

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING* SMA NEGERI 4 KOTA BENGKULU

Rawulan Sartika, Hadiwinarto
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu
rawulan.sartika09@gmail.com, hadiwin@unib.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang mengalami penghinaan citra tubuh (*body shaming*). Penelitian ini menggunakan metode *Mixed Method Research* yaitu *ekplanasi sekuensial* (*the explanatory sequential design*) dan dilanjutkan dengan desain penelitian *one-group pretest* (59,6) dan *posttest* (111). Subjek penelitian ini menggunakan 6 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kepercayaan diri yang diberikan kepada siswa yang mengalami penghinaan citra tubuh (*body shaming*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa yang mengalami penghinaan citra tubuh (*body shaming*) meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok, hal ini ditunjukkan dari hasil uji perbedaan *pre-test* dan *post-test* dengan nilai $t = -41.133$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri siswa mengalami penghinaan citra tubuh (*body shaming*) sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok kepada subjek penelitian.

Kata kunci : kepercayaan diri, *body shaming*, layanan konseling kelompok

ABSTRACT

This research aims to describing the effect of group counseling services on self-confidence of students who experienced body image humiliation (body shaming). This study used the Mixed Research Method, namely sequential explanation (explanatory sequential design), and continued with the one-group pretest (59.6) and posttest (111) research designs. The subject of this study used 6 students. The data collection technique used a self-confidence questionnaire given to students who experienced body shaming. The results showed that the level of self-confidence of students who experienced body-shaming increased after being given group counseling, this was indicated by the results of the pre-test and post-test difference test with a value of $t = -41.333$ with a significance of $0.000 < 0.05$. It can be concluded that there was a significant influence on the level of self-confidence of students experiencing body shaming before and after being given group counseling to research subjects.

Keywords : self-confidence, body shaming, group counseling services

Pendahuluan

Pada masa remaja, seseorang mulai menunjukkan bentuk kepeduliannya terhadap penampilan. Remaja selalu ingin tampil menarik di depan teman sebaya. Hal tersebut seringkali menjadi permasalahan yang sulit untuk diatasi. Tak dapat dipungkiri, penilaian fisik adalah hal yang sering dilakukan ketika berjumpa dengan seseorang. Penilaian fisik ada yang bersifat positif dan ada yang negatif. Penilaian fisik yang negatif menyebabkan *body shaming*. Muhajir (2019: 77) menyatakan *body shaming* merupakan suatu tindakan mengomentari atau memperolok fisik seseorang yang mengacu pada citra tubuh ideal. Pada awalnya, *body shaming* menjadi tren untuk bahan candaan saja, namun lama kelamaan menjadi serius sehingga menjelek-jelekkan orang lain yang mengakibatkan ketidaknyamanan dari orang yang menjadi objek *body shaming* tersebut (Rismajayanthi dan Priyanto, 2016: 3). Apabila *body shaming* dilakukan dalam jangka waktu yang lama maka akan mempengaruhi harga diri serta kehilangan kepercayaan diri seseorang.

Menurut Walgito (dalam Fitri dkk. 2018: 1) menyatakan kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja. Percaya diri adalah suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri Angelis (dalam Fitri dkk. 2018: 1). Menurut Fatimah (dalam Mirhan dan Jusuf, 2016: 87) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Sebagaimana yang dikatakan oleh Lutfia (dalam Afiatin & Martaniah, 2012: 2) bahwa kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan. Rendahnya percaya diri merupakan suatu masalah yang perlu mendapat perhatian dan perlu diatasi. Jika permasalahan ini dibiarkan akan menjadi dampak buruk bagi siswa itu sendiri. Salah satu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa ialah dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok dianggap lebih efektif untuk menangani suatu permasalahan sesuai dengan fungsinya yaitu pengentasan dan pengembangan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian oleh Marjanti (2015: 10) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015”, menyimpulkan bahwa Layanan Konseling kelompok diduga dapat Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran

2014/2015 dapat dikatakan teruji kebenarannya. Hal ini nampak dengan adanya peningkatan setiap siklusnya, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa mengalami perubahan yang cukup signifikan setelah memperoleh layanan konseling kelompok, yang berarti layanan konseling kelompok lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dan mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming*. Oleh karena itu peneliti berusaha melakukan layanan konseling kelompok dengan meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming*.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *mixed method research*. Menurut Indrawan & Yaniawati (2016: 76) penelitian *mixed method research* adalah metode yang menggabungkan berbagai metode, filosofi, dan orientasi desain penelitian. Desain penelitian ini menggunakan metode *ekplanasi sekuensial (the explanatory sequential design)*. Metode ini diawali dengan penggunaan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa angket dan analisis data dengan menggunakan statistik sebagai teknik analisisnya. Hasil kerja kuantitatif tersebut kemudian dilanjutkan dengan wawancara mendalam untuk pengumpulan data berikutnya, kemudian dilakukan hal yang sama pada saat setelah diberikan *treatment*.

Jumlah populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 2 sebanyak 25 siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 6 siswa yang memiliki kepercayaan diri sangat rendah. Prosedur pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010: 122) *purposive sampling* (sampel bertujuan) merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data dalam pendekatan kuantitatif pada penelitian ini dilakukan menggunakan skala dengan model *likert*. Validitas adalah suatu data dapat dipercaya kebenarannya sesuai dengan kenyataan. Menurut (Sugiyono 2010: 176) valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi yang dilakukan oleh 3 ahli. Sebelum kuisioner diberikan kepada kelas yang menjadi populasi, instrument terlebih dahulu

diujicobakan kepada kelas lain sebanyak 30 siswa dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0.

Pada penelitian ini uji coba digunakan rumus *product moment* jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka data dikatakan valid, tapi jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka data tidak valid (Sugiyono, 2010: 12). Berdasarkan hasil uji validitas tersebut, diperoleh nilai terendah yaitu 0,078 dan nilai tertinggi yaitu 0,772 sehingga terdapat 37 butir pernyataan valid dari 50 butir pernyataan pada instrument. Kuisisioner yang telah divalidkan tersebut digunakan sebagai penentuan kategori skor angket untuk mendapatkan sampel yang memiliki kepercayaan diri sangat rendah.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan dalam pendekatan kualitatif adalah wawancara. Wawancara dalam pendekatan kualitatif adalah bersifat mendalam. Selain itu dilakukan observasi secara bersamaan. Wawancara dapat digunakan untuk menggali lebih dalam dari data yang diperoleh dari observasi. Dengan demikian tidak ada informasi yang terputus, antara yang dilihat dengan yang didengar serta dicatat.

Menurut Indrawan & Yaniawati (2016: 136) wawancara mendalam adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber untuk mendapatkan informasi yang mendalam. Komunikasi antara pewawancara dengan yang diwawancarai bersifat intensif dan masuk kepada hal-hal yang bersifat detail. Wawancara mendalam dilakukan untuk memperjelas data awal pada saat sebelum diberikan perlakuan dan data akhir pada saat setelah diberikan perlakuan kepada 6 sampel tersebut.

Pada penelitian ini diperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0,927 dan 0,973. Menurut Ghozali (dalam Muzakky, 2015: 84) suatu konstruk atau variabel dinyatakan reliabel jika $cronbach's\ alpha > 0,7$. Berarti $0,973 > 0,7$. Oleh karena itu, kuisisioner kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming* dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus uji-t. Uji hipotesis yang diperoleh dengan menggunakan SPSS versi 16.0. adalah *Paired Samples Test* untuk mengetahui ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok. Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis adalah jika nilai Sig.(2-tailed) $< 0,05$ maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data yang disajikan dalam penelitian ini adalah dengan deskripsi data dari tingkat kepercayaan diri siswa sebelum, sesudah dan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming*. Kuesioner kepercayaan diri pada skor hipotetik yang terdiri dari 37 item dengan 4 pilihan jawaban yang bergerak dari 1-4, diperoleh rentang minimum adalah $37 \times 1 = 37$, maximum adalah $37 \times 4 = 148$, sehingga luas jarak sebarannya adalah $148 - 37 = 111$. Dengan demikian setiap satuan deviasi standarnya bernilai $= 111 / 6 = 18.5$ dan mean idealnya adalah 92.5. Sedangkan kuesioner kepercayaan diri pada skor empirik diperoleh rentang minimum adalah 53, maximum adalah 125. Dengan demikian setiap satuan deviasi standarnya bernilai 95.64 dan mean idealnya adalah 22.366.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan diperoleh data siswa yang memiliki kepercayaan diri dengan kategori sangat rendah sebanyak 6 orang. Dalam penelitian ini data *pre-test* diperkuat lagi dengan hasil wawancara mendalam yang dilakukan kepada 6 siswa tersebut. Hal itu dilakukan untuk memancing pengutaraan masalah yang sedang dialami oleh 6 sampel. Wawancara mendalam ini bertujuan untuk menggali informasi yang lebih banyak dari 6 sampel sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok dipilih dengan metode *purposive sampling*. Pada *purposive sampling* diperoleh hasil yaitu 6 siswa. Siswa yang terpilih dari hasil kriteria dan pertimbangan tersebut diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok sebanyak 6 kali pertemuan.

Selama 6 kali pertemuan yang sudah dilakukan dengan alokasi waktu sekitar 45 menit, anggota kelompok semakin akrab dan terbuka untuk berbagi mengenai saran, pengalaman dan informasi sehingga terjadi peningkatan kepercayaan diri yang cukup signifikan. Berbeda dengan pertemuan yang pertama dan kedua, anggota kelompok masih malu-malu dan ragu-ragu untuk mengeluarkan pendapatnya.

Pada pertemuan pertama topik yang dibahas adalah permasalahan AA yang mengalami berat badan tidak ideal, mudah berkeringat, dan bau badan. Pertemuan kedua membahas permasalahan AWI yang merasa memiliki gigi yang tidak rapi (behelan), malas gosok gigi, teman menjauh dan bau mulut pertemuan ketiga membahas permasalahan NY yang memiliki jerawat, kulit wajah kusam, kantung mata besar, dan bungkuk. Pertemuan keempat membahas permasalahan RE yang merasa *insecure* karena badan yang pendek kecil dan fisik lemah. Pertemuan kelima membahas permasalahan HD yang memiliki bentuk wajah

kurang *Good Looking*, sering dibully berparas tua seperti nenek-nenek karena mempunyai banyak kerutan di bawah mata, dan bertompel. Pertemuan terakhir membahas permasalahan NE yang sering dibully karena penampilannya culun, tidak bisa bergaya dan fisik lemah.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok kepada 6 siswa tersebut, maka selanjutnya diberikan *post-test* yang bertujuan mengetahui bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan *treatment*.

Berdasarkan hasil *post-test* yang telah diberikan, diketahui ada peningkatan kepercayaan diri pada 6 siswa. Nilai rata-rata *post-test* 6 siswa tersebut termasuk dalam kategori tinggi maka terdapat pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming* setelah diberikan layanan konseling kelompok. Data *post-test* diperkuat lagi dengan dengan cara melakukan wawancara mendalam kepada 6 sampel, hal itu bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming* sesudah diberikan perlakuan.

Perbandingan skor tingkat kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok, yaitu :

Tabel 1
Perbandingan Skor Kepercayaan Diri

Responden	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Peningkatan
AA	53	Sangat Rendah	107	Tinggi	54
AWI	59	Sangat Rendah	114	Tinggi	55
HD	60	Sangat Rendah	112	Tinggi	52
NE	61	Sangat Rendah	108	Tinggi	47
NY	62	Sangat Rendah	111	Tinggi	49
RE	63	Sangat Rendah	116	Tinggi	53
Rata-rata	59,6	Sangat Rendah	111	Tinggi	51,6
Jumlah	358		668		
Tertinggi	63		116		
Terendah	53		107		

Berdasarkan Tabel 1, 6 siswa yang telah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok mengalami peningkatan skor pada hasil *post-test*. Terlihat pada mulanya 6 siswa yang mengalami *body shaming* tersebut tergolong dalam kategori kepercayaan diri yang sangat rendah. Namun setelah diberikan *treatment* mengalami peningkatan skor sehingga 6

siswa tersebut berada pada kategori kepercayaan diri yang tinggi. Pernyataan tersebut diperjelas lagi oleh data hasil wawancara mendalam sebelum dan sesudah layanan diberikan. Pada wawancara mendalam pertama, 6 siswa masih banyak mengalami permasalahan di beberapa aspek daftar *ceklist*. Hal itu yang mengganggu kepercayaan dirinya. Sedangkan pada wawancara mendalam kedua, 6 siswa sudah banyak mengalami perubahan pada aspek daftar *ceklist*, meskipun masih ada beberapa aspek yang belum terlihat perubahannya tetapi hal itu tidak mempengaruhi kepercayaan dirinya.

Berdasarkan uji analisis data diperoleh nilai $P=0,000$, yang berarti terdapat pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming*. Konseling kelompok sangat bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri, dikarenakan melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Imro'atun (2017: 57) yang berjudul "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama", dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa mengalami perubahan yang cukup signifikan setelah memperoleh layanan konseling kelompok, yang berarti layanan konseling kelompok lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kesimpulan penelitian ini terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming*.

Kesimpulan

Terdapat pengaruh pemberian layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri 6 siswa yang mengalami *body shaming*. Tingkat kepercayaan diri 6 siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dari skor *pre-test* adalah sangat rendah. Tingkat kepercayaan diri 6 siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dari skor *post-test* meningkat yaitu berada pada kategori tinggi. Berdasarkan kesimpulan, disarankan agar siswa yang mengalami *body shaming* diharapkan untuk tetap percaya diri atas segala kekurangan yang dimiliki. Temukan sisi positif dari dalam diri agar lebih bisa mencintai diri sendiri. Bagi setiap individu, berhenti memberi julukan atau candaan berlebihan kepada orang lain. Jadilah pribadi yang saling menghargai antar sesama dengan tidak menilai orang semata-mata hanya karena fisiknya.

Daftar Pustaka

- Afiatin. T. & Martaniah. S.M. (1998). "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok". *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Universitas Gadjah Mada. Vol. 3. No. 6. Tahun 1998.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi". *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 4. No. 1. Tahun 2018.
- Imro'atun. S. (2017). "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2. No. 2. Tahun 2017.
- Indrawan, R. & Yaniawati, P. (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen, Pembangunan, dan Pendidikan*. Bandung:PT Refika Aditama.
- Marjanti. S. (2015). "Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 BAE Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015". *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. Vol. 1. No. 2. Tahun 2015.
- Mirhan & Jusuf. J.B.K. (2016). "Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup". *Jurnal Olahraga Prestasi*, Universitas Negeri Yogyakarta. Vol. 12. No. 1. Januari 2016.
- Muhajir. M.A. (2019). "Body Shaming, Citra Tubuh, Dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer)". *Jurnal Agama dan Kebudayaan*, Universitas Negeri Makassar. Vol. 5. No. 1. Tahun 2019.
- Muzakky, Muhammad Faiz. (2015). "Pengaruh Self-Efficacy, Lingkungan Sosial dan Lingkungan Fisik Sekolah terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas XI IPS Babakan Lebaksiu Tahun Ajaran 2014/2015". *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Purwaningrum. R. (2018). "Bimbingan dan Konseling Komprehensif Sebagai Pelayanan Prima Konselor". *Jurnal Ilmiah Konseling*, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Vol. 18. No. 1. Tahun 2018.
- Rismajayanthi. G.A.A.P. & Prayitno. I.M.D. (2019). "Tinjauan Yuridis Terhadap Tindak Pidana Penghinaan Citra Tubuh (Body shaming) Menurut Hukum Pidana Indonesia". *E-Journal Ilmu Hukum*, Universitas Udayana. Vol. 08. No. 01. Maret 2019.
- Sugiyono. (2010). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.