

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 6	NOMOR 2	EDISI Oktober 2021	HALAMAN 1326 - 1430	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Nuraeni dan Mastari Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Self Esteem Siswa Kelas XI di SMK Negeri 2 Kuripan	1329 – 1341
Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzanni Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar	1342 – 1353
Hariadi Ahmad Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama	1354 – 1364
Aluh Hartati Pengaruh Teknik <i>Modeling</i> Untuk Meningkatkan Empati Siswa	1365 – 1377
Mustakim Pengaruh Teknik Cerita Terhadap Sikap Kemandirian Anak Pada Usia 5-6 Tahun	1378 – 1390
Farida Herna Astuti dan Ichwanul Mustakim Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Motivasi Belajar	1391 - 1397
Mujiburrahman dan Soba Al-Qadri Hubungan Antara Kemampuan Kontrol Diri Dengan Penyusaian Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang	1398 – 1406
Wiwiek Zainar Sri Utami Pengaruh Konseling Individu Terhadap Potensi Diri Anak Tunarungu di Sekolah Inklusi	1407 – 1415
Baiq Nur'aini Cahya Khairani dan Ni Made Sulastri Pengaruh Layanan Konseling Humanistik Terhadap Perilaku Agresif pada Siswa Kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 7 Mataram	1416 – 1426
M. Najamudin Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Sikap Kemandirian Belajar Pada Siswa VIII SMP Negeri 5 Lembar	1427 – 1437
Khaerul Huda Meningkatkan Pengetahuan dan Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dimasa Covid 19 Melalui Metode Demontrasi pada Kelompok B di TK Negeri 01 Wanasaba.....	1438 – 1443

PENGARUH *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMA NEGERI 1 BATULAYAR

Oleh:

Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzanni

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika

Email: aprilialyolanda04@gmail.com; alitskip@gmail.com;
ahmadmuzanni@undikma.ac.id

Abstrak. *Body shaming* merupakan tindakan seseorang yang mencela atas suatu bentuk tubuh individu lain dimana bentuk tubuh tersebut tidak ideal dan tidak seperti bentuk-bentuk tubuh pada umumnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batulayar tahun pelajaran 2020/2021? Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batulayar tahun pelajaran 2020/2021. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket sebagai metode utama sedangkan wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Data yang diperoleh dan dianalisis menggunakan metode analisis data yaitu metode analisis statistik dengan rumus korelasi *product moment*. Berdasarkan dari analisis data r_{hitung} yang diperoleh sebesar 0,560 sedangkan nilai r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% pada $df-1 = 28$ diperoleh 0,374 kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari pada r_{tabel} ($0,560 > 0,374$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batulayar tahun pelajaran 2020/2021, artinya hasil penelitian pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri adalah “Signifikan”

Kata Kunci: *Body Shaming*, Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Biasanya selalu ingin tahu dan mencoba sesuatu yang baru dari lingkungan sekitarnya, Pada masa remaja juga terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun secara psikologis, sejalan dengan Papalia dan Olds (dalam Fauzia & Rahmiaji: 2019) mengungkapkan bahwa “masa remaja adalah masa dimana ada perubahan atau transisi dari anan-anak dan dewasa yang diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia awal 20-an tahun. Pada usia remaja itulah fenomena seputar gaya hidup mudah dan cepat berkembang, usia remaja dimana merupakan masa peralihan yang menjadikan remaja mudah mengikuti dan

terbawa arus perubahan”. Dari tren seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memulai tindakan perundungan bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap tidak sesuai dengan tren. Tindakan perundungan yang terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming*.

Body shaming ditujukan untuk mengejek seseorang yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda pada umumnya, misalnya penyebutan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan penampilan fisik. *Body shaming* atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering

dilakukan orang-orang. *Body shaming* sudah termasuk perundungan secara verbal atau kata-kata bahkan dalam berinteraksi sehari-hari tidak jarang terselip candaan yang berujung pada perlakuan *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat membuat seseorang semakin tidak nyaman bahkan tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri pada lingkungan masyarakat. Korban *body shaming* bisa siapa saja dan dari berbagai kalangan baik itu orang tua, dewasa, remaja, anak-anak, bahkan bayi pun bisa mendapatkan perlakuan *body shaming*. Dengan demikian *body shaming* sendiri merupakan kritikan atau komentar yang bersifat negatif, komentar itu diberikan baik untuk diri sendiri ataupun orang lain. Meski sepele namun *body shaming* bisa melukai seseorang, *body shaming* hampir selalu memengaruhi kepercayaan diri seseorang baik pria maupun wanita.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Selanjutnya Santrock (dalam Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017) menjelaskan bahwa “salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan”. Lebih lanjut Papalia, Old, & Feldman (dalam Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017) menyebutkan bahwa “mayoritas anak muda lebih memperhatikan penampilan mereka dibanding aspek lain dalam diri mereka, banyak diantara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultur yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita”.

Berdasarkan hasil pengamatan perilaku *body shaming* yang terjadi di SMAN 1 Batulayar, penulis menemukan beberapa tindakan *body shaming* yang dilakukan oleh siswa baik itu secara langsung maupun tidak. (1) Pelaku mengejek salah satu temannya yang mempunyai kulit lebih gelap dengan sebutan ‘bideng (hitam)’; (2) Pelaku memanggil korban dengan nama orang tuanya dan terkadang memanggil korban dengan menggunakan bentuk fisik sebagai panggilan ‘koyos (kurus)’; (3) Pelaku memanggil salah satu teman yang memiliki badan berisi dengan sebutan ‘gendut’; (4) Beberapa siswa yang sedang duduk berkumpul terkadang menertawakan salah satu teman yang dianggap ‘aneh’ saat lewat didepan mereka.

Dari hasil pengamatan diatas bahwa pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswa yang terjadi SMAN 1 Batulayar, dari beberapa tindakan *body shaming* diatas respon atau reaksi siswa yang menjadi korban *body shaming* ialah: (1) Siswa yang mendapat ejekan dengan sebutan ‘bideng (hitam)’ atau mempunyai kulit lebih gelap, menyebabkan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kondisi tersebut dapat dilihat bahwa yang bersangkutan selalu menundukan kepala saat bertemu teman-temannya bahkan menghindari bertemu dengan teman-temannya. (2) Siswa yang mendapat ejekan dengan sebutan ‘koyos (kurus)’ dan memanggil siswa dengan nama orang tuanya mengakibatkan siswa tersebut kehilangan kepercayaan diri, hal tersebut dapat dilihat pada siswa yang lebih suka menyendiri dan ketika berjalan sering menundukan kepala. (3) Siswa yang mendapatkan ejekan dengan sebutan ‘gendut’, siswa tersebut memberikan respon berupa tidak percaya diri ketika tampil di depan kelas (presentasi), jarang pergi ke kantin ketika

jam istirahat, lebih memilih berdiam diri di kelas, dan menghindari pelaku yang sedang berkumpul dengan teman-temannya karena takut menjadi bahan ejekan. (4) Siswa yang mendapatkan ejekan berupa tertawaan oleh anak-anak yang sedang berkumpul karena memanggap yang sedang lewat 'aneh', siswa tersebut memberikan respon berupa memilih untuk menghindar agar tidak melewati dan bertemu anak-anak yang sedang berkumpul, sehingga tidak menjadi bahan tertawaan lagi karena siswa tersebut kehilangan kepercayaan dirinya. Jadi rata-rata anak-anak yang mengalami *body shaming* di SMAN 1 Batulayar kehilangan kepercayaan dirinya.

Dengan demikian perilaku *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*, seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa 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. Sejalan dengan Serni dkk, (2020) menyebutkan bahwa "sekolah dan peran guru BK akan sangat berperan penting dalam membentuk perkembangan psikologis anak yang terkena *body shaming* di sekolah. Beberapa dampak *body shaming* seperti dampak sosial, dampak psikologis anak, dampak akademik dan dampak fisik akan mempengaruhi kepercayaan diri anak terhadap perkembangan anak di sekolah.

KAJIAN PUSTAKA

Body shaming saat ini menjadi hal yang harus diketahui oleh masyarakat luas, baik itu di dalam keluarga, pertemanan, bahkan lingkungan sekolah, karena dinilai menjadi sesuatu yang memiliki dampak serius bagi si penerima *body shaming* dan tidak bisa dianggap sepele oleh masyarakat luas. *Body shaming* itu sendiri merupakan tindakan mengomentari atau memberikan pendapat tentang fisik orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan standar. Pendapat yang diberikan merupakan pendapat yang merendahkan, mempermalukan bentuk tubuh orang lain baik itu pria atau wanita.

Body shaming merupakan salah satu tindakan kekerasan karena dapat mengakibatkan gangguan psikis dan hilangnya rasa percaya diri bagi penderitanya. *Body shaming* yang sering di jumpai dalam kehidupan sehari-hari dilakukan tanpa berpikir panjang atau bahkan memang karena suatu kesengajaan. Bermula dari basa-basi sampai kehilangan topik pembicaraan kemudian mencari topik pembicaraan baru dengan bercanda yang merendahkan. Menurut Evans (dalam Mawaddah, 2020) mengungkapkan bahwa "*body shaming* adalah kritikan terhadap diri. Sendiri ataupun orang lain". Selanjutnya dikatakan bahwa "*body shaming* yang terjadi secara terus menerus terhadap orang lain akan mendatangkan dampak depresi kepada korbannya karena perasaan stres dan tertekan terhadap lingkungan sekitar yang dianggap tidak dapat menerima keberadaannya karena kondisi fisik yang dimiliki tidak sesuai dengan citra tubuh ideal yang terbentuk ditengah masyarakat". "*body shaming* adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik, atau tubuh diri sendiri dan orang lain dengan cara yang negatif. Perkataan negatif tersebut nyatanya akan melekat

pada korban yang kemudian menyebabkan menjadi tidak percaya diri, atau bahkan dapat berujung pada stres dan depresi”. Disamping itu menurut Suhariyanto (dalam Mutmainnah, 2020) mengungkapkan bahwa “perbuatan penghinaan citra tubuh (*body shaming*) selain dilakukan secara verbal dan spontan langsung kepada seseorang, dapat juga dilakukan secara lisan dan tidak langsung. Dalam hal ini dapat dilihat pada media sosial seperti, *facebook*, *twitter* atau *instagram* seseorang melihat foto orang lain yang menurutnya tubuh dari seseorang tersebut “aneh” kemudian dilakukan penghinaan secara lisan pada kolom komentar media sosial tersebut”.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah sebuah isu yang semestinya tidak dipandang sebelah mata atau diremehkan, bahkan disangkal keberadaannya. Siswa-siswa yang menjadi korban *body shaming* akan banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan berbagai cara untuk menghindari gangguan di sekolah sehingga mereka hanya memiliki sedikit energi untuk belajar. Begitu juga remaja-remaja yang menjadi korban *body shaming* akan menjadi seseorang yang tidak percaya diri ketika berada di lingkungan masyarakat karena merasa takut akan menjadi sasaran ejekan oleh teman-teman atau orang sekitar, seperti mengejek terlalu kurus atau terlalu gemuk, terlalu hitam atau terlalu putih, serta jenis *body shaming* yang sering diucapkan, misalnya dagul, monyong, pesek, bedel, congai, dan lain-lain. Seakan tidak ada yang lebih baik didalam dirinya.

Tindakan *body shaming* ditujukan kepada bentuk tubuh atau fisik seseorang yang dianggap kurang oleh sebagian orang, dimana kekurangan ini dijadikan sebagai bahan untuk mengejek atau

menghina. Berikut bentuk-bentuk *body shaming* menurut Fitriana (2019) sebagai berikut: *Fat shaming* adalah bentuk *body shaming* yang mengkritik seseorang berdasarkan bentuk tubuh dengan kelebihan berat badan, seperti gemuk dan obesitas; 2) *Skinny shaming* adalah bentuk *body shaming* yang mengkritik seseorang dengan berdasarkan memiliki bentuk tubuh yang kurus dan cungring; 3) Rambut tubuh/tubuh berbulu adalah bentuk *body shaming* dengan menghina rambut-rambut berlebih ditubuh, seperti bulu kaki dan tangan yang berlebih. Serta keadaan rambut dianggap tidak menarik, seperti keriting dan rambut pitak; 4) Warna kulit adalah bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga seperti kulit hitam dan albino.

Sejalan dengan pendapat di atas menurut Dolazel (dalam Damanik, 2018: 15-16) menyebutkan bahwa *body shaming* terdiri dari dua bentuk yaitu *acute shame* dan *chronic body shame*, antara lain: *Acute Body Shame* lebih berhubungan dengan aspek perilaku dari tubuh, seperti pergerakan atau tingkah laku. Istilah ini biasa dikenal dengan *embarrassment*, tipe *body shaming* yang terjadi pada persiapan yang tak diduga atau tidak di rencanakan, seperti gagap, mata berkedip, gemeteran; 2) *Chronic Body Shame*, disebabkan oleh bentuk permanen dan terus menerus dari sebuah penampilan atau tubuh, seperti postur badan yang tinggi dan pendek. Selain itu, *body shame* ini juga dapat muncul karena stigma atau cacat fisik seperti kaki pincang, tangan bengkok, jari-jari berlebih, jari-jari kurang, indera pendengaran kurang dan indera penglihatan kurang. Ada juga cacat psikologi, seperti cengeng, cerewet, agresif. *Body shame* ini dapat menuntun pengurangan pengalaman hidup konstan mempengaruhi harga diri dan nilai diri (*self-esteem* dan *self-worth*).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dari *body shaming* adalah semua yang berasal dari bentuk tubuh atau fisik seseorang yang dianggap tidak memenuhi standar didalam masyarakat pada umumnya seperti: fat shaming (gemuk dan obesitas), skinny shaming (kurus dan cungring), rambut tubuh/ tubuh berbulu (bulu kaki, bulu tangan, keriting, rambut pitak), warna kulit (hitam dan albino), acute body shame (gagap, berkedip, gemetar), chronic body shame (tinggi, pendek, kaki pincang, cacat fisik, jari berlebih), sehingga seringkali seseorang yang tidak memenuhi standar tersebut merasa diasingkan dan tidak dianggap. Lebih lanjut perilaku *body shaming* juga dapat membuat seseorang mengalami krisis kepercayaan diri sehingga dapat menimbulkan pengurangan pengalaman hidup dikarenakan merasa malu dan tidak percaya diri apabila melakukan kegiatan yang dapat menjadikan diri sebagai pusat perhatian, hal ini juga dapat membuat seseorang kehilangan kesempatan yang bahkan tidak datang untuk kedua kalinya, sehingga membuat korban yang mengalaminya merasa tidak mempunyai harga diri serta nilai diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan dan diri seseorang, orang yang mempunyai kepercayaan diri selalu yakin atas kemampuan dan apa yang dimilikinya sehingga hal inilah yang membuat orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki pemikiran realistis, bahkan ketika harapan dan rencana yang dimilikinya tidak dapat berjalan dengan lancar, tetap memiliki pikiran yang positif dan dapat menerimanya dengan lapang dada. Menurut Thantaway (dalam Fanun, 2019) mengatakan bahwa “percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat. Orang yang

tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri”.

Kepercayaan diri merupakan sikap individu dalam hal ini siswa yang yakin atas kemampuan diri sendiri yaitu mempunyai pandangan yang bersifat positif terhadap dirinya dengan tidak perlu membandingkan dengan orang lain. Pengukuran yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan indikator dari teori Lauster (dalam Fatchurahman & Pratiko, 2012) mengatakan bahwa “percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki konsep diri yang positif, dan berani mengungkapkan pendapat”. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap individu yang percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan dan dapat berpikir positif terhadap diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat serta tidak membandingkan diri dengan orang lain sehingga dapat menghadapi situasi dengan sebaik mungkin, serta dapat menerima segala kemungkinan yang ada bahkan harapan serta rencana yang sudah disurun dengan sangat baik tidak dapat berjalan dengan lancar, tetap memiliki kemauan untuk selalu berpikir positif bahwa tidak semua yang diharapkan dapat berjalan dengan baik, lebih lanjut kepercayaan diri adalah komponen yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap individu.

Kepercayaan diri dibagi menjadi dua yaitu ciri-ciri seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan ciri-ciri seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang proporsional, kepercayaan diri memiliki ciri-ciri yang dapat membantu seseorang untuk mengetahui sejauh mana rasa percaya diri yang dimiliki. Menurut Hakim (dalam Aristiani, 2016) Ciri-ciri orang

yang mempunyai kepercayaan diri tinggi, sebagai berikut: Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu; 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai; 3) Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi; 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi; 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya; 6) Memiliki kecerdasan yang cukup; 7) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup; 8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing; 9) Memiliki kemampuan bersosialisasi; 10) Memiliki latar belakang pendidikan yang baik; 11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup; 12) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah.

Selanjutnya adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang proposional, menurut Fatimah (dalam Ramadhani, 2017) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri proposional sebagai berikut: Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat; 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok; 3) Berani menghadapi dan menerima penolakan lain-berani jadi diri sendiri; 4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil); 5) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan dan kegagalan, bergantung pada diri sendiri dan tidak mudah menyerah); 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar diri; 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang penting untuk semua orang miliki baik itu laki-laki, perempuan, anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua, sejatinya kepercayaan diri dapat membawa seseorang menuju kehidupan yang lebih baik. Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri terdiri dari mempunyai kepercayaan diri yang tinggi seperti: bersikap tenang, mempunyai potensi, menetralkan ketegangan, menyesuaikan diri, memiliki kondisi mental dan fisik menunjang, memiliki kecerdasan, tingkat pendidikan formal, keahlian dan keterampilan, bersosialisasi, latar belakang pendidikan, pengalaman hidup, bereaksi positif. Selanjutnya ada mempunyai kepercayaan diri yang proposional seperti: kompetensi dan kemampuan diri, tidak terdorong bersikap konformis, berani menerima penolakan, jadi diri sendiri, pengendalian diri, internal locus control, cara pandang positif, realistis.

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri mudah bersosialisasi dan mempunyai pengalaman hidup yang dapat menempa mentalnya menjadi lebih kuat, tidak menjadi pribadi yang suka dipuji sehingga memamerkan kelebihan agar diterima didalam kelompok atau masyarakat, dapat mengendalikan diri dan menjadi diri sendiri yang mana dapat berpikir positif dalam mendapatkan keberhasilan dan kegagalan sehingga tidak mudah menyerah karena memiliki pandangan yang realistis terhadap diri sendiri, bahwa tidak semua yang diharapkan dapat berjalan dengan lancar dengan demikian rasa percaya diri yang dimiliki tidak mudah dijatuhkan orang lain.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah kerangka yang dibuat oleh peneliti sebagai rencana sebuah penelitian yang digunakan untuk

memperoleh kebenaran. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian empiris dengan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian dalam penelitian ini disusun agar dapat memperkirakan hal-hal apa yang dilakukan selama penelitian. Dalam buku Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah dijelaskan “rancangan dalam suatu penelitian akan sangat ditentukan oleh jenis kegiatan penelitian yang akan dilakukan peneliti” (IKIP Mataram, 2011). Apabila di penelitian ini objek yang diteliti menggunakan informasi yang dikumpulkan dari responden menggunakan angket atau kuesioner yang didistribusikan secara langsung atau melalui perantara seperti telepon atau media online, maka jenis penelitian ini adalah survei. “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu” (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini metode atau cara yang akan digunakan adalah dengan metode survei. Disebabkan gejala yang akan diteliti menggunakan informasi yang dikumpulkan dari responden menggunakan angket atau kuesioner yang didistribusikan secara langsung atau melalui perantara seperti telepon atau media online. Pengaruh adalah daya/akibat yang timbul dari pengaruh dua variable yaitu *body shaming* (variable bebas) terhadap kepercayaan diri (variable terikat), yang mana rancangan penelitian menggunakan angket atau kuesioner.

Salah satu langkah yang sangat penting dalam suatu penelitian adalah menentukan populasi, karena dalam populasi ada beberapa data yang sangat penting dan berguna bagi pemecahan masalah yang telah dirumuskan pada rumusan masalah penelitian. Hal ini merupakan masalah yang penting karena berhubungan dengan objek penelitian yang

akan diteliti. Menurut Suharsimi Arikunto dalam bukunya “Prosedur Penelitian” mengatakan bahwa: “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian” (Suharsimi, 2014). Sedangkan Nana Sudjana (dalam Rusmiyati, 2010) mengatakan bahwa “populasi adalah seluruh sumber data yang memungkinkan memberikan informasi yang berguna bagi masalah penelitian”. Dari pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa populasi bukan hanya orang melainkan objek serta benda-benda yang ada di sekitar yang dapat menjadi sumber pengambilan sampel.

Dari uraian para ahli mengenai populasi tersebut dapat dikatakan bahwa populasi merupakan wilayah keseluruhan dari objek/subjek dengan kualitas atau karakteristik yang ada dalam wilayah penelitian. Dari penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batulayar Lombok Barat Tahun Pelajaran 2020/2021. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Adapun instrumen penelitian yang digunakan yaitu berupa angket atau kuesioner sebagai metode pokok, wawancara serta dokumentasi sebagai metode pelengkap. Angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu kuesioner yang disusun dengan menyediakan pilihan jawaban lengkap sehingga responden hanya memilih salah satu jawaban yang tersedia. Instrumen digunakan untuk mengukur variable *body shaming* terhadap Kepercayaan Diri. “Instrument tersebut menggunakan skala *likert* yang memiliki jawaban dengan gradasi dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS)” (Suharsimi, 2014: 180). Tipe jawaban yang digunakan adalah betuk check list (v)” (dalam Cahyandaru, 2013).

Teknik pengumpulan data adalah cara khusus yang dipergunakan untuk memperoleh data dalam penelitian. Data merupakan hal yang penting guna membuktikan kebenaran dari hipotesis yang digunakan masalah dapat diselesaikan secara tuntas apabila peneliti memiliki data yang valid dan reliabel digunakan untuk teknik pengumpulan data yang tepat atau sah dan andal. Hal ini merupakan salah satu faktor yang menentukan berhasil tidaknya suatu penelitian (Cahyandaru, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang berupa angket atau kuesioner sebagai teknik utama, wawancara cara dokumentasi sebagai teknik pelengkap. Data yang dikumpulkan melalui instrumen penelitian selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik. Teknik analisis adalah metode atau cara untuk mengolah data menjadi informasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment*. Terdapat ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Batulayar Tahun Pelajaran 2020/2021. Pengajuan yang digunakan adalah korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu kegiatan penelitian, maka diperlukan alat (instrumen) untuk mengambil data. Adapaun ahli mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat ukur data berkenaan ketetapan atau cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2014). Teknik pemberian skor terhadap setiap *options* (jawaban) dengan menggunakan *skala likert* dengan pilihan jawaban terdiri atas empat *alternative* jawaban untuk pertanyaan positif yaitu: (a) Sangat setuju yaitu diberi skor 4; (b) Setuju

diberi skor 3; (c) Kurang setuju yaitu diberi skor 2; (d) Tidak setuju diberi skor 1 (Sugiyono, 2014).

Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Batulayar Tahun Pelajaran 2020/2021. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua angket yang diambil dari dua variable yaitu *body shaming* dan kepercayaan diri, maka proses pelaksanaan penelitian ini dimulai dari penyebaran angket *body shaming* yang dilakukan kepada 29 orang siswa selanjutnya diberikan angket kepercayaan diri kepada 29 orang siswa, tiap-tiap siswa diberikan angket dengan jenis pertanyaan yang sama.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui angket lalu dianalisis menggunakan rumus korelasi *product moment*, akan tetapi sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus korelasi *product moment*, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban angket yang sudah terkumpul. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data dalam penelitian ini adalah: (1) Merumuskan hipotesis Nol (H_0); (2) Menyusun table kerja; (3) Memasukan data ke dalam rumus; (4) Menarik kesimpulan.

Untuk menguji nilai signifikansi nilai korelasi *product moment* dalam hasil penelitian ini, setelah diperoleh nilai $r_{xy} = 0,560$. Sedangkan nilai r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% pada $df (29 - 1) = 28$ menunjukkan $r_{tabel} = 0,374$ ini menunjukkan bahwa nilai ($r_{hitung} > r_{tabel}$) yaitu ($0,560 > 0,374$). Dengan ini dapat dilihat hipotesis nol (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternative (H_a) diterima. Dari hasil pengujian diatas dimana korelasi *product moment* 0,560 dengan taraf signifikan 5% maka dapat dikemukakan bahwa Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternative (H_a) diterima, maka kesimpulan dalam

penelitian ini adalah sebagai berikut: Ada Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Batulayar Tahun Pelajaran 2020/2021.

Memanggil seseorang berdasarkan bentuk tubuhnya termasuk dalam *bullying*. Perilaku ini juga dikenal dengan sebutan *body shaming*. Tidak sedikit orang yang melakukan *body shaming* menganggapnya sebagai sebuah candaan saja. Padahal, perilaku ini bisa membuat orang mengalami dampak buruk termasuk kesehatan mental. Orang yang mengalami ini akan mengalami perasaan malu pada awalnya, lama kelamaan akan menganggap dirinya tidak berguna bahkan sampai kehilangan kepercayaan diri. *Body shaming* sangat berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Bagi pelaku *body shaming* candaan yang dilontarkan atau diucapkan mungkin tidak seberapa, tetapi bagi korban *body shaming* banyak sekali dampak yang akan diterima, seperti akan terus diolok oleh teman lainnya, merasa diri tidak berharga dan berguna, merasa diri kurang, hilangnya rasa percaya diri, takut melakukan hal-hal yang bisa membuat diri korban menjadi pusat perhatian, dan sebagainya. Pelaku tidak tahu bagaimana survivalnya korban atas dirinya, bagaimana usaha yang dilakukan korban untuk menutupi atau merubah sesuatu yang dianggap kurang oleh korban maupun pelaku, yang pelaku tahu hanya bisa berucap tapi tidak tahu dan tidak mau tahu dampak yang akan terjadi pada pelaku. Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri. Kepercayaan diri seseorang tidak bisa disama ratakan.

Dengan demikian *body shaming* sangat erat kaitannya dengan kepercayaan diri, karena dapat merubah

segala hal pada diri seseorang baik itu perubahan kecil maupun perubahan besar. Mengontrol diri untuk tidak menyebutkan kekurangan orang lain sangat diperlukan serta harus di biasakan agar tidak merugikan orang lain maupun diri sendiri, maka dari itu menghargai orang lain sama dengan menghargai diri sendiri. Hal ini dapat membuat siswa menjadi percaya diri ketika berada dimana pun baik di keluarga, masyarakat maupun di lingkungan sekolah.

Pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswa menjadi sesuatu yang sangat serius dan tidak bisa dianggap hanya angin lalu. *body shaming* merupakan mengomentari dan memberikan pendapat yang tidak membangun kepada bentuk tubuh atau fisik seseorang yang dianggap tidak memenuhi standar didalam masyarakat. Jenis *body shaming* yang sering terjadi di kehidupan sehari-hari baik didalam keluarga, masyarakat maupun di lingkungan sekolah yakni: a) Bercanda dengan menyebutkan kekurangan yang ada pada tubuh orang lain; b) Memanggil seseorang dengan sebutan binatang karena orang tersebut memiliki bentuk tubuh yang gemuk atau kulit yang gelap; c) Menyebutkan kekurangan orang lain didepan umum; d) Basa basi yang berujung mencela bentuk tubuh; e) Mengomentari bentuk tubuh seseorang seperti mengomentari jerawat, berat badan, bentuk bibir, bentuk alis, keadaan rambut, bekas luka, dan masih banyak lagi.

Ada banyak pengaruh yang akan diperoleh oleh siswa ketika mengalami *body shaming* seperti: a) Takut di ejek oleh teman; b) Malas pergi ke sekolah bahkan takut untuk sekolah; c) Merasa diri tidak berharga dan berguna; d) Merasa rendah diri; e) Kurang bersosialisasi; f) Takut melakukan hal-hal yang bisa menjadi pusat perhatian; g) Hilangnya rasa percaya diri; h) Bahkan

jika sudah tidak kuat korban bisa saja mengakhiri hidupnya, dan sebagainya. Pengaruh dari *body shaming* salah satunya yaitu kehilangan kepercayaan diri yang tidak bisa dianggap sebelah mata, karena setiap siswa memiliki rasa kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian siswa ada yang penuh dengan rasa percaya diri, sedangkan siswa yang lain merasa kurang percaya diri. Sejalan dengan pendapat diatas Menurut Ohsako (dalam Arya: 2018: 27) mengungkapkan bahwa “dampak yang akan ditimbulkan oleh korban seperti kehilangan rasa percaya diri, mengembangkan rasa takut, merasa tidak aman di sekolah, dan pada taraf ekstrim akan memperburuk prestasi akademik siswa”.

Dalam penelitian ini, penyebaran angket dalam rangka pengumpulan data dilakukan dua kali dengan membagikan dua angket yaitu pengisian angket *body shaming* tanggal 30 Maret 2021 dan angket kepercayaan diri tanggal 7 April 2021. Sesuai dengan teori bahwa *body shaming* berpengaruh pada kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan rumus korelasi *product moment* yaitu sebesar 0,560 dan setelah dicocokkan dengan r_{tabel} diperoleh 0,374 ($0,560 > 0,374$), demikian bahwa tindakan *body shaming* dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batulayar tahun pelajaran 2020/2021.

Dari teori-teori yang telah diajukan dalam pembahasan terdahulu yang selanjutnya dibandingkan dengan hasil analisis statistik dengan rumus korelasi *product moment* ternyata hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternative (H_a) diterima yang berbunyi: Ada Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Batulayar Tahun Pelajaran 2020/2021. Jadi antara teori dan analisis data memiliki kesinambungan yaitu ada pengaruh *body shaming* terhadap

kepercayaan diri pada siswa kelas XI di SMAN 1 Batulayar tahun pelajaran 2020/2021.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data yang diperoleh adalah sebesar 0,560 sedangkan nilai r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% dengan $df (29 - 1) = 28$ adalah 0,374 kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih kecil dari pada nilai r_{tabel} ($0,560 > 0,374$) berarti signifikansi, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah: Ada Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Batulayar Tahun Pelajaran 2020/2021.

Dari kesimpulan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka penulis menyarankan bahwa: Kepala sekolah, diharapkan lebih peduli mengenai tindakan *body shaming* yang terjadi sekolah, dengan cara meminta bantuan kepada guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran serta pihak-pihak yang terkait sehingga tindakan *body shaming* di sekolah dapat berkurang. Guru BK, memberikan bimbingan kepada korban dan pelaku serta siswa lainnya sehingga tindakan *body shaming* di sekolah dapat berkurang. Memberikan pengawasan kepada semua siswa di sekolah untuk mencegah terjadinya *body shaming* serta berkerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran untuk memantau semua siswa, selanjutnya dilaporkan ke guru BK. Kepada Peneliti lain, diharapkan saat melakukan penelitian mengambil populasi yang besar dan mempunyai banyak waktu agar responden dapat mengisi angket yang diberikan secara maksimal sehingga mendapatkan hasil yang signifikansi.

DAFTAR PUSTAKA

Amri, Syaipul. 2018. *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self*

- Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri Kota Bengkulu. Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia. Vol. 03, No. 02, Desember 2018.*
- Ardianna. 2010. *Studi Tentang Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 3 Mataram Tahun Pelajaran 2009/2010.* Ikip Mataram: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Arikunto, Surahsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakteik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aristiani, Rina. 2016. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual.* Jurnal Konseling Gusjigang. Vol. 2, No.2, Juli-Desember 2016.
- Arya, Lutfi, 2018. *Melawan Bullying.* Mojokerto: CV. Sepilar Publishing House.
- Cahyandaru, Handoko. 2013. *Pengaruh Kreatifitas Siswa Dalam Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MAN Yogyakarta II.* Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Teknik.
- Damanik, Mariana T. 2018. *“Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame”.* Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Fanun, Danieda. 2019. *Percaya Diri Harga Mati.* Yogyakarta: Araska
- Fatchurrahman, M & Pratikto, H. 2012. *Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja.* Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 1, No. 2, September 2012.
- Fauzia, F.T & Rahmiaji, L.R. 2019. *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan.* Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Fitriana, S. A. 2019. *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan.* Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Jakarta.
- Hapasari, A & Prismastuti, E. 2014. *Kepercayaan Diri Mahasiswa Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya.* Jurnal Psikodimensia. Vol. 13, No. 1, Januari-Juni 2014.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah.* LPP Mandala. Mataram
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad dan Dini Kurnia. 2017. *Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 1 Edisi April 2017. Hal 194 – 202. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana. 2019. *Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berfikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram.* Realita Jurnal Bimbingan dan

- Konseling Vol. 4 No 1 Edisi April 2019. Hal 727 – 741. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Yolana Oktaviani. 2019. Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ifdil, I; Denich, A.U; Ilyas, A. 2017. *Hubungan Body Shaming dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2, No. 3. 107-113.
- IKIP Mataram. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*. Institut Keguruan Ilmu Pendidikan.
- Mawaddah, Nadiatul. 2020. “Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkiang”. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Mutmainnah, A.N. 2020. *Analisis Yuridis Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Dalam Hukum Pidana di Indonesia*. *Jurnal Ilmiah Hukum*. Vol. 26, No. 8, Februari 2020.
- Ramadhani, Merlin. 2017. “*Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri Di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan*”. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP): Sumatera Barat.
- Rusmiaty. 2010. “*Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa MAN Pinrang*”. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar: Makassar.
- Sakinah. 2018. “*Ini Bukan Lelucon” Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. *Jurnal Emik*. Vol. 1, No. 1, Desember 2018.
- Serni; Harmin, S & Amin, H. 2020. *Dampak Body Shaming Siswa SMPN 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi*. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kejawin Ilmu Komunikasi dan Informasi*. Vol. 5, No. 2, April 2020.
- Sudardjo, S & Purnamaningsih, H.E. 2003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*. No. 2.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiyani, N.A. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 6	NOMOR 2	EDISI Oktober 2021	HALAMAN 1326 - 1430	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	--



Alamat Redaksi.

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

