



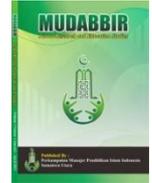
JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>

ISSN: 2774-8391



Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan *Self Esteem* Siswa *Body Shaming* di MTs Persiapan Negeri 4 Medan

Suvika Syahputri¹, Irwan Syahputra², Alfin Siregar³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: suvikasyahputri672@gmail.com¹, irwans@uinsu.ac.id²,
alfinsiregar@uinsu.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah layanan konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap peningkatan *self esteem* kepada siswa yang mengalami *body shaming*. Metodologi penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data yang digunakan angket, jenis *desgin two group pre-test post-test*. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII di MTs Persiapan Negeri 4 Medan dengan jumlah sampel 59 siswa, kemudian dibagi menjadi dua kelompok setiap kelompok terdiri dari 8 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan angket *self esteem* sebanyak 30 item. Instrumen telah diujicobakan untuk digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil *pre-test post-test* bahwa selisih kelompok eksperimen 13,5% dan kelompok kontrol 0,6%, diperkuat dengan uji hipotesis signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap *self esteem* studi kasus: siswa yang mengalami *body shaming* di MTs Persiapan Negeri 4 Medan, namun peningkatan yang terjadi tidak terlalu tinggi.

Kata Kunci: *Body Shaming*, Kelompok Eksperimen, Kelompok Kontrol, Pengaruh Layanan Konseling Kelompok, *Self Esteem*

ABSTRACT

The research aims to prove whether group counseling services have an influence on increasing self esteem for students who experience body shaming. The research methodology uses a quantitative methods with data collection using a questionnaires, a two group pre-test post-test design type. The population of the study was grade VII students at MTs Persiapan Negeri 4 Medan with a sample size of 59 students, then divided into two groups each group consisting of 8 students. The sampling technique used was the purposive sampling technique. The data collection method used was a 30 item self esteem questionnaire. The instrument has been tested for used in the study.

Based on the result of the pre-test post-test that the difference between the experimental group is 13.5% and the control group is 0.6%, strengthened by a significant hypothesis test of $0,00 < 0,05$ so that it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the research result, it can be concluded that

group counseling on self esteem case study: students who experienced body shaming at MTs Persiapan Negeri 4 Medan, but the increase was not too high.

Keywords: Body Shaming, Experimental Group, Control Group, Influence Group Counseling Services, Self Esteem

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, fenomena *body shaming* semakin sering terjadi di kalangan remaja. *Body shaming* merupakan tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisik mereka, yang dapat berdampak negatif pada *self esteem* atau harga diri seseorang. *Self esteem* yang rendah dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional.

Pada awalnya *body shaming* dijadikan bahan candaan saja, namun lama-kelamaan menjadi serius sehingga menjelek-jelekan orang lain sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan dari orang yang menjadi objek *body shaming* tersebut. Jika *body shaming* dilakukan terus-menerus dalam jangka waktu yang lama akan mempengaruhi harga diri serta kehilangan kepercayaan diri seseorang dan korban akan lebih karena menganggap tidak bisa diterima di lingkungan (Jannah, 2022:4).

Berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020, sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya. Dari jumlah itu, 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya dianggap terlalu berisi. Sebanyak 36,4% responden mengalami *body shaming* karena memiliki kulit yang berjerawat. Kemudian 28,1% responden yang menjadi korban *body shaming* karena memiliki bentuk wajah yang tembam. Serta 23,3% responden terkena *body shaming* karena warna kulit yang gelap. Sementara, 19,6% responden terkena *body shaming* karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu kurus. *Body shaming* dapat mempengaruhi korban baik secara psikologis maupun psikis. Dampak negatif yang sering ditimbulkan adalah tekanan psikologis, risiko gangguan makan dan mental, serta kualitas hidup yang buruk.

Body shaming mempunyai pengaruh baik fisik, psikologi dan sosial pada individu, diantaranya seperti perilaku diet ekstrem yang dapat mengganggu kesehatan, bentuk tubuh berubah seperti *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh), serta dampak sosial yang berupa menarik diri dari interaksi sosial akibat dari menurunnya rasa percaya diri (Kurinawati & Lestari, 2021:72).

Siswa dengan *self esteem* rendah mungkin mengalami penurunan motivasi belajar dan prestasi akademis. Siswa korban *body shaming* yang memiliki *self esteem* rendah dapat diamati dengan melihat bahwa siswa tersebut merasakan ketidakpuasan yang semakin besar terhadap dirinya ketika menerima penghinaan terhadap fisiknya dan penilaian yang disampaikan lingkungan tentang tubuhnya, sehingga siswa tersebut tidak menghargai dirinya sendiri sehingga hal itu menyebabkan *self esteem* nya rendah.

Agus Abdul Rahman (2018:64) mengatakan bahwa "*self esteem* adalah suatu kecenderungan diri individu untuk merasa berharga dan memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah". Dengan kata lain bahwa *self esteem* adalah perpaduan dari

penghargaan diri (*self respect*) dan kepercayaan diri (*self confidence*). *Self esteem* berpengaruh pada proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai dan tujuan kita.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok adalah upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Konseling memiliki beberapa keuntungan bagi siswa yang mengalami *self esteem* rendah akibat *body shaming*, yaitu: pertama sebagai dukungan dari teman sebaya, siswa akan merasa didukung orang-orang yang mengalami hal yang sama, sehingga membuatnya merasa tidak sendirian. Kedua sebagai pemahaman dan empati, dengan konseling kelompok dapat berbagi pengalaman dengan orang lain dan membantu siswa merasa dipahami dan diterima, mengurangi rasa malu dan mengurangi menutup diri yang mungkin mereka rasakan. Ketiga sebagai pembelajaran dari pengalaman orang lain, dengan konseling kelompok siswa dapat mendengar bagaimana cara siswa lain menghadap dan mengatasi *body shaming* sehingga dapat memberikan wawasan dan strategi baru untuk meningkatkan *self esteem* mereka. Keempat sebagai penguatan identitas positif, diskusi dalam kelompok dapat membantu siswa menghargai aspek positif tentang diri mereka sendiri yang mungkin terabaikan akibat *body shaming*. Kelima sebagai dukungan dari guru bimbingan konseling, guru BK dapat memberikan dukungan individual yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, sambil memberikan motivasi dan dukungan yang positif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif di mana peneliti menggumpulkan data yang berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi (Martono, 2011:20). Jenis penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan *design two pre-test post-test control group*. Instrumen yang digunakan yaitu angket *self esteem* dengan menggunakan skala likert. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs Persiapan Negeri 4 Medan yang berjumlah 143 siswa. Subjek penelitian 59 setelah penyebaran angket menjadi 16 siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelas VII-1 sebagai kelompok eksperimen yang terdiri dari 8 siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok, sementara kelas VII-2 sebagai kelompok kontrol terdiri dari 8 siswa yang tidak diberikan layanan konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Sebelum Mendapatkan Layanan Konseling Kelompok (*Pre Test*)

Data ini diperoleh melalui angket yang disebarkan dan telah dihitung skor nilai angket kepada siswa kelas VII-1 dan VII-2 untuk mengetahui data awal sebelum diberikannya layanan konseling kelompok pada kelompok eksperimen dengan jumlah siswa 16 orang sebagai sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Angket *Self Esteem* Siswa Hasil

Pre-Test

No	Kel Eksperimen	Persentase	Kategori	Kel Kontrol	Persentase	Kategori
1	65	43,30%	Rendah	86	57,30%	Sedang
2	82	54,70%	Sedang	80	53,30%	Sedang
3	75	50,00%	Sedang	89	59,30%	Sedang
4	72	48,00%	Sedang	84	56,00%	Sedang
5	72	48,00%	Sedang	89	59,30%	Sedang
6	89	59,30%	Sedang	87	58,00%	Sedang
7	71	47,30%	Sedang	86	57,30%	Sedang
8	84	56,00%	Sedang	89	59,30%	Sedang
Jhl	610	50,83%	Sedang	690	57,50%	Sedang
Nilai Max	150			150		
Nilai semua Tes	1.200			1.200		
Rata-Rata	76,25	51,77%	Sedang	161,75	57,50%	Sedang

Berdasarkan tabel di atas sebaran skor responden pada angket *selfesteem* siswa hasil *post-test* bahwa nilai terkecil dari 8 siswa kelas VII-1 kelompok eksperimen adalah 89 dengan persentase 53,3% yang termasuk kedalam kategori sedang dan nilai tertinggi adalah 89 dengan persentase 59,30% yang termasuk ke dalam kategori sedang, sementara kelas VII-2 kelompok kontrol yang berjumlah 8 siswa nilai terkecil adalah 83 dengan persentase 58,7% yang termasuk ke dalam kategori sedang dan nilai terbesar adalah 90 dengan persentase 60,0% yang termasuk ke dalam kategori sedang. Dengan jumlah nilai keseluruhan setiap kelompok 1.200 dengan persentasi di kelas eksperimen 64,4% yang masuk ketegori sedang serta kelas kontrol 58,1% yang masuk ke dalam kategori sedang. Jadi hasil *pre-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 6,3% dimana kelompok eksperimen lebih unggul.

Tabel 2 Tabulasi Nilai *Pre-Test* Setiap Indikator Angket *Self Esteem* Siswa

No	Indikator	Kel Ekperimen	%	Kategori	Kel Kontrol	%	Kategori
1	Penampilan	12,7	63,8%	Sedang	12,6	63,1%	Sedang
2	Kemampuan	14,8	49,6%	Sedang	16,5	55,0%	Sedang
3	Kekuasaan	16,7	47,9%	Sedang	18,7	53,6%	Sedang
4	Penghargaan Sosial	12,6	42,1%	Rendah	13,5	45,0%	Rendah

5	Perasaan kebahagiaan yang dialami orang lain	9,3	46,9 %	Sedang	12	58,1%	Sedang
6	Moralitas	10,8	72,5 %	Tinggi	12,8	85,8%	Tinggi
Rata-Rata		12,8	53,8 %	Sedang	14,35	60,1%	Sedang

Dari data tabel di atas nilai angket *self esteem* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok (*pre-test*) dengan teknik *restructuring* kelompok eksperimen dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 12,8 persentase 53,8% sementara kelompok kontrol dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 14,35 persentase 60,1%. Dari kategori penampilan kelompok eksperimen mendapatkan persentase 63,3% sementara kelompok kontrol mendapatkan 63,1%. Kemampuan kelompok eksperimen mendapatkan persentase 49,6% sementara kelompok kontrol mendapatkan 55,0%. Kekuasaan kelompok eksperimen mendapatkan persentase 47,9% sementara kelompok kontrol mendapatkan 53,6%. Penghargaan sosial kelompok eksperimen mendapatkan persentase 42,1% sementara kelompok kontrol mendapatkan 45,0%. Perasaan kebahagiaan yang dialami orang lain kelompok eksperimen mendapatkan persentase 46,9% sementara kelompok kontrol mendapatkan 63,1%. Moralitas kelompok eksperimen mendapatkan persentase 58,1% sementara kelompok kontrol mendapatkan 85,8%.

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Setelah Mendapatkan Layanan Konseling Kelompok (*Post-Test*)

Tabel 3 Distribusi Angket *Self Esteem* Siswa Hasil *Post-Test*

No	Kel Eksperimen	Persentase	Kategori	Kel Kontrol	Persentase	Kategori
1	89	59,3%	Sedang	88	58,7%	Sedang
2	95	63,3%	Sedang	83	55,3%	Sedang
3	90	60,0%	Sedang	89	59,3%	Sedang
4	90	60,0%	Sedang	84	56,0%	Sedang
5	89	59,3%	Sedang	89	59,3%	Sedang
6	115	76,7%	Tinggi	88	58,7%	Sedang
7	95	63,3%	Sedang	86	57,3%	Sedang
8	110	73,3%	Tinggi	90	60,0%	Sedang
Jhl	773	64,4%	Sedang	697	58,1%	Sedang
Nilai Max	150			150		
Nilai semua Tes	1.200			1.200		

Rata-Rata	96,625	64,40%	Sedang	87,125	58,10%	Sedang
-----------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Berdasarkan tabel di atas sebaran skor responden pada angket *self esteem* siswa hasil *post-test* bahwa nilai terkecil dari 8 siswa kelas VII-1 kelompok eksperimen adalah 89 dengan persentase 53,3% yang termasuk kedalam kategori sedang dan nilai tertinggi adalah 89 dengan persentase 59,30% yang termasuk ke dalam kategori sedang, sementara kelas VII-2 kelompok kontrol yang berjumlah 8 siswa nilai terkecil adalah 83 dengan persentase 58,7% yang termasuk ke dalam kategori sedang dan nilai terbesar adalah 90 dengan persentase 60,0% yang termasuk ke dalam kategori sedang. Dengan jumlah nilai keseluruhan setiap kelompok 1.200 dengan persentasi di kelas eksperimen 64,4% yang masuk ketegori sedang serta kelas kontrol 58,1% yang masuk ke dalam kategori sedang. Jadi hasil *pre-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 6,3% dimana kelompok eksperimen lebih unggul.

Tabel 4 Tabulasi Nilai *Post-Test* Setiap Indikator Angket *Self Esteem* Siswa

No	Indikator	Kel Ekperimen	%	Kategori	Kel Kontrol	%	Kategori
1	Penampilan	12,6	63,1%	Sedang	12,8	64,4%	Sedang
2	Kemampuan	19,8	66,3%	Sedang	16,6	55,7%	Sedang
3	Kekuasaan	21,6	61,8%	Sedang	18,8	59,9%	Sedang
4	Penghargaan Sosial	18,3	57,6%	Sedang	14,6	48,7%	Sedang
5	Perasaan kebahagiaan yang dialami orang lain	13	65,0%	Sedang	12	58,1%	Sedang
6	Moralitas	11,3	75,8%	Tinggi	12,8	85,8%	Tinggi
Rata-Rata		16,1	64,9%	Sedang	14,6	62,1%	Sedang

Dari data tabel di atas nilai angket *self esteem* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok (*post-test*) kelompok ekperimendalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 16,1 persentase 64,9% sementara kelompok kontrol dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 14,6 persentase 62,1%. Dari kategori penampilan kelompok eksperimen mendapatkan persentase 63,1% sementara kelompok kontrol mendapatkan 64,4%. Kemampuan kelompok eksperimen mendapatkan persentase 66,3% sementara kelompok kontrol mendapatkan 55,7%. Kekuasaan kelompok eksperimen mendapatkan persentase 61,8% sementara kelompok kontrol mendapatkan 59,9%. Penghargaan sosial kelompok eksperimen mendapatkan persentase 57,6% sementara kelompok kontrol mendapatkan 48,7%. Perasaan kebahagiaan yang dialami orang lain kelompok eksperimen mendapatkan persentase 65,0% sementara kelompok kontrol mendapatkan 58,1%. Moralitas kelompok eksperimen mendapatkan persentase 75,8% sementara kelompok kontrol mendapatkan 85,8%.

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Sebelum dan Setelah Mendapatkan Layanan Konseling Kelompok

Tabel 5 Distribusi Angket *Self Esteem* Siswa Hasil *Pre-Test*
Post-Test

No	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Kelompok Ekperimen	Kelompok Kontrol	Kelompok Ekperimen	Kelompok Kontrol
1	65	86	89	88
2	82	80	95	83
3	75	89	90	89
4	72	84	90	84
5	72	89	89	89
6	89	87	115	88
7	71	86	95	86
8	84	89	110	90
Jumlah	610	690	773	697
Persentase	50,8%	57,5%	64,4%	58,1%
Rata-Rata	76,25	86,2	96,62	87,12

Berdasarkan tabel perbandingan diatas sebaran angket sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terjadi peningkatan tetapi peningkatan yang terjadi tidak terlalu tinggi di mana jumlah keseluruhan skor *pre-test* kelompok eksperimen 610 dengan persentase 50,8% sedangkan *pre-test* kelompok kontrol 690 dengan persentase 57,5%. Sementara jumlah keseluruhan *post-test* dari kelompok eksperimen 773 persentase 64,2% sedangkan kelompok kontrol 697 persentase 58,1%. Berikut adalah tabulasi peningkatan pengaruh konseling kelompok terhadap *self esteem* studi siswa *body shaming* dari masing-masing indikator.

Tabel 6 Tabulasi Peningkatan *Self Esteem* Siswa *Pre-Test* *Post-Test* Dari Setiap Indikator

No	Indikator	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		Peningkatan	
		Kel Ekspemen	Kel Kontrol	Kel Ekspemen	Kel Kontrol	Kel Ekspemen	Kel Kontrol
1	Penampilan	12,7 63,8% (Sedang)	12,6 63,1% (Sedang)	12,6 63,1% (Sedang)	12,8 64,4% (Sedang)	16,0%	1,3%
2	Kemampuan	14,8 49,6% (Sedang)	16,5 55,0% (Sedang)	19,8 66,3% (Sedang)	16,6 55,7% (Sedang)	16,7%	2,0%
3	Kekuasaan	16,7 47,9%	16,5 55,0%	21,6 61,8%	18,8 59,9%	13,9%	4,9%

		(Sedang)	(Sedang g)	(Sedang)	(Sedang g)		
4	Penghargaan Sosial						
5	Perasaan kebahagiaan yang dialami orang lain	19,3 46,9% (Sedang)	12 58,1% (Sedang g)	13 65,0% (Sedang)	12 58,1% (Sedang g)	18,1%	0,0%
6	Moralitas	10,8 72,5% (Tinggi)	12,8 85,8% (Tinggi)	11,3 75,8% (Tinggi)	12,8 85,8 (Tinggi)	3,3	0,0%
	Rata-Rata	12,8 53,8% (Sedang)	14,35 60,1% (Sedang g)	16,1 64% (Sedang)	14,6 62,1% (Sedang g)	10,2%	2%

Berdasarkan data peningkatan *self esteem* siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *restructuring* dari masing-masing indikator *self esteem* kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan 10,2% sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan 2%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh konseling kelompok terhadap *self esteem* studi kasus: siswa yang mengalami *body shaming* di MTs Persiapan Negeri 4 Medan dapat ditingkatkan setelah diberikan layanan konseling kelompok, namun peningkatan yang terjadi tidak terlalu tinggi.

Tabel 7 Hasil Uji *Quade's Rank Analysis of Covarian* Terhadap *Self Esteem* Pada Siswa

Source	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9390.368	2	4695.184	16.359	.000
Within Groups	22960.977	6	287.012		
Total	32351.344	8			

Tabel 8 Hasil Uji *Quade's Rank Analysis of Covarian* Terhadap *Self Esteem* Pada Siswa

Kelas	Rerata	Notasi LSD
Eksperimen	8.143	a
Kontrol Positif	-8.143	a

Berdasarkan tersebut dapat diketahui dari huruf notasi bahwa :

- Nilai rata-rata hasil *self esteem* perlakuan di kelas kontrol ada beda yang signifikan dengan di kelas eksperimen sehingga diberi simbol "a".
- Pada tabel output diatas, diketahui bahwa hasil uji hipotesis signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan

(nyata) antara rata-rata hasil *self esteem* siswa antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Hasil dari penelitian bahwa nilai rata-rata dari kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan konseling kelompok (*pre-test*) 76,25 dengan persentase 50,8% kategori sedang, sedangkan nilai rata-rata kelompok kontrol 86,2 persentase 57,5% kategori sedang, sementara setelah dilakukan layanan konseling kepada kelas eksperimen saja, maka nilai rata-rata kelompok eksperimen menjadi 96,6 dengan persentase 64,4% kategori sedang sementara nilai rata-rata kelompok kontrol menjadi 87,1 dengan persentase 58,1% kategori sedang. Dengan selisih *pre-test post-test* kelompok eksperimen 13,5% dan kelompok kontrol 0,6%,.

Diperkuat dengan hasil uji *quade's rank analysis of covarian* terhadap *self esteem* pada siswa dengan nilai rata-rata antara kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok memiliki perbedaan. Dari uji hipotesis signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil *self esteem* siswa antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap *self esteem* siswa *body shaming* di MTs Persiapan Negeri 4 Medan, namun peningkatan yang terjadi tidak terlalu tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa eksistensi *body shaming* di MTs Persiapan Negeri 4 Medan yaitu, masih terdapat siswa yang menjadi korban *body shaming* di sekolah tersebut. Setelah dilakukan penelitian bahwa diantara kelas VII-1 dan VII-2 lebih banyak siswa yang mendapat perilaku *body shaming* di kelas VII-1 sebagai kelompok eksperimen dengan nilai angket terendah 65 dengan persentase 43,3% sedangkan kelas VII-2 kelompok kontrol dengan nilai angket terendah 80 dengan persentase 53,3% nilai angket dari nilai skor 150.
2. Pengaruh yang dialami siswa korban *body shaming* di MTs Persiapan Negeri 4 Medan yaitu, siswa yang mengalami *body shaming* membuat korban merasa malu, tertekan, menjauh dari teman-teman atau membatasi interaksi dengan teman sebayanya serta yang lebih bahayanya ada siswa yang menjadi tidak masuk sekolah karena *bullying* yang dilakukan teman sekelasnya.
3. Dari angket yang telah disebar mendapatkan hasil bahwa faktor yang menyebabkan siswa mengalami *body shaming* di MTs Persiapan Negeri 4 Medan yaitu faktor penampilan mendapatkan nilai 12,7 persentase 63,8% kategori sedang, kekuasaan mendapatkan nilai 16,7 persentase 47,9% dan kemampuan mendapatkan nilai 14,8 persentase 49,6% menjadi faktor *self esteem* menurun dari siswa yang mengalami *body shaming*.
4. Pelaksanaan konseling kelompok dalam layanan BK di MTs Persiapan Negeri 4 Medan dilakukan dengan 4 kali pertemuan di mana seminggu dilakukan dua kali konseling kelompok dan guru BK mendampingi selama proses konseling kelompok dan tempat yang digunakan untuk yaitu ruang kelas VII-1 saat istirahat. Pertemuan pertama mengidentifikasi masalah yang dialami dari peserta konseling kelompok, pertemuan kedua membahas masalah

peserta secara lebih mendalam, pertemuan ketiga memberikan layanan konseling dengan teknik *resctruturing* di mana mengubah pola pikiran negatif tentang diri mereka menjadi lebih positif, membuat mereka merasa dihargai dan bangga dengan diri mereka, pertemuan keempat melakukan relaksasi dan mengambil kesimpulan dari konseling kelompok yang telah dilakukan. Selanjutnya menyebarkan kembali angket kepada anggota kelompok.

5. Berdasarkan hasil *pre-test post-test* bahwa selisih kelompok eksperimen 13,5% dan kelompok kontrol 0,6%, diperkuat dengan uji hipotesis signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap *self esteem* studi kasus: siswa yang mengalami *body shaming* di MTs Persiapan Negeri Medan, namun peningkatan yang terjadi tidak terlalu tinggi.

Saran

1. Bagi Pihak Sekolah dan Guru BK
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah maupun guru khususnya guru Bimbingan Konseling (BK) untuk memberikan bantuan dalam meningkatkan *self esteem* siswa yang menjadi korban *body shaming* dengan cara memberikan layanan-layanan yang sesuai dengan kondisi siswa. Selain itu pihak sekolah juga perlu memberikan edukasi kepada siswa tentang bahaya *body shaming* terhadap *self esteem* seseorang dan memperhatikan setiap siswanya agar tidak ada siswa yang mengalami *body shaming*, serta guru BK dapat mengenali gejala *body shaming*.
2. Bagi Orang Tua
Orang tua selalu memperhatikan keadaan anaknya, memberikan semangat yang kuat, membantu anak untuk menerima dan mensyukuri kondisi serta memberikan pengarahan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada anak memperhatikan kondisi anak-anaknya
3. Bagi Siswa
Siswa yang mengalami korban *body shaming* diharapkan mampu mengembangkan konsep diri yang baik sehingga dapat membentuk *self esteem* yang tinggi serta siswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa yang menjadi korban *body shaming* harus menunjukkan sikap yang tenang agar tidak terpengaruh dengan kata-kata yang negatif yang dapat mempengaruhi *self esteem*. Selalu berfikir positif dan percaya dengan diri sendiri, jika terjadi *body shaming* sangat membuat siswa terganggu secepatnya lapor ke pada guru BK agar segera dibantu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan dan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Angelina, P., Christanti. F. D., & Mulya, H. C. (2021). "Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming". *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94-103.
- Azhari, M. T., Bahri, A. F., Asrul, & Rafida, T. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69-84.
- Harahap, A. C. (2021). *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Yogyakarta: Mirra Buana Media.
- Jannah, B. (2022). *Pengaruh Body Shaming Terhadap Self Esteem Siswa Keperawatan Kelas 10 SML Darussalam Blok Agung Tahun Ajaran 2021/2022*. Disertai Doktor pada Institut Islam Darussalam.
- Kuniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *Jurnal PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69-78.
- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self-Esteem Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan*, 5(7), 962-968.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Rahman, Agus, Abdul. (2018). *Psikologi Sosial*. Depok: arjawali Pers.
- Susanto, A. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.