik yang dimiliki.	1,2	3	3
		Mampu dalam menghadapi komentar orang lain tentang penampilan yang dimiliki.	4,5	6	3
	Optimis	Berfikir positif dalam menghadapi kekurangan fisik yang dimiliki.	7,8	9	3
		Dapat mencintai diri sendiri tanpa memandang penampilan fisiknya.	10,11	12	3
	Objektif	Dapat mengutamakan kesehatan fisik dan	13,14	15	3

		mental dibandingkan penampilan.			
		Dapat mengubah pola fikir negatif menjadi positif terhadap penampilan yang dimiliki.	16,17	18	3
	Bertanggungjawab	Berani melawan orang lain yang melakukan <i>body shaming</i> .	19,20	21	3
		Dapat mengakui tubuh apa adanya termasuk kekurangan yang dimiliki.	22,23	24	3
	Rasional dan realistis	Tidak terjebak dalam standar kecantikan yang berlaku.	25,26	27	3
		Dapat menerima ketidaksempurnaan yang dimiliki.	28,29	30	3
	Jumlah				30

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat pada penelitian ini, peneliti menyusun 30 item pernyataan berdasarkan indikator yang diukur menggunakan skala likert. Menurut khoirunisa (2024) skala likert merupakan alat yang digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi atau sikap individu tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini, skala digunakan untuk mengetahui kecenderungan pilihan dan pengalaman responden terhadap setiap item pernyataan. Berikut tabel skala likert yang akan digunakan dalam penentuan tingkat rasa percaya diri korban *body shaming*.

Table 3. 2 Skala Likert

Indikator		Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur dalam penelitian. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur dan memperoleh data dari variabel penelitian yang akan diamati dan ditarik kesimpulannya. Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengukur suatu variabel untuk memperoleh data yang dapat ditarik kesimpulannya oleh peneliti. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah angket dengan 30 item pernyataan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri korban *body shaming* yang terjadi di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

3.7 Uji Kelayakan Instrumen

3.7.1 Validitas

Untuk mengukur instrumen tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII yang merupakan korban *body shaming* peneliti melaksanakan tes validitas. Menurut Sugiyono (dalam Khoirunisa, 2024) mengatakan bahwa sebuah alat yang digunakan untuk perbandingan antara data yang sesungguhnya dengan data yang ditemukan oleh peneliti merupakan validitas. Pada penelitian ini jenis validitas yang akan digunakan adalah korelasi *pearson (product moment)* karena mengukur item-item instrumen menggunakan aplikasi SPSS.

Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,349 dianggap memuaskan.

Rumus validitas korelasi *pearson*:

$$r = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = nilai validitas item

n = jumlah responden

x = butir pertanyaan

y = jumlah skor seluruh item per responden

Σxy = jumlah hasil perkalian skor item dan skor total

ΣX^2 dan ΣY^2 = jumlah kuadrat masing-masing skor

Kriteria validitas:

Jika r hitung > r tabel → Item valid

Jika r hitung ≤ r tabel → Item tidak valid

Berdasarkan perhitungan dengan rumus korelasi *pearson* memperoleh hasil yang valid setiap pernyataan dengan rentang nilai 0,431- 0,886.
(terlampir)

3.7.2 Realibilitas

Dalam uji realibilitas instrumen yang diukur tidak selalu valid, namun instrumen yang valid harus reliabel sehingga uji realibilitas tetap diperlukan. Menurut Sugiyono (dalam Khoirunisa, 2024) mengatakan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur objek dan menghasilkan data yang sama saat digunakan berulang kali merupakan reliabel. Jenis realibilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *internal consistency* untuk mengukur antar item dalam instrumen dengan memakai cronbach's alpha (α) melalui bantuan SPSS.

Rumus cronbach's alpha (α):

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

α : nilai Cronbach's Alpha (reliabilitas)

k : jumlah item pernyataan dalam instrument

σ_i^2 : varian dari masing-masing item

σ_t^2 : varian total skor setiap responden

Table 3. 3 interpretasi cronbach's alpha

Nilai Alpha	Interprestasi
≥ 0.90	sangat tinggi
0,80-0,89	tinggi
0,70-0,79	Cukup
0,60-0,69	rendah
< 0.60	tidak reliabel

Berikut ini adalah kepercayaan diri telah ditentukan.

Reliability Statistics

hasil dari uji realibilitas berdasarkan kriteria yang

Cronbach's Alpha	N of Items
0,945	30

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data akan diperoleh setelah mengumpulkan data-data yang diperlukan. Penelitian ini, menganalisis menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 27.0 for windows. Peneliti melakukan analisis data kuantitatif dengan membandingkan dua tahap pengukuran. Pengukuran awal menggunakan pre-test untuk mendapatkan data siswa sebelum menerima layanan konseling kelompok. Berikutnya, pengukuran kedua menggunakan post-test untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah siswa diberi layanan konseling kelompok. Dibawah ini adalah analisis data pada penelitian ini:

3.8.1 Uji Asumsi

Peneliti menggunakan uji normalitas guna mengetahui data yang diperoleh normal atau tidak. karena sebagian besar teknik statistik parametrik mengharuskan data bersifat normal. Menurut Sugiyono (dalam Khoirunisa, 2024) mengatakan bahwa uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat normal atau tidaknya data yang didapatkan pada setiap variabel penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan $> 0,05$ dan sebaliknya, data dapat dikatakan berdistribusi tidak normal jika nilai signifikan $< 0,05$.

3.8.2 Uji Hipotesis

Setelah mendapat hasil uji normalitas peneliti akan melanjutkan uji t guna mengetahui perbedaan hasil yang signifikan antara dua kondisi dalam

penelitian ini. Uji t merupakan teknik statistik parametrik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan dua sampel. Pada penelitian ini, uji t digunakan untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest* guna mengetahui pengaruh dari layanan konseling kelompok yang telah diberikan. Uji ini dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test* karena mengukur satu kelompok dengan 2 kondisi dan waktu yang berbeda.

Rumus Uji T *Paired Sample t- Test*:

$$t = \frac{\bar{D}}{s_D/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

$\bar{D}$: rata-rata selisih antara skor *pretest* dan *posttest*

s_D : simpangan baku dari selisih skor (deviasi)

n : jumlah pasangan data (responden)

t : nilai t hitung

Kriteria uji t :

Jika Signifikan $< 0,05 \rightarrow$ Ada perbedaan signifikan (H_0 ditolak)

Jika Signifikan $\geq 0,05 \rightarrow$ Tidak ada perbedaan signifikan (H_0 diterima)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2025, dapat diambil Kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Hal ini dapat dilihat dari perubahan sikap dan kondisi siswa yang memiliki perbedaan tingkat rasa percaya diri sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok. Selain itu, dapat dibuktikan juga dari hasil analisis data menggunakan uji T-test. Hasil yang diperoleh adalah Sig.(2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil diatas membuktikan bahwa siswa mengalami peningkatan rasa percaya diri yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

5.2 Saran

1. Bagi siswa
 - A. Diharapkan siswa lebih terbuka dan berani untuk meminta bantuan kepada guru BK apabila mendapat komentar negatif tentang fisiknya yang membuat tidak nyaman.
 - B. Siswa dapat menjaga ucapan terutama pada saat bercanda mengenai fisik orang lain karena dapat membuat luka psikologis untuk teman yang mendengarnya.

- C. Siswa juga perlu belajar untuk menerima dan mencintai diri sendiri, serta tidak membandingkan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

- A. Guru BK lebih responsif terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda menarik diri, rendah diri, atau menjadi korban *body shaming*, dengan memberikan layanan konseling yang sesuai kebutuhan.
- B. Guru BK dapat memberikan ruang aman dan nyaman untuk siswa bercerita melalui layanan konseling baik individu maupun kelompok agar lebih terbuka dalam menyampaikan masalah.
- C. Guru BK dapat memberikan edukasi sederhana kepada siswa tentang dampak dari *body shaming* terhadap fisik seseorang agar siswa terdorong untuk lebih fokus dengan kualitas diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- A. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan subjek yang lebih banyak agar penelitian dapat digeneralisasikan secara luas dan mencakup variasi karakteristik siswa.
- B. Peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan jangka yang lebih panjang dari layanan ini, agar dapat menghasilkan perubahan yang lebih baik untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.
- C. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran (mix-method) untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. 2009. Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14(1), 132-148.
- Amin, N.F., Garancang, S., & Abunawas, K. 2023. Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Syah, S.N., Restari, Y.A., Atikah, S., & Arifin, Z. 2020. Bentuk Dan Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Peserta Didik. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 5(1), 19-32.
- Anis, S. (2023). Layanan Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat *Body Shaming* Pada Peserta Didik Kelas VIII MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Aristiani, R. 2016. Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal konseling GUSJIGANG*, 2(2).
- Bete, M.N. & Arifin, A. 2023. Peran Guru Dalam Mengatasi *Bullying* Di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 8(1), 15-25.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fahmi, N.N. & Slamet, S. 2016. Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. Hisbah: *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84.
- Febiola, A. L. (2023). Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja. Batanang: *Jurnal Psikologi*, 2(1), 69-85.
- Hartuti, M. 2018. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN 28 Bandar Lampung (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).

- Herminal, C. & Hariyono, D.S. 2018. Kajian Metode Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum. *Psycho Idea*, 16(2), 163-174.
- Jaya, W. S., & Harjanto, A. (2023). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Korban *Body Shaming* Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Pada Siswa Kelas IX SMP Dwipa Karya Mandiri Tulang Bawang Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 5(1), 87-96.
- Khoirunisa, N. 2024. Pengaruh *Body Shaming* dan Intensitas Interaksi Teman Sebaya terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Kecamatan Paninggaran Kabupaten Pekalongan. *VISA: Journal of Vision and Ideas*, 4(3), 916-930.
- Komalasari, G Dan Eka Wahyuni. Teori Dan Teknik Konseling. Jakarta Barat:
- Lesmana, T. I. (2019). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Mulyani, G. 2016. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP WIYATA KARYA NATAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016.
- Nisa, A. (2019). Analisis Kenakalan Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Konseling. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 102-123.
- Prasetiawan, H. 2016. Upaya mereduksi kecanduan *game online* melalui layanan konseling kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Purnomo, P. & Palupi, M.S. 2016. Pengembangan tes hasil belajar matematika materi menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan waktu, jarak dan kecepatan untuk siswa kelas V. *Jurnal Penelitian*, 20(2).
- Rahayuningdyah, E. 2016. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Rahmat, N.I., Hastuti, I.D., & Nizaar, M. 2023. Analisis faktor-faktor yang menyebabkan *bullying* di madrasah ibtdaiyah. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3804-3815.
- Ridha, N. 2017. Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.

- Riska, C. S. (2021). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengembangkan kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP It Smart Insani Terbanggi Besar Lampung Tengah Tp 2020/2021 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Rogers, E. M. (1959). *Diffusion of Innovations*. Glencoe, IL: Free Press.
- Rohana, S., Pamungkas, B., & Diyanti, S. 2020. Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak Terlantar (Studi Kasus di Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan). *Wardah*, 21(2), 80-107.
- Siregar, S.I.H. 2023. Dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Lingkungan Talsim Kelurahan Sirandorung Kecamatan Rantau Utara (Doctoral dissertation, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan).
- Smith, M.B. 2011. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan*, 8(1), 22-32.
- Syahrizal, H. & Jailani, M.S. 2023. Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.
- Tanjung, Z. & Amelia, S. 2017. Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Ulfa, N. 2022. Hubungan *Body Shaming* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry Banda Aceh).
- Wahyudi, W. 2020. Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13-16.
- Wahyuni, R., Sihotang, H.N.J., & Sembiring, E.P.B.D.B. 2022. Penyuluhan Pada Siswa SD Negeri 024868, Binjai Barat Mengenai Pencegahan dan Cara Menghadapi *Bullying* di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(4), 161-166.