

IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP SELF CONFIDENCE KORBAN BODY SHAMING

Muhammad Nikman Naser^{1*}, Kurnia Sari², Yuhaswita³ 

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

ARTICLE INFO

Article history:

Revised April-2024;

Accepted Month 30-May 2024;

Published Online 03-June-2024

Keywords:

Self Confidence; Body Shaming; Group Guidance

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript. This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah maraknya fenomena body shaming pada siswa MAN Bengkulu Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan implementasi bimbingan kelompok terhadap self confidence korban body shaming pada siswa MAN Bengkulu Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban body shaming cenderung memiliki self confidence yang rendah dimana hal ini dapat dilihat dari faktor penampilan fisik. Setelah siswa korban body shaming mengikuti bimbingan kelompok, para siswa mampu untuk meningkatkan kembali kepercayaan diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok terhadap self confidence korban body shaming siswa MAN Bengkulu Selatan berhasil dan memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa korban body shaming.

ABSTRACT

The problem in this study is the rampant phenomenon of body shaming in MAN Bengkulu Selatan students. The purpose of this study was to describe the implementation of group guidance on the self confidence of victims of body shaming in MAN Bengkulu Selatan students. This research is a descriptive qualitative research using the case study method. Data collection techniques in this study by conducting observations, interviews, and documentation. The results of this study indicate that students who are victims of body shaming tend to have low self-confidence where this can be seen from the physical appearance factor. After students who were victims of body shaming participated in group guidance, the students were able to increase their self-confidence again. This shows that group guidance services for self confidence of body shaming victims of MAN Bengkulu Selatan students are successful and have a positive impact on changes in the behavior of students who are victims of body shaming.

How to cite: Muhammad Nikman Naser¹, Kurnia Sari², Yuhaswita³. Tahun 2024. Implementasi Bimbingan Kelompok Terhadap Self Confidence Korban Body Shaming. JBKB, 6 (1): pp. 1-7, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

1. PENDAHULUAN

Pada masa remaja akan muncul suatu fenomena seputar gaya hidup yang tren dan semakin hari semakin berkembang, terutama tren seputar gaya hidup dikalangan remaja diantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Dari tren yang berkembang di kalangan para remaja, tidak sedikit dari mereka yang kemudian melakukan suatu tindakan kekerasan verbal ini terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah body shaming. Dunia pendidikan saat ini tengah diisukan maraknya berbagai permasalahan sosial salah satunya kasus body shaming di sekolah, body shaming bukan lagi merupakan kasus baru yang baru saja muncul namun sudah ada sejak beberapa tahun yang lalu. Menurut Vargas tindakan body shaming ditandai dengan aspek-aspek yang meliputi mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain, mengkritik penampilan orang lain di depan mereka, mengkritik penampilan orang lain tanpa

*Corresponding author

E-mail addresses: nikman@gmail.com

sepengetahuan mereka (Chairani, 2018).

Dikutip dari news.detik.com bahwa pada tahun 2018 sebanyak 966 kasus body shaming telah ditangani oleh pihak berwajib (Susandi & Zufiningrum, 2022). Biasanya orang yang memiliki bentuk tubuh yang berbeda mereka cenderung tidak percaya diri, hal ini dikarenakan adanya persepsi yang muncul dalam diri seseorang bahwa dia tidak memenuhi sesuatu yang menjadi standar ideal dalam masyarakat sehingga muncul ketakutan dalam dirinya bahwa dia tidak diterima dalam masyarakat dan akan menjadi target korban dari body shaming (Puspitasari, dkk 2019).

Hasil observasi dan wawancara pada siswa di MAN Bengkulu Selatan korban body shaming terus mengalami penurunan self confidence ketika diberikan komentar-komentar negatif mengenai fisiknya. Mereka akan merasa insecure bahkan mereka akan lebih sensitif ketika ada seseorang yang membahas mengenai topik yang menyangkut fisiknya. Dampak yang terjadi Apabila body shaming terus berlanjut, maka seseorang akan menjadi semakin menutup diri dari pergaulan bahkan depresi. Hal ini perlu dihindari mengingat tidak semua orang memiliki tingkat pertahanan yang kuat dalam dirinya. Seorang siswa yang awal mula memiliki kepercayaan diri yang tinggi, ketika terjadi penurunan daya tahan fisik akibat kritikan-kritikan dari orang tua atau teman-temannya akan membuat kepercayaan dirinya menjadi menurun terutama jika berada di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan hal itu, dalam sudut pandangan bimbingan dan konseling siswa yang mengalami penurunan kepercayaan diri akibat mendapatkan perlakuan body shaming akan menjadi tanggung jawab guru BK/konselor dalam mengentaskan permasalahan yang dialami siswa tersebut. Bimbingan dan konseling memegang peran yang kuat dalam menyadarkan diri siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akibat mendapatkan perlakuan body shaming dan dengan hal inilah seorang konselor membantu meminimalisir permasalahan yang dialami oleh siswanya tersebut (Sihotang, et al 2023).

Maka dengan ini bantuan yang akan diberikan kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akibat mendapatkan perlakuan body shaming harus memperhatikan jenis layanan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dialaminya salah satunya ialah dengan menggunakan pendekatan layanan bimbingan kelompok, (Rahmadani & Putra, 2021). Hal ini menunjukkan bahwasanya bimbingan kelompok adalah salah satu layanan di dalam bimbingan dan konseling yang dapat memberi dampak pada siswa yang berkaitan dengan kepercayaan diri terutama pada siswa yang mengalami body shaming.

Berdasarkan pemaparan di atas penelitian ini akan mendeskripsikan dampak body shaming terhadap self confidence, beberapa orang yang mengalami body shaming merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya dan merasa malu saat beradaptasi dengan lingkungannya. Penelitian Implementasi Bimbingan Kelompok Terhadap Self Confidence Korban Body Shaming (Studi Pada Siswa MAN Bengkulu Selatan)".

2. METODE

A. Jenis penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis pendekatan deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2014: 225). Menurut Bogdan dan Biklen, S dalam Pupu Saiful Rachmat penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan, serta perilaku objek yang diamati. Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk mendapatkan pemahaman yang luas tentang realitas sosial dari perspektif partisipan (Rahmat, 2009: 2-3).

Penelitian ini merupakan penelitian Studi Kasus. Studi kasus menurut Wibowo dan Winkel adalah suatu metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang murid secara mendalam dengan tujuan membantu murid untuk mencapai penyesuaian yang lebih baik. Dapat dikatakan bahwa studi kasus bukan merupakan metode ilmiah yang spesifik melainkan suatu metode yang lazim diterapkan untuk memberikan penekanan pada spesifikasi dari unit-unit atau kasus-kasus yang diteliti (Fitrah: 208-209).

B. Informan Penelitian

Data informan pada penelitian ini ada 10 orang informan yaitu 8 orang siswa korban body shaming yang berusia 15 dan 16 tahun, serta 2 orang yang melakukan body shaming yang berusia 15 dan 16 tahun. Subyek penelitian yang akan diteliti berfokus pada siswa yang menjadi korban

body shaming di MAN Bengkulu Selatan. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti memilih siswa korban body shaming karena peneliti ingin mencari tahu bagaimana implementasi layanan bimbingan kelompok terhadap self confidence korban body shaming di MAN Bengkulu Selatan.

C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu: 1) Sumber data primer, Data primer pada penelitian ini terdiri dari observasi dan wawancara. Peneliti akan melakukan observasi kelapangan dan melakukan wawancara kepada informan penelitian. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas 1 dan 2 yang menjadi korban body shaming di MAN Bengkulu Selatan. 2) Sumber data sekunder, Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah sumber tertulis seperti sumber buku, majalah ilmiah, dan dokumen-dokumen dari pihak terkait mengenai Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self Confidence Korban Body Shaming yang dialami siswa dan sumber informasi dari siswa/siswi MAN Bengkulu Selatan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data pada penelitian ini, terdapat beberapa teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dengan maksud untuk mendapatkan data yang sesuai dengan permasalahan pada penelitian, yaitu: Observasi, Dalam hal ini peneliti mengamati dan mencatat terkait dengan pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap self confidence korban body shaming. Kegiatan observasi dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana self confidence korban yang mengalami body shaming. Wawancara, Dalam hal ini peneliti mewawancarai pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diantaranya kepada guru BK dan siswa/siswi yang mengalami body shaming. dan dokumentasi, dokumentasi yang didapatkan peneliti seperti foto-foto selama proses pengumpulan data di lapangan dapat dipertanggungjawabkan.

E. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan keabsahan data triangulasi teknik, berarti ada lebih dari dua teknik yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data yaitu menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

F. Teknik Analisis Data

Perihal teknik analisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data kualitatif dari Miles dan Huberman bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan dengan cara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh (Sugiyono, 2014:246).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian Menunjukkan ditemukan bahwa para siswa MAN Bengkulu Selatan yang menjadi korban body shaming mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah akibat mendapatkan perlakuan body shaming selama berada disekolah. Rendahnya kepercayaan diri pada siswa di MAN Bengkulu Selatan yang menjadi korban body shaming disebabkan oleh beberapa faktor, seperti penampilan fisik, konsep diri, dan hubungan dengan teman sebaya. Dari analisis hasil ditemukan adanya dampak yang timbul pada diri siswa akibat mendapatkan perlakuan body shaming seperti, ada yang merasa malu dengan fisiknya, ada yang mengalami overthinking, ada yang mengalami insecure, ada yang minder dan menarik diri dari lingkungan sosialnya, akan tetapi dampak yang paling banyak dialami oleh siswa yang menjadi korban body shaming ialah terjadinya penurunan tingkat kepercayaan diri.

Individu yang mengalami perlakuan body shaming merasa malu serta minder dengan temannya yang lain, sebab mereka merasa tidak bisa memenuhi standar masyarakat (Rahmawati, 2022). Semakin tinggi perundungan verbal dan body shaming, semakin rendah kepercayaan diri siswa (Ayu, 2022). Tindakan body shaming dapat menurunkan rasa percaya diri yang membuat mereka merenungi kekurangan mereka. Dari tindakan body shaming yang mereka alami, terkadang kepercayaan diri mereka dapat menurun akibat perlakuan body shaming yang mereka alami (Komalasari, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti uraikan di atas, maka gambaran self confidence korban body shaming siswa MAN Bengkulu Selatan berdasarkan faktor self confidence (penampilan fisik, konsep diri, dan hubungan dengan teman sebaya), yaitu:

a. Penampilan Fisik

Seorang individu yang memiliki penampilan fisik menarik di lingkungan masyarakat tentunya akan membuat individu tersebut menjadi percaya diri. Sama halnya, apabila individu tersebut memiliki penampilan fisik yang menurutnya tidak memenuhi standar ideal di kalangan masyarakat akan membuat persepsi bahwa dirinya tidak menarik dan hal ini akan membuatnya tidak percaya diri.

Para siswa tidak percaya diri dengan penampilan fisik yang mereka miliki saat ini bagi mereka penampilan fisik yang mereka miliki tidak memenuhi standar kecantikan dan hal inilah yang menyebabkan mereka menjadi korban body shaming. Dari analisis penelitian, ditemukan bahwa ada siswa yang memiliki penampilan fisik jelek, gendut, ada yang kurus, ada yang memiliki suara seperti laki-laki, ada yang penampilan fisik pendek, ada yang tinggi, ada yang memiliki kulit hitam, dan ada yang memiliki jerawat diseluruh tubuhnya serta membuat mereka mendapatkan perlakuan body shaming. Permasalahan tersebutlah yang membuat siswa korban body shaming menjadi tidak percaya diri.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat cara pandang yang jelek terhadap diri siswa tersebut yang memunculkan rasa malu terhadap fisiknya. Siswa sering mengalami kritikan serta komentar yang kasar yang merendahkan diri dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri sehingga keinginan untuk mengisolasi dirinya (Nasrul, 2020). Body shaming menimbulkan penilaian yang buruk pada diri sendiri (Hidayat, 2019). Pendapat lain juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami body shaming lebih banyak mengarah kepada hal yang buruk. Hal ini menyebabkan rasa tidak percaya diri, rasa malu, dan ketidakpuasan pada tubuhnya (Alini & Meisyalla, 2021).

b. Konsep Diri

Kepercayaan diri seorang individu akan berkembang dengan baik apabila ia memiliki konsep diri positif. Namun apabila seorang individu tersebut memiliki penilaian serta pandangan yang negatif terhadap dirinya sendiri, maka individu tersebut biasanya akan memiliki konsep diri negatif juga.

Korban memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya dan selalu membandingkan fisik mereka, selain itu mereka juga memiliki keinginan bentuk tubuh yang seperti mereka harapkan. Korban yang memiliki bentuk tubuh gendut akan membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang yang memiliki bentuk tubuh kurus, dan juga sebaliknya korban yang kurus akan membandingkan tubuhnya dengan yang gendut. Kemudian korban yang memiliki kulit hitam akan membandingkan dengan orang yang berkulit putih, korban selalu berusaha untuk menjadi putih juga. Korban yang memiliki jerawat di wajah selalu berusaha untuk menghilangkan jerawat di wajahnya agar terlihat seperti orang yang memiliki muka mulus. Korban yang merasa wajahnya jelek memiliki keinginan wajah yang cantik. Tidak hanya itu saja, korban yang memiliki tubuh pendek selalu menginginkan bentuk tubuh yang tinggi.

Semakin baik/positif konsep diri maka semakin tinggi juga kepercayaan diri pada korban body shaming, dan sebaliknya makin buruk/negatif konsep diri maka semakin rendah juga kepercayaan diri pada korban body shaming tersebut (Resa, 2022). Konsep diri pada remaja dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya adalah penampilan fisik, lingkungan keluarga dan juga teman sebaya (Nubli, 2018). Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri (Piran, et al 2017).

c. Hubungan Dengan Teman Sebaya

Sebagian siswa korban body shaming yang tidak begitu akrab dengan teman dikelasnya, mereka memiliki teman yang terbatas, karena mereka juga kesulitan dalam berinteraksi secara berkelompok. Tidak hanya itu saja, korban tersebut cenderung menghindari teman dikelasnya karena takut akan mendapatkan perlakuan body shaming saat berinteraksi dengan teman-temannya. Namun ada juga siswa yang mudah akrab dengan orang lain. Mereka sangat senang saat di ajak berkumpul dengan teman dikelasnya, karena mereka bisa bergurau bersama.

Peran teman sebaya sangat berarti pada seseorang yang mengalami body shaming. Peran teman sebaya mampu membantu korban body shaming memperbaiki kekurangannya, menjauhi mereka yang memberi dampak buruk, menerima diri apa adanya dan berpikir positif, dengan demikian mereka tidak kembali merasa tidak percaya diri atau insecurity (Haryati, 2021).

Remaja menjadi rentan terhadap permasalahan citra tubuh. Hal tersebut didukung dengan aspek psikososial dimana pada usia tersebut lingkup sosial remaja telah berfokus pada

teman sebaya, sehingga peran dari teman sebaya tentu mempengaruhi kondisi psikososial remaja, khususnya kesehatan mental remaja (Kurniawati & Lestari, 2021).

d. Pelaku Body Shaming

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, para pelaku sebenarnya mereka tidak mengetahui dengan jelas apa itu body shaming. Dari analisis penelitian, ditemukan bahwa ada siswa yang melakukan body shaming karena cuman bercanda, salah satu cara agar bisa berinteraksi dengan siswa lainnya, dan mereka juga tidak mengetahui dampak yang akan terjadi pada korbannya.

Tingginya angka kenakalan remaja merupakan akibat dari kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan cara yang dapat diterima norma, sehingga menyebabkan individu mudah terbawa pengaruh kelompok untuk melakukan perilaku tertentu, terutama perilaku negatif melakukan body shaming (Maryam, 2018). Menurut penelitian remaja cenderung melakukan body shaming karena merasa dirinya lebih hebat (Rilla, 2018).

Pembahasan

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Materi Self Confidence Korban Body Shaming

a. Tahap Pembentukan

Meskipun pada awal pelaksanaan bimbingan kelompok siswa masih cenderung pasif, namun akhirnya siswa bisa aktif dan tidak lagi merasa canggung. Hal ini disebabkan karena Guru BK tidak pernah berhenti untuk berusaha membuat siswa merasa nyaman dan selalu memberi motivasi sehingga mereka menjadi lebih nyaman, terbuka, suka rela, santai dan partisipatif dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.

b. Tahap Peralihan

Situasi pada tahap ini siswa sudah siap menjalani proses kegiatan bimbingan kelompok, meskipun terdapat beberapa siswa yang masih belum siap ditunjukkan dari ekspresi dan perilaku masih sangat kaku.

c. Tahap Inti

Implementasi bimbingan kelompok terhadap self confidence korban body shaming diperlukan oleh para siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka, karena siswa sebelum melakukan layanan bimbingan kelompok diketahui kurang mempunyai bahkan tidak mempunyai kepercayaan diri, seperti tidak berani menyampaikan pendapat di depan orang banyak dan menarik diri dari lingkungan sekolahnya. Namun setelah mengikuti bimbingan kelompok siswa diharapkan memiliki atau bahkan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan optimal. Seorang siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi, lebih pandai dalam mempercayai kemampuannya dan mereka tidak akan takut dalam menghadapi permasalahan. Siswa yang berani berspeak up dihadapan pelaku body shaming, mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini disebabkan karena yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

d. Tahap Pengakhiran

Berdasarkan hasil bimbingan yang telah dilakukan dengan menggunakan bimbingan kelompok terhadap self confidence korban body shaming siswa MAN Bengkulu Selatan, dapat diketahui bahwa kepercayaan diri siswa MAN Bengkulu Selatan yang menjadi korban body shaming meningkat setelah mendapatkan bimbingan kelompok dibandingkan sebelum mengikuti bimbingan kelompok. Sedangkan kedua pelaku body shaming setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok tersadar bahwa perilaku body shaming yang dilakukan kepada korbannya ternyata memberikan dampak yang cukup serius terhadap psikis korban. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang diberikan kepada siswa setelah layanan bimbingan kelompok berakhir. Implementasi bimbingan kelompok membuat perubahan pada diri korban seperti ada yang akan berusaha lebih mencintai dirinya dengan selalu bersyukur dan menerima diri sendiri, ada yang akan lebih berhati-hati dalam memilih produk kecantikan yang aman dan cocok untuk wajah mereka, ada yang berusaha untuk dapat mengubah penampilan dengan berusaha untuk membentuk tubuh yang ideal dengan cara berolahraga dan jogging.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Siswanto dan Hariati menunjukkan bahwa terdapat peningkatan self confidence siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dari siklus pertama pada kategori kurang baik dengan tingkat 65% menjadi kategori sangat baik pada siklus ke dua dengan tingkat 85% (Siswanto, 2022). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Tambusai bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan guru pembimbing untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan dapat

menghilangkan sifat pemalu memberikan perubahan dalam diri siswa korban body shaming sehingga mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki (Tambusai, 2021).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan Gambaran self confidence siswa yang menjadi korban body shaming di MAN Bengkulu Selatan, cenderung memiliki self confidence yang rendah. Dari ketiga faktor yang diteliti semuanya memiliki self confidence yang rendah, yakni faktor penampilan fisik (jelek, gendut, kurus, suara seperti laki-laki, pendek, tinggi, hitam, dan jerawat), faktor konsep diri (memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri dan selalu membandingkan fisik), dan faktor hubungan dengan teman sebaya (cenderung lebih menarik diri dari lingkungan sosial mereka di sekolah). Implementasi bimbingan kelompok terhadap self confidence korban body shaming siswa MAN Bengkulu Selatan berhasil dan memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa korban body shaming.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Alini, A., & Meisyalla, L. N. 2021. Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri Pada Remaja Di SMKN 1 Kuok. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), hal. 1175.
- Ayu, C., Saidah, Q. I., & Nurhayati, C. 2022. Verbal Bullying Body Shaming Behavior and Self-Confidence among Teenage Students in Indonesia. Malaysian Journal of Medical Research (MJMR), 6(4), hal. 01.
- Chairani, L. 2018. Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analysis. Buletin Psikologi, 26(1), hal. 16.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. 2019. Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. Interaksi Online, 7(3), hal. 239.
- Fitrah, M. 2018. Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., & Lesta, L. 2021. Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 3(2), hal. 90.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. 2019. Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), hal. 79.
- Komalasari, A. D., Marwan, M. R., & ST, M. 2021. Impact of Body Shaming on The Confidence of Adolescent Ages 18-20, International Journal of Communication, Management and Humanities AID Conference, Vol. 2, No. 2, hal. 101.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. 2021. Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), 3(1), hal. 69.
- Maryam, S., & Fatmawati, F. 2018. Kematangan emosi remaja pelaku bullying. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(2), hal. 69.
- Nasrul, R. F., & Rinaldi, R. 2020. Hubungan Body Shame Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman. Jurnal Riset Psikologi, 4(2), hal. 10.
- Nubli, M., Marni, E., & Anggreny, Y. 2018. Hubungan Konsep Diri pada Remaja Terhadap Kemampuan Menghadapi Perilaku Bullying di SMKN 2 Pekanbaru. Jurnal Ners Indonesia, 9(1), hal. 51.
- Piran, A. Y. A., Yuliwar, R., & Ka'arayeno, A. J. 2017. Hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri dalam interaksi sosial pada remaja penyandang cacat fisik di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 2(1), hal. 590.
- Puspitasari, S. T., Tantiani, F. F., & Wardhana, L. W. 2019. Upaya peningkatan baseline body acceptance melalui Gerakan Say No to Body Shaming di kalangan pelajar Kota Mojokerto. PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, 1(2), hal. 112.
- Rahmadani, B., & Putra, D. P. 2021. Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Autisma Yayasan Pengembangan Potensi Anak Bukittinggi. Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development, 4(1), hal. 134-135.
- Rahmat, Pupu Saeful. 2009. "Penelitian Kualitatif", Jurnal Equilibrium. Vol 5, No 6, hal. 2-3.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. 2022. Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 5(1), hal. 32.
- Resa, F. O., & Soetjningsih, C. H. 2022. Hubungan antara Konsep diri dengan Kepercayaan diri pada Korban Body Shaming. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(3), hal. 730.
- Rilla, E. V. 2018. Hubungan bullying dengan konsep diri remaja di SMP Negeri 5 Garut tahun 2017. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 9(2), hal. 120.
- Santrock, J.W. 2003. Adolescence: Perkembangan Remaja. Jakarta. Erlangga.

- Sihotang, H. N. J., Egidia, P., Dinda, S., & Resaloista, T. (2023). Counseling to SD Al-Washliyah Berastagi Students Regarding Prevention and How to Deal with Body Shaming. *Indonesian Journal of Society Development*, 2(4), 283-292.
- Siswanto, S., & Hariati, T. 2022. Upaya Meningkatkan Self Confidence Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 5(1), hal. 132.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susandi, Y. P., & Zufiningrum, R. 2022. Persepsi Penonton Terhadap Body Shaming Pada Film Warkop DKI Reborn: Jangkrik Boss! Part 1, *Jurnal Social Opinion: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, Vol. 7, No. 1, hal. 60.
- Tambusai, K. 2021. Bimbingan Kelompok Dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(1), hal. 117.
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. 2022. Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), hal 1342.