

**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**

Pina<sup>1</sup>, Wayan Satria Jaya.<sup>2</sup>, Ambyah Harjanto<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung

<sup>1</sup>[Pinahaidar665@gmail.com](mailto:Pinahaidar665@gmail.com), <sup>2</sup> [wayan.satria@stkipgribl.ac.id](mailto:wayan.satria@stkipgribl.ac.id),

<sup>3</sup>[cambyasoul@gmail.com](mailto:cambyasoul@gmail.com)

**Abstrak:** Secara umum, layanan bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan (kemdiknas): “ undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pasal 3, tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Ditemukan fakta masalah Body Shaming pada remaja tersebut yang membuat siswa menjadi kurang percaya diri atas fisiknya sendiri padasiswa kelas IX SMP Dwipa Karya Mandiri Tulang Bawang. Maka dari itu diharapkan perlu adanya tindak tegas dari guru di sekolah terutama guru BK untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa tersebut. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “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 Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tercapainya tujuan tertentu. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan pelaksanaan layanan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) konseling kelompok yang diberikan peneliti dalam meningkatkan rasa percaya diri pada korban Body Shaming pada siswa disekolah telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan. Karena hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat Body Shaming yang berdampak baik pada rasa percaya pada diri siswa. 1. Melalui layanan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) konseling kelompok sesuai penelitian dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa Yang Disebabkan oleh Body Shaming. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil data pengamatan/observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada siswa mulai dari siklus I sampai siklus II dan terjadi penurunan.

**Kata kunci:** *Body Shaming, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

**Abstract:** In general, guidance and counseling services are in accordance with educational goals (kemdiknas): "law number 20 of 2003 concerning the national education system, article 3, the purpose of national education is to develop the potential of students to become human beings who believe and fear God Almighty, has noble character, is healthy, knowledgeable, capable, creative and becomes a democratic and responsible citizen. Facts were found about the problem of Body Shaming in these teenagers which made students less confident about their own physique in class IX students at SMP Dwipa Karya Mandiri Tulang Bawang. Therefore it is hoped that there will be a need for strict action from teachers at school, especially the counseling teacher to overcome the problems that occur to these students. Based on the phenomenon above, the researcher is interested in researching "Efforts to Increase Self-Confidence in Victims of Body Shaming Through Group Guidance Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

*Techniques in Class IX Students of SMP Dwipa Karya Mandiri Tulang Bawang Academic Year 2022/2023 In this research the author uses the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method. The term Guidance and Counseling Action Research (PTBK) can be interpreted as a form of research that is direct by carrying out certain actions in order to improve and enhance the desired things in order to achieve certain goals. the results of the data analysis showed that the implementation of the guidance services for the implementation of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling services provided by researchers in increasing the self-confidence of victims of Body Shaming in students at school has been carried out properly and has been running according to the objectives. Because the results show a decrease in the level of Body Shaming which has a good impact on students' self-confidence. Through the services of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling according to research, it can increase self-confidence in students who are caused by body shaming. This can be shown by the results of observational data and interviews that have been conducted with students starting from cycle I to cycle II and there has been a decrease.*

**Keywords:** *Body Shaming, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

## PENDAHULUAN

Secara umum, layanan bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan (kemdiknas): “ undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pasal 3, tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”Sedangkan tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling adalah untuk mendirikan siswa yang memiliki masalah.

Sekolah merupakan salah satu lingkungan pendidikan yang sangat berpotensi membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Dalam proses pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah, sehingga siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar ruang maksimal. Untuk memenuhi hal tersebut siswa haruslah mempunyai minat dan motivasi agar bisa mencapai prestasi belajar yang diharapkan tersebut masalah yang sering dijumpai di sekolah sangatlah beragam tetapi bersifat umum yang artinya masalah yang muncul dalam sekolah biasanya sering terjadi juga di sekolah lain dengan berbagai latar belakang alasan yang berbeda-beda.

Perilaku siswa sering memunculkan permasalahan di lingkungan sekolah terutama masalah kepercayaan diri atas fisiknya dan masalah berperilaku.Salah satu masalah

dalam perilaku siswa yang sangat mengkhawatirkan ialah *Body Shaming*.*Body shaming* merupakan permasalahan yang amat penting ditindaklanjuti apabila masalah itu muncul pada diri siswa.Dalam hal ini perlulah sekolah yang menyediakan layanan bimbingan dan konseling dan perhatian khusus yang bisa mengurangi tindakan body shaming pada diri siswa. dikethui terdapat 5 peserta didik yang mengalami *Body Shaming* dengan kriteria yang berbeda. Dikethui terdapat 1 korba *Body Shaming* karena mengalami berat badan yang berlebihan (gemuk), kemudian 2 korban *Body Shaming* karena memiliki jenis kulit yang gelap (hitam) dan 2 korban *Body Shaming* karena memiliki tinggi badan yang kurang maksimal (pendek)

Salah satu teknik yang bisa menjadi langka untuk mengatasi permasalahan bagi siswa di sekolah adalah teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT).Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) dinilai cocok untuk menangani pemikiran dan perilaku menyimpang pada diri siswa Terutama *Body Shaming*Teknik ini bertujuan untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional produktif dan lebih percaya diri atas fisiknya.

*Body Shaming* merupakan evaluasi negatif mengenai Keadaan fisik yang timbul dari tindakan mengkritik penampilan oleh diri sendiri maupun orang lain. *Body Shaming* timbul dari perasaan cemas dan takut karena memiliki kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar tubuh ideal di lingkungannya.

Dari pengertian di atas maka dapat diartikan *Body Shaming* merupakan perasaan malu berupa kecemasan karena adanya penilaian negatif dari orang lain terhadap dirinya sehingga menimbulkan tidak percaya diri akan tubuhnya dan cenderung menyembunyikan. Menurut Dolezal (Damanik, 2018: 12) :

*Body Shaming* terdiri dari dua jenis yaitu *Acute Body Shame* dan *Chronic Body Shame* yang dikemukakan

Peran guru sangatlah penting dalam mengontrol perilaku siswa demi kelancaran aktivitas belajar dan perkembangan potensi yang ada pada dirinya. Tentu saja perlu adanya kerjasama antara seluruh pihak sekolah baik dari wali kelas, guru BK guru bidang studi, dan kepala sekolah. Dengan begitulah seluruh pencapaian belajar pada diri siswa akan tercapai secara maksimal.

Tubuh seringkali menjadi Citra utama dalam menilai seseorang. Hal tersebut karena tubuh merupakan bagian utama dari diri seseorang yang mampu memberikan informasi tentang siapa dirinya. Terkadang kita tidak menyadari di saat sedang asyik berkumpul dengan kerabat, ada saja hal negatif yang bisa terjadi. Saling Sindir yang tadinya bermaksud dengan hiburan, belum tentu bermakna bagi mereka yang menjadi bahan tertawaan.

Bahwa penilaian tubuh dengan memberikan komentar dengan membandingkan tubuh seseorang dengan orang lain akan menimbulkan perasaan malu merupakan *Body Shaming*. Ditemukan fakta masalah *Body Shaming* pada remaja tersebut yang membuat siswa menjadi kurang percaya diri atas fisiknya sendiri pada siswa kelas IX SMP Dwipa Karya Mandiri Tulang Bawang. Maka dari itu diharapkan perlu adanya tindak tegas dari guru di sekolah terutama guru BK untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa tersebut. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “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

### **Definisi *Body Shaming***

*Body Shaming* adalah keritik publik dan penilaian individu karena kelebihan dan kekurangan berat badan, pelecehan yang berhubungan dengan penampilan menggunakan bahasa yang memalukan yang mengacu pada penampilan tubuh, (Rezvan et al 2018).

*Body Shaming* adalah sikap atau perilaku yang terhadap berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri maupun orang lain (Gilbert, 2007). *Body Shaming* merupakan bentuk perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan ideal (Fredricson dan Robert).

Perilaku *Body Shaming* dapat membuat seseorang semakin tidak nyaman bahkan tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri pada lingkungan masyarakat.

### **Jenis *Body Shaming***

*Body Shaming* terdiri dari dua jenis yaitu *Acute Body Shame* dan *Chronic Body Shame* yang dikemukakan oleh Dolezal (Damanik, 2018: 12):

#### a) *Acute Body Shame*

*Acute Body Shame* lebih berhubungan dengan aspek perilaku dari tubuh, seperti pergerakan atau tingkah laku. Istilah ini biasa dikenal dengan *embarrassment*, tipe *Body Shame* yang biasanya terjadi pada persiapan yang tak diduga atau tidak direncanakan.

#### b) *Chronic Body Shame*

Jenis kedua dari *Body Shame* muncul disebabkan oleh bentuk permanen dan terus menerus dari sebuah penampilan atau tubuh, seperti berat badan, tinggi dan warna kulit.

### **Aspek Perasaan Malu**

*Body Shame* merupakan perasaan malu yang khusus pada kondisi tubuh individu. aspek dari perasaan malu menurut Gilbert dan Miles (Cahyani, 2018: 18) :

#### a) Komponen Kognitif Sosial Atau Eksternal

Hal ini mengacu pada pemikiran dari orang lain yang menilai sebagai seseorang yang rendah maupun kurang baik.

- b) **Komponen Mengenai Evaluasi Diri Yang Berasal Dari Dalam**  
Pada komponen mengacu pada pandangan terhadap diri sendiri yang buruk yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri.
- c) **Komponen Emosi**  
Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah dan muak terhadap diri sendiri.
- d) **Komponen Perilaku**  
Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindari diri dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah orang lain serta merasa terancam
- e) **Komponen Psikologis**  
Perasaan malu akan mengakibatkan seseorang merasa tertekan Karena munculnya tuntutan untuk mampu Sesuai dengan standar yang ada.

### **Efek *Body Shaming***

*Body Shaming* sangat mempengaruhi kepercayaan diri siswa, yang mana dapat memberikan efek trauma berkepanjangan dan memiliki dampak negatif bagi siswa yang menjadi korban *body shaming*. Permasalahan ini tidak bisa dianggap hanya angin lalu karena setiap siswa memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda. Maka disinilah peran guru dan guru BK sangat diperlukan serta berperan penting untuk menangani *Body Shaming* yang terjadi di sekolah seperti:

- a) Mendengarkan laporan atau aduan siswa yang menjadi korban *Body Shaming*;
- b) Mencari tahu permasalahan yang sebenarnya;
- c) Menindaklanjuti para pelaku *body shaming*, dan sebagainya

### **Faktor Penyebab *Body Shaming***

Dari kegagalan yang dialami, membuat seseorang berusaha untuk melindungi dirinya dari tidak mampuan untuk tampil sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya. Perasaan malu disebabkan oleh tindakan afektif definisif dari kegagalan sebagai individu yang menarik dalam lingkungan sosialnya disebabkan oleh ancaman, pengalaman buruk, dan penolakan sosial. Ancaman maupun penolakan sosial yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan malu yang disebabkan oleh faktor internal.

*Body Shaming* cenderung lebih dialami oleh perempuan. Salah satu penyebab perempuan rentan terkena *Body Shaming* adalah masyarakat lebih kritis terhadap penampilan perempuan daripada laki-laki. Hal ini diperkuat dengan pendapat Northrop (Cahyani, 2018: 21)

### ***Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

#### **1) Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan anatar perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Disamping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori GABCDE, Komalasari et al. (2011: 201).

#### **2) Sejarah *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan Rational Therapy (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi Rational Emotive Therapy (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam Newsletter yang dikeluarkan oleh the Institute for Rational Emotive

#### **1) Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

Tujuan utama konseling dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih gamblang, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* membantu individu untuk

mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.

## 2) **Pandangan Tentang Manusia dalam *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* beransumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional

- Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orangtua dan budayanya
- Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa.
- Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional
- Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalising) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan kama kejadian itu sendiri .
- Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya
- Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

## 3) **Tahap-tahap dalam *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasikan oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya. Dalam proses

konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli:

- a) Tahap penciptaan hubungan yang baik
- b) Tahap kognitif
- c) Tahap emotif
- d) Tahap behavioristik

## 4) **Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Korban *Body Shaming***

*Body Shaming* merupakan kecenderungan yang berasal dari pengalaman memalukan karena tidak mampu sesuai dengan norma yang terdapat dalam masyarakat mengenai ukuran tubuh maupun berat badan. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* memiliki peranan untuk mengurangi efek negatif dari *body shaming*. Hal ini berdasarkan tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih gamblang, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut arikunto (2018:160) bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tercapainya tujuan tertentu. Penelitian tindakan merupakan pengumpulan informasi yang sistematis yang dirancang untuk

menghasilkan perubahan sosial, Bodgan & Biklen (Madya, 2009: 9).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Kondisi Sekolah

SMP Dwipa Karya mandiri adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMP yang berada di Kampung Bakung Udik Kecamatan Gedung Meneng Kabupaten Tulang bawang. Yang didirikan oleh ibu Alm Suharna pada tahun 1999. Dalam menjalankan kegiatannya SMP Dwipa Karya Mandiri berada di bawah naungan kementerian pendidikan dan kebudayaan. Adapun Visi dan Misi SMP Dwipa Karyamandiri ialah sebagai berikut :

- a. Visi
 

“Mewujudkan sekolah yang berprestasi dalam bidang akademik, ilmu pengetahuan dan teknologi , olahraga, seni budaya yang mandiri berdasarkan iman dan taqwa”
- b. Misi
  1. Meningkatkan mangement sekolah untuk mencapai keungglan sekolah
  2. Meningkatkan kualitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi siswa
  3. Meningkatkan kualitas guru dan pegawai untuk mewujudkan dan mencapai stndar pelayanan minimal (SPM)
  4. Meningkatkan kualitas kemitraan dengan orangtua dan masyarakat
  5. Menigkatkan pelaksanaan ekskul dalam bidang olahraga, seni, dan keagamaan.

### B. Deskripsi Data Per Siklus

#### 1. Hasil Wawancara

Hasil pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan narasumber yang terkait dengan upaya meningkatkan rasa percaya diri pada korban *body shaming* yang terjadi di sekolah. Hasil wawancara yang telah diperoleh oleh peneliti sebagai berikut:

#### a. Hasil Wawancara dengan Siswa

Dari hasil wawancara dengan siswa diperoleh keterangan bahwa siswa yang memiliki tingkat *body shaming* tingkat tinggi, seperti siswa merasa malu akan bentuk tubuhnya dikarenakan omongan negative dari

orang lain, bersikap pasif dan menghindari situasi yang menakutkan dan sering merasa cemas, tidak bisa mengendalikan pikiran dan perasaan yang menyangkut penampilan fisik, berfikir negative pada situasi social, jantung berdebar-debar dan membuat berbicara tidak lancar dihadapan orang lain sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri.

#### b. Hasil Wawancara dengan Guru BK

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Yosa Liana Sari, S.Pd selaku guru BK kelas IX SMP Dwipa Karya Mandiri. Beliau mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa kelas IX yang mengalami *Body Shaming* tingkat tinggi sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara siswa dan guru BK di SMP Dwipa Karya Mandiri, menyatakan bahwa perlu adanya pelaksanaan konseling kelompok dengan penggunaan penekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. Seebelum melakukan konseling perlu adanya perencanaan untuk melakukan konseling agar tujuan yang ingin dicapai terlaksana dengan baik.

#### 2. Hasil Observasi

Penelitian ini terdiri dari dua siklus, setiap siklus melalui empat tahap yaitu: Tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi dan tahap refleksi. Berikut hasil observasi kondisi awal siswa kelas IX sebelum diberikan layanan konseling kelompok

**Tabel 1**  
**Hasil observasi *Body Shaming* siswa dapat ditampilkan dalam tabel sebagai berikut :**

No	Nama	Skor	Keterangan
1	Aisyah Zahra	50	Tinggi
2	Adi Yansyah	53	Tinggi
3	AnggikaSaputra	43	sedang
4	Andriyadi	44	Sedang
5	Apri Sanjaya	36	Rendah
6	Annisa Putri	38	Rendah

7	Bayu Pramudya	49	Tinggi
8	Candri	45	Sedang
9	Topik Turmizi	34	Rendah
10	Hendrimawan	41	Rendah
11	Rian	45	sedang
12	Sela Anggraini	38	Rendah
13	Sindy	34	Rendah
14	Dani	46	Sedang
15	TiwiSulismawati	35	Rendah
16	Maria	53	Tinggi
17	Yendri Wijaya	39	Rendah
18	Sela anggraini	50	Tinggi
19	Zahra Meisya	35	Rendah
20	Cantika Cicylia	36	Rendah
21	Saputra	45	Sedang

Berdasarkan tabel diatas, dipaparkan hasil kondisi awal terhadap 21 siswa kelas IX SMP Dwipa Karya Mandiri. pada kolom tingkat *Body Shaming* pada diri siswa di kelas ada tinggi, sedang, dan rendah yang menyebabkan siswa mengalami rasa percaya diri yang rendah. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti ada beberapa siswa yang mengalami bisa dilihat dari data tabel yaitu: siswa yang mendapat kategori tinggi sebanyak 5 atau sebanyak 23,80% siswa yang mendapat kategori sedang ada 6 atau sebanyak 28,57% dan siswa yang mendapat kategori rendah sebanyak 10 siswa atau 46,61%. Dapat disimpulkan dari tabel di atas tersebut maka peneliti melakukan layanan konseling kelompok terhadap 5 siswa yang memiliki kategori tinggi. Pada tingkat *Body Shaming* tinggi dimaksud ialah ketika siswa merasa malu dan tidak percaya diri akan bentuk tubuhnya dikarenakan omongan negative dari orang lain dan membandingkan diri dengan orang lain, bersikap pasif dan menghindar, sering menghindari situasi yang menakutkan dan sering merasakan cemas, tidak bisa mengendalikan pikiran dan perasaan yang menyangkut penampilan fisik,

berpikir negative pada situasi sosial, jantung berdebar-debar dan membuat berbicara tidak lancar di hadapana orang lain. Pada tingkat *Body Shaming* sedang ialah ketika siswa bisa menunjukkan kepercayaan diri dan rasa malu akan bentuk tubuhnya berkurang tetapi tidak sepenuhnya menunjukkan sikap selalu menerima komentar negative dari orang lain terkadang masih bersikap minder dan pasif dilingkungan sekitar nya. Sedangkan pada tingkat *Body Shaming* rendah ialah ketika siswa sudah bisa bersikap sangat percaya diri akan bentuk tubuhnya, selalu riang, tidak bersikap menghindar dan pasif ketika berada di lingkungan sekitar nya dan selalu bersikap bersyukur menerima diri apa adanya tanpa membandingkan diri dengan orang lain dengan cara terus memperbaiki diri sendiri dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki contohnya seperti terus mengasah minat dan bakat.

### Deskripsi Kondisi Awal

permasalahan *Body Shaming* pada diri siswa di sekolah pada kondisi awal masih terdapat ada tinggi dikarenakan oleh beberapa sebab. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di kelas IX SMP Dwipa Karya Mandiri diperoleh kondisi awal sebanyak 5 orang siswa yang mengalami *Body Shaming* yang tinggi sehingga menyebabkan minimnya rasa percaya diri, oleh sebab itu peneliti memutuskan untuk menentukan subjek penelitian sebanyak 5 siswa dan akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Behaviour Therapy* (REBT). Berikut ini hasil deskripsi data siswa yang memiliki masalah *Body Shaming* tinggi sehingga menyebabkan minimnya rasa percaya diri, sebelum diberikannya kegiatan layanan konseling kelompok guna meningkatkan rasa percaya diri.

### REFLEKSI

Peneliti melakukan refleksi bersama dengan guru bimbingan dan konseling. Refleksi ini dilakukan dengan menganalisis berdasarkan pengamatan dan kesesuaian proses pelaksanaan dengan program yang telah dibuat melalui lembar observasi. Adapun tujuan refleksi ini adalah untuk melihat dampak dari proses layanan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya

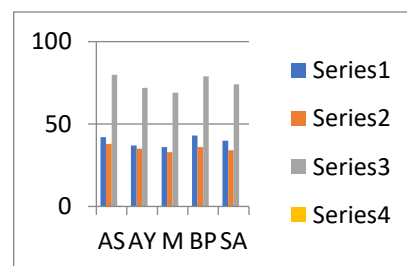
diri pada siswa yang mengalami *Body Shaming*. Dampak tersebut terlihat dari hasil observasi selama siklus I dilaksanakan, yaitu sebanyak tiga kali yaitu adanya peningkatan terhadap siswa yang telah dipilih sebagai subjek sebanyak 5 siswa, 2 siswa berhasil memasuki kategori sedang pada siklus I dilaksanakan yaitu siswa terkadang bisa menunjukkan sikap kepercayaan diri mengeluarkan sedikit pendapatnya dan menutupi rasa malu yang ada tetapi tidak sepenuhnya menunjukkan sikap selalu bisa menerima komentar negative dari orang lain terkadang masih bersikap minder dan pasif dilingkungan sekitarnya, namun masih terdapat 3 siswa yang dalam kategori tinggi yaitu siswa merasa malu dan tidak percaya diri akan bentuk tubuhnya dikarenakan omongan negative dari orang lain dan membandingkan diri dengan orang lain yang menyebabkan dirinya malu untuk mengeluarkan pendapat, bersikap pasif dan menghindar, sering menghindari situasi yang menakutkan dan sering merasakan cemas, tidak bisa mengendalikan pikiran dan perasaan yang menyangkut penampilan fisik, berfikir negative pada situasi sosial, jantung berdebar-debar dan membuat berbicara tidak lancar dihadapan orang lain. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melaksanakan kegiatan siklus II. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan kegiatan adalah persiapan yang lebih baik terutama dalam menyiapkan peralatan dan mengatur tempat yang akan digunakan pada saat kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung. Peneliti harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat mengemukakan pendapatnya serta mampu melakukan kegiatan konseling kelompok tersebut dengan baik.

### Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah memperoleh data-data dari kondisi awal, siklus I dan siklus II. Analisis data juga dilakukan peneliti dengan menggunakan lembar observasi *Body Shaming* pada siswa di setiap pertemuan siklus. Wawancara dilakukan kepada guru BK, dan kepada siswa yang telah ditentukan. Adapun perubahan yang telah dilakukan sebelum dan sesudah penelitian menggunakan kegiatan layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut: pertama sebelum diberikan kegiatan yang

digunakan siswa terlihat kurang memiliki interaksi dan merasa malu yang terdapat dalam kategori tinggi yaitu ketika siswa merasa malu dan tidak percaya diri akan bentuk tubuhnya dikarenakan omongan negative dari orang lain dan membandingkan diri dengan orang lain, bersikap pasif dan menghindar, sering menghindari situasi yang menakutkan dan sering merasakan cemas, tidak bisa mengendalikan pikiran dan perasaan yang menyangkut penampilan fisik, berfikir negative pada situasi sosial, jantung berdebar-debar dan membuat berbicara tidak lancar dihadapan orang lain. Hal ini dapat dilihat dari pengamatan peneliti melalui lembar observasi, dan selanjutnya peneliti melakukan pertemuan pada siklus I sebanyak tiga kali. Pada siklus I selama pertemuan berlangsung terjadi perubahan seperti adanya peningkatan rasa percaya diri pada siswa dengan menggunakan kegiatan layanan konseling kelompok. Namun, terdapat 3 siswa yang masih dalam kategori tinggi seperti yang sudah dijelaskan diatas. Oleh karena itu peneliti melanjutkan penelitian pada siklus II dengan melakukan dua kali pertemuan. Hasil yang telah didapatkan berdasarkan observasi dan wawancara disatukan untuk melihat kecocokan/kesesuaian jawaban yang telah mereka katakan dan mereka lakukan. Hasil pada siklus II mengalami peningkatan dapat dilihat melalui grafik yang akan menjelaskan penurunan tingkat *Body Shaming* dan pada diri siswa sebagai berikut:

**Diagram 3**  
**Rekapitulasi hasil data Tingkat rasa percaya diri yang disebabkan *Body Shaming* setelah memperoleh Layanan konseling kelompok pada siklus 1 dan siklus 2**



Berdasarkan grafik yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa adanya penurunan terhadap masalah *Body Shaming* yang menyebabkan minimnya rasa percaya diri pada siswa dari siklus I di pertemuan ke tiga



AS mencapai penurunan (46), AY mencapai penurunan (40), M mencapai penurunan (41), BP mencapai penurunan (47), dan SA mencapai penurunan (44) dan dapat dijumlahkan keseluruhan rata-rata (47,06%) dalam kategori tinggi dan pada siklus II terjadi perubahan di pertemuan ke enam AS mencapai penurunan (38), AY mencapai

penurunan (35), M mencapai penurunannya (33), BP mencapai penurunan (36), dan SA mencapai penurunan (34) dan dapat dijumlahkan keseluruhan rata-rata (37,4%) dalam kategori rendah, diklasifikasikan bahwa ada perubahan antara siklus I dan siklus II mengalami penurunan mencapai setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) guna meningkatkan rasa percaya diri pada korban *Body Shaming* dan telah termasuk dalam kategori rendah, dapat terlihat bahwa telah ada peningkatan selama siklus I dan siklus II dilaksanakan.

Menurut Nol & Frederickson dalam Damanik (2018:03) *Body Shaming* merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu.

Menurut Prayitno (1995: 62) menyatakan konseling kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan pelaksanaan layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok yang diberikan peneliti dalam meningkatkan rasa percaya diri pada korban *Body Shaming* pada siswa disekolah telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan. Karena hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat *Body Shaming* yang berdampak baik pada rasa percaya pada diri siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Upaya Guru BK meningkatkan rasa percaya

diri pada korban *Body Shaming* melalui konseling kelompok dengan *Teknik Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Siswa Kelas IX SMP Dwipa Karya Mandiri Tulang Bawang Tahun Pelajaran 2022/2023. Dapat diketahui bahwa meningkatnya rasa percaya diri pada korban *Body Shaming* dijabarkan sebagai berikut:

1. Melalui layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok sesuai penelitian dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa Yang Disebabkan oleh *Body Shaming*. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil data pengamatan/observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada siswa mulai dari siklus I sampai siklus II dan terjadi penurunan.
2. Masalah *Body Shaming* pada diri siswa sebelum memperoleh kegiatan layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok, diperoleh 51,20% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pada siklus I mencapai 47,6% kategori sedang. Dikarenakan masih terdapat kendala seperti masih adanya siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II. Pada siklus II terjadinya penurunan mencapai kategori rendah sebesar 37,4% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseling kelompok mampu menurunkan tingkat *Body Shaming* dan meningkatkan rasa percaya diri pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Costa, A.B. (2018). Materialism, Body Surveillance, Body Shame, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. [Online]. Tersedia: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02088/full> 13 Februari 2019]
- Damanik, T.M. (2018). "Psychological Dynamics of Women Experiencing Body Shame). Sanata Dharma University: Yogyakarta.

- Dolezal, L. (2015). *The Body and Shame Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. Lexington Books: London.
- Eliasdóttir, E.L.F. (2016). *Body Shame, Physical illness and Self-Reported* [Online].  
<https://skemman.is/bitstream/1946/25652/1/BSc%20thesis%20-%20Eva%20Lind%20Fells%20.pdf>  
 [27 Januari 2019]
- Erford, B.T. (2019). *40 Techniques Every Counselor Should Know*. Yogyakarta: Student Libraries.
- Fauzan, L., & Waskito, S. (2009). *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR COUNSELING*. Malang: Department of National Education. State University of Malang UPT Guidance and Counseling.
- Fauzia, T.F. (2019). "*UNDERSTANDING THE EXPERIENCE OF BODY SHAMING IN ADOLESCENT WOMEN*". Department of Communication Sciences Faculty of Science
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualization, Research, and Social and Political Science*, Diponegoro University. 02-04 Treatment. New York: Brunner-Routledge.
- Komalasari, G. Wahyuni, E. Dan Karsih. (2011). *Counseling Theory and Techniques*. Jakarta: Index.
- Madya, S. (2009). *Action Research Theory and Practice*. Bandung: Bandung Alfabet Publisher.
- Paizaludin, & Ermalinda (2014). *Classroom Action Research, a theoretical and practical guide*. Bandung: Alfabet.
- Primary, B. (2019). *Getting to Know Body Shame and Its Psychological Impact*. [On line]. Available: <http://www.indopositive.org/2018/12/menkenal-body-shame-dan-dampak.html> [27 January 2019]
- Reducing Body Shame. *Journal of Psychological Intervention*. 11,(02).
- Chairani, L. (2018). *Body Shame and Eating Disorders Meta-Analytic Study*. *Psychology Bulletin*, 26(1), 12-27.