



**SKRIPSI**

**ANALISIS DAN PENANGANAN KORBAN *BODY SHAMING*  
(STUDI KASUS DUA ORANG SISWA DI MTS DDI BANGKIR)**

**DELFIYANA  
1644041002**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN  
BIMBINGANFAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI  
MAKASSAR2021**



**ANALISIS DAN PENANGANAN KORBAN *BODY SHAMING*  
(STUDI KASUS DUA ORANG SISWA  
DI MTS DDI BANGKIR)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan pada Psikologi Pendidikan dan  
Bimbingan Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Makassar

**DELFIYANA  
1644041002**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2021**




KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan: Tamalate 1 Tidung, Makassar KP. 90222  
Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

### PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 2880/UN36.4/PP/2021, Tanggal 7 Juni 2021 telah di ujikan pada hari Senin, Tanggal 16 Juni 2021 sebagai persyaratan memperoleh gelar sajrana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**

Makassar, 16 juni 2021

Disahkan oleh:  
Dekan FIP UNM,

  
**Dr. Abdul Saman, S.Pd, M.Si, Kons**  
NIP.19720817 200212 1 001

#### Panitia Ujian:

- |                 |                                  |   |
|-----------------|----------------------------------|---|
| 1. Ketua        | : Dr. H. Ansar, M.Si             | (  ) |
| 2. Sekretaris   | : Drs. Muhammad Anas, M.Si       | ( )   |
| 3. Pembimbing 1 | : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd  | ( )   |
| 4. Pembimbing 2 | : Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd  | ( )   |
| 5. Penguji I    | : Suciani Latif, S.Pd., M.Pd     | (  ) |
| 6. Penguji II   | : Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd | (  ) |



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

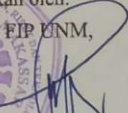
### PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 2881/UN36.4/PP/2021, Tanggal 8 Juni 2021 telah di ujikan pada hari Selasa, Tanggal 16 Juni 2021 sebagai persyaratan memperoleh gelar sajrana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**

Makassar, 16 juni 2021

Disahkan oleh:

Dekan FIP UNM,

  
**Dr. Abdul Saman, S.Pd, M.Si, Kons**  
NIP.19720817 200212 1 001

Panitia Ujian:

- |                 |                                  |   |
|-----------------|----------------------------------|---|
| 1. Ketua        | : Dr. Pattaufi, M.Si             | (  ) |
| 2. Sekretaris   | : Drs. Muhammad Anas, M.Si       | (  ) |
| 3. Pembimbing 1 | : Dr. Farida Aryani, M.Pd        | (  ) |
| 4. Pembimbing 2 | : Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd  | (  ) |
| 5. Penguji I    | : Suciani Latif, S.Pd., M.Pd     | (  ) |
| 6. Penguji II   | : Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd | (  ) |

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Delfiyana  
NIM : 1644041002  
Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Analisis Dan Penanganan Korban *Body Shaming* (Studi Kasus Dua Orang Siswa Di MTS DDI Bangkir)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Januari 2021  
Yang Membuat Pernyataan



**Delfiyana**  
1644041002

## **MOTTO**

*“Tidak ada orang yang sukses tanpa melewati proses karena semua butuh proses bukan protes”*

**(Delfiyana)**

**Karya sederhana ini  
Untuk ibunda dan ayahanda yang  
Tiada henti-hentinya memberikan do'a  
Kepada saya dengan penuh keikhlasan  
Serta saudara-saudaraku tercinta.**

## ABSTRAK

**Delfiyana**, 2021. Analisis Dan Penanganan Korban *Body Shaming* (Studi Kasus Dua Orang Siswa Di MTS DDI Bangkir). *Skripsi*. Dibimbing oleh Farida Aryani dan Abdullah Sinring. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu korban *body shaming* dan penanganannya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui 1) Gambaran perilaku *body shaming* yang diterima siswa 2) Dampak perilaku *body shaming* yang diterima siswa 3) Faktor-faktor yang menjadi penyebab perilaku *body shaming* pada siswa 3) Upaya penanganan korban *body shaming* dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *case study*. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa yang teridentifikasi korban *body shaming*. Pengumpulan data menggunakan instrumen wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Perilaku *body shaming* yang diterima oleh kedua subjek adalah sering mendapat komentar terhadap bentuk fisiknya berupa cacian, hinaan, ejekan dan dikucilkan dari lingkungan sebayanya. 2) *Body shaming* yang dilakukan oleh kedua subjek adalah malu pada penampilan wajah sendiri, membandingkan penampilan fisik dengan orang disekitarnya, sering mengkritik penampilannya, memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, lebih senang menyendiri dan menghindari lingkungan sekitarnya merasa tertekan dengan bentuk tubuh yang tidak seperti kebanyakan siswa lainnya, dan mengalami gangguan makan dengan mengurangi jumlah asupan gizi. 3) Faktor yang memengaruhi *body shaming* pada subjek yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari penampilan yang kurang sesuai dengan fashion sekarang, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, ketidak mampuan mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya, dan persepsi mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak sesuai. Adapun faktor eksternalnya yaitu pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan, penerimaan gender yang lebih menyoroti perempuan dalam berpenampilan, lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi, keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek dan standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek 4) Penanganan *body shaming* pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik *assertive training* menunjukkan adanya penurunan *body shaming* pada kedua subjek. Perubahan tersebut terjadi karena adanya ketegasan kedua subjek dalam mengemukakan pikiran dan perasaannya kepada teman-temannya

Kata Kunci: Korban *Body Shaming*, *Assertive Training*

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena hanya dengan izin dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tepat pada waktunya. Penelitian ini berjudul “Analisis Dan Penanganan korban *body shaming* (Study Kasus 2 Orang Siswa Di MTS DDI BANGKIR” yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Baik itu dalam proses pengumpulan bahan, pelaksanaan, maupun penyusunannya. Namun berkat bimbingan, motivasi, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu, maka sepantasnyalah dengan hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Dr. Farida Aryani, M.Pd dan Dr. Abdullah Sinring, M.Pd masing-masing selaku pembimbing I dan II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula penulis tujukan kepada:

1. Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP., Sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti proses perkuliahan pada program studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) Fakultas Ilmu Pendidikan.
2. Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, Dr. Mustafa, M.Si sebagai Wakil Dekan I,



Dr. Pattaufi, M.Si, sebagai Wakil Dekan II, dan Dr. Ansar, M.Si sebagai Wakil Dekan III. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan layanan akademik, administrasi, dan kemahasiswaan selama proses pendidikan dan penyelesaian studi.

3. Drs. H. Muhammad Anas, M.Si dan Sahril Buchari, S.Pd, M.Pd. Masing-masing sebagai Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM, yang penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Haripuddin, S.Pd, selaku kepala sekolah MTS DDI Bangkir atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin dan Bapak Sul Kifli, S.Pd selaku guru BK beserta semua guru dan staf di MTS DDI Bangkir atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan yang peneliti butuhkan
6. Teristimewa untuk kedua Orang tuaku tercinta, Ayahanda Husen H.Tape dan Ibunda Hj.Nur Haeda yang telah begitu sabar dalam merawat dan membesarkan penulis dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya disertai dengan iringan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda dapat membalas setiap tetes demi tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi seorang manusia yang berguna .

7. Para teman-teman dekat penulis sudah memberi dukungan dengan bangga saya sebutkan namanya Nur Oktaviani, Rifka Wardani, Aulia Ekawati Amnur, A. Sriwangi, Darmawati, Andri Ansari, Nur Aeni serta beberapa teman yang tidak sempat penulis tuliskan namanya satu persatu, terima kasih atas bantuannya, atas setiap canda tawa, keusilan, berbagai pengalaman susah senang terlewati bersama yang tak akan kulupakan dan akan selalu terkenang, segala bentuk perhatian, kerjasama, serta dukungan dari kalian.
8. Teman-teman mahasiswa PPB FIP UNM, khususnya saudara seperjuanganku Resiliensi Angkatan 2016, terutama untuk kelas A atas dukungan, do'a, persaudaraan dan pengorbanannya yang telah bersama-sama dan saling membantu selama dibangku kuliah.
9. Teman-teman KKN dan keluarga besar SMPN 1 Galesong Selatan yang dengan bangga saya sebutkan namanya Sri, Nisa, Fahima, Dinda, Fitriani, Rahmi, Muh. Fathi yang sudah memberikan support, doa dan kasih sayangnya serta motivasi sebagai semangat yang diberikan kepada penulis.
10. Teman-teman MTS yang sudah memberi dukungan dengan bangga saya sebutkan namanya Ines Tuti, Ridha Ummul Khasana, Pratiwi Novasari Nur Asia, yang telah memberikan do'a dan kasih sayangnya, serta dukungan dan motivasi sebagai semangat yang diberikan kepada penulis.
11. Terimakasih juga kepada senior-senior yang telah memberikan saran dan motivasi dan ide-ide kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.

12. Terima kasih buat siswa selaku subjek penelitian ini, yang sudah berpartisipasi dalam penelitian saya, semoga nantinya bisa sukses, tumbuh menjadi anak soleh dan soleha serta membanggakan orangtua.
13. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin.

*Wallahul Muafiq Ilaa Aquamithariq, Wassalamu Alaikum Wr.Wb*

Makassar, Januari 2021  
Yang Membuat Pernyataan



**Delfiyana**  
1644041002

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTO	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Pustaka.....	12
1. <i>Body Shaming</i> .....	12
a. Pengertian <i>Body Shaming</i> .....	12
b. Ciri Perilaku <i>Body Shaming</i> .....	14
c. Bentuk <i>Body Shaming</i> .....	16

d. Aspek <i>Body Shaming</i> .....	18
e. Dampak <i>Body Shaming</i> .....	20
f. Komponen yang memengaruhi <i>Body Shaming</i> .....	21
2. Upaya Penanganan <i>Body Shaming</i> .....	24
a. Pengertian <i>Assertive Training</i> .....	25
b. Karakteristik Individu <i>Assertive Training</i> .....	27
c. Tujuan <i>Assertive Training</i> .....	28
d. Manfaat <i>Assertive Training</i> .....	29
e. Jenis <i>Assertive Training</i> .....	30
f. Tahap Pelaksanaan <i>Assertive Training</i> .....	32
g. Kelebihan dan Kelemahan <i>Assertive Training</i> .....	38
B. Kerangka Konseptual .....	40
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	43
B. Kehadiran Peneliti .....	43
C. Lokasi Penelitian .....	44
D. Subyek Penelitian .....	44
E. Sumber Data .....	45
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	46
G. Analisis Data .....	48
H. Pengecekan Keabsahan Data.....	51
I. Tahapan Penelitian.....	52
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	55
1. Gambaran Perilaku <i>Body Shaming</i> .....	56
2. Dampak <i>Body Shaming</i> .....	65
3. Faktor Penyebab <i>Body Shaming</i> .....	77
4. Upaya Penanganan dengan <i>Assertive Training</i> .....	91
B. Pembahasan .....	97
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	107

B. Saran .....	108
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>110</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>114</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Nama Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1	Skema Kerangka Pikir	41
3.1	Komponen Analisis Data	48

## DAFTAR TABEL

<b>Gambar</b>	<b>Nama Gambar</b>	<b>Halaman</b>
4.1	Matriks Perilaku <i>Body Shaming</i>	65
4.2	Matriks Dampak <i>Body Shaming</i>	76
4.3	Matriks Faktor Penyebab Korban <i>Body Shaming</i>	89

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama Lampiran	Halaman
1.	Informan <i>Consent</i>	115
2.	Kisi-kisi Instrumen	117
3.	Pedoman Wawancara	118
4.	Pedoman wawancara teman sebaya	121
5.	Pedoman Observasi	122
6.	Dokumentasi Kegiatan	180
7.	Pengusulan Judul	184
8.	Pengesahan Judul	185
9.	Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi	186
10.	Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi	187
11.	Pengesahan Usulan Penelitian	188
12.	Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	189
13.	Surat Izin Penelitian dari UPT P2T BKPMd SUL-SEL	190
14.	Surat Izin Penelitian dari Badan KESBANG dan POLITIK	191
15.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	192



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada era modern ini didukung perkembangan teknologi dan media komunikasi seperti pada internet, memunculkan berbagai tren yang berkembang pesat di masyarakat. Terutama tren seputar gaya hidup dikalangan remaja diantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan. Maraknya penggunaan media sosial dikalangan remaja pun turut memunculkan banyak iklan atau akun seputar kecantikan, perawatan tubuh, maupun kesehatan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong para remaja untuk mengikuti tren agar tidak ketinggalan. Terkait soal tubuh, gaya hidup menjelma suatu komoditas dan konsumsi oleh mereka yang menganggap bahwa konsep perawatan tubuh sudah menjadi tren dikalangan remaja khususnya kaum wanita.

Adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh, yang sering disebut dengan istilah *body shaming*. *Body shaming* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya. Sakinah (2018) menyebutkan istilah *body shaming* ditujukan untuk membully mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan siswa pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan pada bentuk fisik seperti

gendut, pesek, cungring dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.

*Body shaming* memang sering sekali kita jumpai di kehidupan sehari-hari. Nurvita dan Handayani (2015) mengemukakan bahwa *body shaming* merupakan tindakan mengomentari bentuk tubuh yang tidak ideal. Terkadang hanya karena korban memiliki bentuk tubuh tidak ideal, seseorang berkomentar tanpa memikirkan perasaan orang yang dikomentarnya. Pemilihan *body shaming* sebagai objek kasus pada penelitian ini disebabkan banyaknya fenomena-fenomena *body shaming* di lingkungan sekitar baik yang disadari maupun tidak disadari. Banyak individu yang menganggap bahwa *body shaming* hanya sekedar bercanda padahal ucapan seperti itu berdampak buruk bagi mental individu yang menjadi korban bullyan sehingga mereka melakukan segala upaya untuk menghindari *body shaming*.

Sebenarnya banyak yang sudah berkorban untuk merubah bentuk tubuh yang dimilikinya karna efek dari *body shaming* tersebut. Dampak yang terasa dalam perlakuan *body shaming* adalah tekanan batin karna merasa tidak ideal sehingga pada akhirnya mengganggu psikologis korban. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Samosir dan Sawitri (2015) bahwa citra tubuh merupakan sebuah evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya yang meliputi pemikiran atau perasaan terhadap penampilan tubuhnya yang mengarah ke perilakunya.

Perilaku *body shaming* umumnya dinilai sebagai hal biasa dan wajar. Tetapi para pelaku *body shaming* tidak sadar akan dampak yang akan terjadi pada si korban yang mendapat perlakuan tersebut. Meskipun pelaku bermaksud untuk

bergurau, namun hal tersebut dapat berdampak negatif apabila korban merasa tersinggung. Korban dapat merasa sedih, malu, bahkan kemudian menarik diri dari pergaulan dan pada akhirnya merasa depresi bahkan berakibat pada aksi bunuh diri, seperti yang terjadi pada akhir Tahun 2018 dimana seorang mahasiswa di Thailand tega menggantung dirinya karena tidak tahan dengan panggilan “gendut” yang disematkan oleh teman-temannya (Republika, 2018).

Hasil penelitian Fauzia dan Rahmiaji (2019), menunjukkan terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus di antaranya selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku. Selanjutnya, hasil penelitian Eva (2016) menunjukkan efek dari perlakuan *body shaming* sangat banyak negatifnya pada korban yang mendapatkan *body shaming*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif pada seseorang yang dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk. Tindakan dari *body shaming* tanpa disadari dapat memberikan pengaruh negatif yang besar bagi para penerimanya. Karena, tidak hanya meninggalkan luka secara fisik, melainkan juga dapat memicu tekanan mental dan gangguan psikologi termasuk juga kurangnya rasa ketidakpercayaan diri seseorang.

Ketidakpuasan akan bentuk tubuh menjadikan banyak orang khususnya wanita seringkali salah menilai bentuk tubuhnya. Hal utama yang menjadi momok bagi sebagian orang terutama wanita adalah kegemukan. Sehingga tidak mengherankan jika ketidakpuasan tubuh lebih banyak terjadi pada wanita daripada

laki-laki, meski termanifestasi pada kedua jenis kelamin tersebut (Neumark-Sztainer, Hannan, Story, Perry, 2004). Studi meta-analisis yang telah dilakukan Groesz, Levine, dan Murnen (2002) juga menunjukkan bagaimana propaganda media sangat signifikan meningkatkan citra tubuh wanita menjadi negatif. Temuan pada studi meta-analisis yang dilakukan Grabe dan Ward (2008) juga mendukung anggapan bahwa paparan gambar media yang menggambarkan tubuh kurus yang sangat ideal berkaitan dengan gambaran tubuh bagi wanita.

Penelitian Hurlock (1997) juga menjelaskan bahwa masa remaja sebagai periode perubahan dimana tingkat perubahan sikap dan perilaku remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik dan perubahan tersebut berlangsung pesat. *Body shaming* merupakan suatu kasus yang sudah cukup lama terjadi di belahan dunia bagian barat. *Body shaming* ini juga menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi lebih sensitive terhadap penolakan yang terjadi ketika kita lebih memperhatikan tubuhnya karna tidak sesuai dengan standar ideal masyarakat.

Perilaku *body shaming* juga rentan terjadi di sekolah-sekolah menengah atas. Hasil *survey* awal yang peneliti lakukan di MTs DDI Bangkir pada tanggal 5 November 2020 menunjukkan adanya perilaku *body shaming* yang dilakukan oleh siswa. Peneliti melakukan wawancara awal pada tanggal 5 November 2020 kepada korban dari *body shaming* yaitu siswa NA dan siswa NS. Siswa NA yang diwawancarai menyatakan bahwa perlakuan *body shaming* yang diterimanya yaitu berupa ucapan-ucapan seperti “jerawatnya kok banyak sekali yah, jijik melihatnya, dia cantik kalo pake make up saja kalo tanpa make up mukanya jelak sekali, sekarang kamu hitaman ya. Akibat dari ucapan-ucapan tersebut membuat

NA menjadi tidak percaya diri dengan penampilannya di sekolah sehingga ketika jerawat mulai tumbuh di sebagian wajahnya mengakibatkan NA memutuskan untuk tidak masuk sekolah selama 3 hari berturut-turut.

Sementara itu, siswa NS yang diwawancarai pada tanggal 18 Januari 2020 menjelaskan bahwa perilaku *body shaming* yang dialami adalah ejekan dari teman-temannya seperti menyuruh NS untuk berolahraga seperti kok badan kamu melebar yah, kamu semakin gendut, makannya banyak yah, kalo soreh kamu pergi olahraga supaya berat badan kamu itu turun. Membandingkan dirinya dengan orang lain seperti, kok saya kurus sekali dan kering, pipiku semakin bulat, makin hari saya melihat diriku makin kusam tidak seperti kamu cantik dan badan kamu juga bagus. Akibat dari ucapan tersebut membuat NS melakukan diet guna menurunkan berat badannya sehingga kondisi fisik NS menjadi melemah dan mengharuskannya diopname di rumah sakit selama seminggu.

Pada tanggal 19 Januari 2020, peneliti memberikan skala *the experience of shame scale*” yang telah dimodifikasi dan hanya mengukur *bodily shame* pengukuran yang dilakukan terkait mengenai perasaan khawatir akan apa yang akan orang lain pikirkan mengenai diri sendiri, perasaan malu mengenai tubuh atau salah satu bagian dari tubuh, perasaan khawatir akan apa yang orang lain pikirkan mengenai penampilan, perasaan menghindari melihat diri sendiri di cermin dan perasaan ingin menyembunyikan tubuh atau salah bagian dari tubuh (Rodrigues, 2013). Hasil yang diperoleh dari pemberian skala kepada kedua subjek menunjukkan tingkat *body shame* yang tinggi. Hal tersebut ditandai dengan kecenderungan yang tinggi pada perasaan malu dan khawatir mengenai

penampilan diri sendiri serta selalu membandingkan keadaan fisik dengan keadaan fisik orang lain.

Lebih lanjut, hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 5 November 2020 diketahui bahwa terdapat 2 catatan kasus *body shaming*. Catatan tersebut berasal dari laporan salah satu korban *body shaming* yang kemudian ditindaklanjuti oleh guru BK. Pada catatan kasus pertama yaitu siswa NA yang tidak masuk selama 3 hari berturut-turut dikarenakan merasa malu dengan kondisi dirinya sendiri yang ditumbuhi oleh jerawat sehingga NA memutuskan tidak masuk sekolah sebelum jerawatnya hilang. Adapun pada catatan kasus kedua yaitu siswa NS yang memiliki absesnsi sakit selama seminggu karena menjalani diet ketat. Siswa NS sakit dikarenakan NS sering diejek gendut dan jelek oleh teman-temannya sehingga NS menjalani diet untuk menurunkan berat badannya melalui program diet yang berakibat pada melemahnya kondisi fisik hingga masuk ke Rumah Sakit.

Dampak dari *body shaming* yang dialami oleh kedua siswa di atas merupakan dampak yang dapat membuat kedua subjek melakukan perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif inilah yang seharusnya dikurangi dan dihilangkan, sehingga siswa mampu merubah perilaku-perilaku negatif dan mampu mengembangkan perilaku positif yang lebih menjamin kebahagiaan bagi dirinya sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain. Dengan siswa merubah perilakunya diharapkan dapat menjadi pribadi yang sehat dan berperilaku yang sesuai.

Masalah *body shaming* perlu ditangani karena akan memberikan dampak negatif pada orang yang mengalaminya seperti kurang percaya diri, menutup diri dan lebih senang menyendiri, menjadi pendiam dan melakukan hal ekstrem contohnya diet, minum obat-obatan herbal untuk memperbaiki kondisi fisiknya. Guru BK memiliki fungsi dan tanggungjawab dalam membantu siswa guna mengurangi perilaku *body shaming* di lingkungan sekolah dengan menggunakan teknik Bimbingan dan Konseling. Pendekatan yang digunakan disesuaikan dengan jenis masalah yang dihadapi dan faktor penyebab masalah tersebut terjadi.

Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan *asertive training* dari pendekatan behavior untuk menangani *body shaming* pada siswa. Asumsi penggunaan pelatihan asertif kepada siswa dikarenakan siswa yang mengalami *body shaming* cenderung tidak mampu untuk bersikap tegas dalam menyampaikan pendapat di depan teman-temannya. Siswa tidak mampu untuk berkata jujur kepada diri sendiri dan di depan orang lain serta menyampaikan secara tegas keinginannya tersebut. Siswa tidak mampu terbuka menyuarkan perasaan dan pikirannya ketika mengalami *body shaming*.

Asertif merupakan kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak. (Aryani dan Bakhtiar, 2018). *Assertif training* merupakan latihan mengenali ketegasan diri, meningkatkan harga diri, keterampilan membuka diri, dan melakukan penolakan. Mahmud dan Sunarty (2012: 8) mengemukakan, bahwa “penggunaan teknik

*assertive training* ditujukan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya”. Lebih lanjut, Corey (2015) menjelaskan tujuan pelatihan asertif adalah untuk menyenangkan orang lain di sekeliling siswa yang mengalami kesulitan dalam membuka diri dan menghindari konflik dengan segala akibatnya.

Penelitian mengenai efektivitas *assertive training* telah dilakukan oleh Arumsari, (2017). dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa strategi Konseling Latihan Asertif dapat mereduksi perilaku bullying pada remaja. Penelitian lainnya dilakukan oleh Farida dan Bakhtiar (2018) yang menunjukkan bahwa *assertive training* sangat berpengaruh terhadap perilaku bullying di sekolah. Persamaan kedua penelitian tersebut dengan variabel yang peneliti ajukan adalah *body shaming* pada siswa sekolah merupakan salah satu bentuk perilaku bullying verbal yang dilakukan oleh remaja. Selain itu, kedua penelitian di atas relevan dengan variabel treatment yang peneliti tawarkan yaitu *assertive training* karena orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang berpendapat dari orientasi diri dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Pelatihan asertif disini membantu siswa untuk bersosialisasi dengan baik, mampu merespon emosional lawan bicaranya sehingga tidak ada konflik yang berarti bagi siswa tersebut.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian melalui analisis dan studi kasus yang berjudul “Analisis



Dan Penanganan korban *Body Shaming* (Studi Kasus Dua Orang Siswa di MTs DDI Bangkir)”

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka diajukan fokus masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran perilaku *body shaming* yang diterima oleh siswa NA dan NS?
2. Dampak apa sajakah yang diterima oleh siswa NA dan NS sebagai korban *body shaming*?
3. Faktor apa sajakah yang menyebabkan NA dan NS menjadi korban *body shaming*?
4. Bagaimanakah upaya penanganan korban *body shaming* dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa NA dan NS?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari fokus masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran perilaku *body shaming* yang diterima oleh siswa NA dan NS.
2. Untuk mengetahui dampak yang diterima oleh siswa NA dan NS sebagai korban *body shaming*
3. Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan NA dan NS menjadi korban *body shaming*

4. Untuk mengetahui upaya penanganan korban *body shaming* dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa NA dan NS

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
  - a. Bagi akademisi/lembaga pendidikan khususnya bagi Jurusan Psikologi pendidikan dan Bimbingan, menjadi bahan informasi dan masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
  - b. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan dalam pengembangan peneliti di masa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan referensi dalam rangka peningkatan peran konselor di sekolah, khususnya layanan bimbingan konseling bagi siswa.
  - b. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), sebagai masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam mengurangi dampak pada korban *body shaming*
  - c. Bagi siswa diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

- d. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan ke depannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEPTUAL

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. *Body Shaming*

###### a. Pengertian *Body Shaming*

Menurut Clarke & Kiselica (Rismajayanti dan Priyatno, 2019), *body shaming* merupakan tindakan seseorang yang mencela atas suatu bentuk tubuh individu lain dimana bentuk tubuh tersebut tidak ideal dan atau tidak seperti bentuk-bentuk tubuh pada umumnya, *Body Shaming* dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk diri merundung (*bullying*) yang sejatinya sudah terjadi sejak dulu hingga sekarang, dimana media berperan besar dalam melanggengkan praktek-prakteknya. Oxford Dictionary (Putri, 2018) mendefinisikan *body shaming* sebagai tindakan atau mengkritik tentang bentuk atau ukuran tubuhnya, tetapi *body shaming* hanya ditujukan kepada bentuk agresi dimana satu orang atau sekelompok orang berulang kali melecehkan korban secara verbal atau fisik tanpa provokasi.

*Body shaming* sangat erat kaitannya dengan citra tubuh yaitu mengenai pembentukan persepsi tubuh ideal menurut masyarakat, sehingga muncul standar kecantikan yang membuat seseorang merasa rendah diri apabila tidak bisa mencapai standar tersebut. Kemudian seseorang yang tidak bisa memenuhi standar lantas mendapat perlakuan yang berbeda, seperti sindiran baik sengaja maupun tidak sengaja, hal tersebut bisa dikategorikan

sebagai tindakan kekerasan verbal atau lebih umumnya dikenal dengan istilah *body shaming* (Anggraeni, Pranayama, dan Sutanto, 2018).

*Body shaming* ini masuk kedalam bentuk kekerasan terhadap perempuan dimana *body shaming* merupakan salah satu bentuk pelecehan seksual yang didalamnya dijelaskan bahwa pelecehan seksual termasuk kedalam tindakan yang memberikan komentar yang berkonotasi seksual atau merendahkan. *Body shaming* itu sendiri merupakan tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang mengenai bentuk tubuh yang dimiliki oleh orang lain. Pendapat yang diberikan merupakan pendapat yang mempermalukan atau melemahkan bentuk tubuh. *Body shaming* juga merupakan istilah dari perkataan diri sendiri atau orang lain yang mengkritik bentuk tubuh yang menurutnya tidak ideal. Seperti mengejek terlalu kurus atau terlalu gemuk, terlalu hitam atau terlalu putih. Seakan tidak ada yang lebih baik didalam dirinya. (Fitriana, 2019).

*Body shaming* dapat mengakibatkan gangguan psikis pada penderitanya, karena tindakan *body shaming* merupakan tindakan kekerasan. *Body shaming* yang sering kita jumpai adalah pada lingkungan sekitar, dimana *body shaming* itu dilakukan tanpa kesengajaan atau bahkan memang disengajai. Mulai dari basa-basi kemudian bercanda yang merendahkan. Hal ini yang biasa terjadi pada lingkungan sekitar adalah dimana teman-teman kita sendiri yang mengejek bentuk tubuh yang tidak sempurna dan hal ini membuat korban tidak percaya diri, merasa direndahkan oleh orang-orang

dan berusaha untuk membentuk tubuh yang lebih ideal (Samosir dan Sawitri, 2015)

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa *body shaming* merupakan tindakan yang mengomentari bentuk tubuh seseorang, *body shaming* termaksud *bullying* secara verbal atau dengan lewat kata-kata secara sederhana. *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif, pola makan, penampilan dan ketidak percayaan diri.

#### **b. Ciri ciri *body shaming***

*Body shaming* atau mengomentari kekurangan dari fisik orang lain dapat dikategorikan dalam perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Secara sederhana, *body shaming* dapat diartikan sebagai sikap atau perilaku yang negatif terhadap berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan seseorang. Istilah *body shaming* juga merujuk pada istilah *body image* yang menurut kamus psikologi (Chaplin, 2005) citra tubuh atau biasa disebut *body image* adalah ide seseorang mengenai penampilannya dihadapan orang lain

Vargas (Chairani, 2018) mengemukakan ciri-ciri dari perilaku *body shaming* sebagai berikut:

- 1) Mengkritik penampilan sendiri, melalui penampilan atau perbandingan dengan orang lain
- 2) Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka
- 3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka.

Pendapat senada diungkapkan oleh Rigby dan Thomas (Hasmalawati, 2017) yang menjelaskan ciri-ciri *body shaming* sebagai berikut:

- 1) Mengungkapkan keprihatinan terhadap bentuk tubuh seseorang. Contohnya Ungkapan seperti, "Punya badan jangan terlalu gemuk, nanti bisa kena diabetes loh " atau juga seperti ungkapan "Coba diet supaya badan kamu jadi lebih sehat dan tidak gampang sakit" mungkin memang terkesan menunjukkan kepedulian atau perhatian. Tapi sebenarnya itu adalah termasuk dalam kategori *body shaming* secara tak langsung.
- 2) Memberikan ekspresi yang kaget saat melihat orang gemuk olahraga. Contohnya Berakting terkejut atau bahkan memberi selamat ketika tahu orang yang kelebihan berat badan sedang berolahraga, tanpa disadari itu adalah sebuah bentuk *body shaming*.
- 3) Memberikan Saran mengenai Penggunaan Pakaian. Contohnya Menyarankan pada teman bagaimana dia harus berpakaian agar bisa terlihat lebih langsing atau nyaman beraktivitas bukannya membantu, tapi justru malah sebuah praktik *body shaming* yang mungkin bisa membuat rasa tersinggung pada korban itu sendiri. Kecuali dia sendiri yang meminta saran berbusana.
- 4) Menghakimi Cara Diet Seseorang. Contohnya Selalu memberikan komentar negatif terhadap seseorang yang sedang melakukan diet sehingga membuat seseorang semakin tidak percaya diri.
- 5) Pujian Yang Tidak Pada Tempatnya. Contohnya memberikan pujian pada seseorang dengan halus tetapi pujian itu malah membuat seseorang sakit hati seperti kalimat "kamu terlihat kurusan sekarang" secara tidak langsung orang itu berbicara bahwa dia mempunyai tubuh yang gemuk.

- 6) *Skinny Shaming*. Contohnya *Body shaming* tidak hanya terjadi pada orang gemuk, tapi juga orang yang memiliki tubuh kurus. Perlu diingat, mengomentari tubuh orang dengan “terlalu kurus” dan “kurang gizi” atau “banyak makan supaya sehat” juga merupakan bentuk dari yang namanya *body shaming*.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa secara umum ciri-ciri *body shaming* adalah melakukan kritik atas penampilan diri sendiri maupun penampilan dari orang lain atau melakukan perbandingan penampilan diri dengan penampilan orang lain.

### c. Bentuk-bentuk *body shaming*

*Body shaming* memiliki jenis dan bentuk yang bermacam-macam. Bentuk-bentuk *body shaming* menurut Cash (Hidayat, Malfasari dan Herniyanti, 2019) antara lain yaitu:

#### 1) *Fat Shaming*

*Fat shaming* adalah bentuk *body shaming* yang mengkritik seseorang dengan berdasarkan persepsi bahwa mereka memiliki bentuk tubuh yang gemuk dan kelebihan berat badan. Dengan memanggil nama, membuat lelucon serta menggunakan bahasa yang negatif untuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk kedalam kategori ini.

#### 2) *Skinny/Thin Shaming*

*Skinny shaming* adalah bentuk *body shaming* yang mengkritik seseorang dengan berdasarkan persepsi bahwa mereka memiliki bentuk



tubuh yang kurus dan kurang berat badan. Seseorang menilai bahwa memiliki bentuk tubuh yang kurus maka mereka mengalami kurang gizi serta memberikan komentar negatif lainnya

### 3) Rambut Tubuh/ Tubuh berbulu

Rambut atau tubuh yang berbulu yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.

### 4) Warna kulit

Warna kulit merupakan salah satu bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

Pendapat lainnya mengenai bentuk *body shaming* dikemukakan oleh Dolezal (Damanik, 2018) yang membedakan *body shaming* terdiri dari dua jenis yaitu:

#### 1) *Acute Body Shaming*

*Acute Body Shaming* lebih berhubung dengan aspek perilaku dari tubuh, seperti pergerakan atau tingkah laku. Istilah ini biasa dikenal dengan *embarassment*, tipe *body shaming* yang biasanya terjadi pada persiapan yang tak terduga atau tidak direncanakan. Jenis *body shaming* ini terjadi pada kasus seperti kejadian yang terjadi dalam interaksi sosial seperti sebuah prestasi diri yang mengalami kegagalan, gagal atau tidak sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan, sebagai hasil dari pelanggaran perilaku, penampilan atau pertunjukkan, atau kehilangan

kontrol sementara dan tidak terduga atas suatu tubuh fungsi tubuh. *Body shaming* ini merupakan rasa malu yang wajar terjadi dalam interaksi sosial bahkan rasa malu ini dibutuhkan dalam interaksi sosial.

## 2) *Chronic Body Shaming*

Jenis kedua dari *body shaming* muncul disebabkan oleh bentuk permanen dan terus menerus dari sebuah penampilan atau tubuh, seperti berat badan, tinggi dan warna kulit . Selain itu, *body shaming* ini juga dapat muncul karena stigma atau caact seperti bekas luka atau kelumpuan. Selain penampilan, *chronic body shaming* berhubungan dengan fungsi tubuh dan kecemasan yang biasa dialami seperti tentang jerawat penyakit, hal buang air besar, penuaa dan sebagainya. *body shaming* ini dapat muncul pada saat gagap ataupun canggung yang kronis. Adapun yang menginduksinya, *body shaming* jenis ini akan muncul secara menahun dan berulang-ulang pada suatu kesadaran dan membawa rasa sakit yang berulang pada mungkin konstan. *Body shaming* kronis menekankan dan menyakiti. *Body shaming* ini dapat menuntun pengurangan pengalaman tubuh yang konstan mempengaruhi harga diri dan nilai diri.

### d. *Aspek Body Shaming*

*Body shaming* merupakan perasaan malu pada diri sendiri terkait dengan kondisi tubuh. Gilbert dan Miles (2002) mengemukakan perasaan malu tersebut meliputi:

1) Komponen Kognitif Sosial

Hal ini mengacu pada pemikiran yang berasal dari orang lain yang menilai individu sebagai seseorang yang rendah dan kurang baik. Orang lain melihat dengan rendah sehingga mengakibatkan individu tersebut memandang dirinya juga secara rendah

2) Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam

Komponen ini mengacu pada pandangan diri sendiri secara buruk yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri. Hal ini juga didasarkan pada kritikan diri sendiri dan menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sehingga mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menanamkan pemikiran malu pada diri sendiri

3) Komponen emosi

Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan dari pemikiran negatif atas dirinya dan ketidakmampuannya dalam mengikuti standar yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar

4) Komponen perilaku

Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitar karena rasa tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah orang lain serta merasa terancam

5) Komponen psikologis

Perasaan malu akan mengakibatkan seseorang merasa tertekan karena munculnya tuntutan-tuntutan untuk mampu menyesuaikan dengan

standar yang ada. Selain itu mengakibatkan gangguan makan karena adanya keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal.

**e. Dampak *Body Shaming***

Proses terjadinya *body shaming* bisa terbentuk karena adanya interaksi dan pengaruh diri lingkungan kemudian pengaruh tersebut memberikan dampak pada individu. Dampak tersebut antara lain:

1) Gangguan Makan

Chairani (2018) menjelaskan korelasi malu terkait tubuh dan psikopatologi makan. Hubungan korelasi yang kuat antara *body shaming* dan gangguan makanan memberi gambaran bahwa *body shaming* dapat menjadi prediktor yang sangat handal dalam memprediksi gangguan makan.

2) Depresi

Menurut Fredricson & Roberts (Putri, 2018), budaya yang mengobayekkan tubuh perempuan dapat mengacaukan alur kesadaran perempuan itu dengan menggandakan persepsi mereka, membujuk perempuan untuk mengambil perspektif pengamat (orang ketiga) tentang diri atau tubuh. Pada situasi yang ekstrem perspektif pengamat terhadap diri mungkin sepenuhnya dapat menggantikan perspektif sendiri perempuan tentang tubuhnya, kondisi kehilangan diri (*loss of self*). Ketika kondisi ini terus berlanjut dapat menyebabkan depresi karena akan semakin mengambil perspektif pengamatan terhadap diri .

Eva (2016) menjelaskan efek dari perlakuan *body shaming* sangat banyak negatifnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif pada seseorang. Hasilnya menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Duarte (2017) yang menekankan pada sampel wanita dengan gangguan makan memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa pengalaman malu sejak dini dikaitkan dengan tanda gangguan makan lebih parah karena efek dari rasa malu yang sangat tinggi terutama citra tubuh. Efek dari rasa malu pada tubuh dapat memberi efek negatif sehingga cenderung untuk mengikuti apa yang orang lain sampaikan terkait dengan kondisi tubuh, perilaku makan tidak teratur di pengaruhi oleh sejauhmana pengalaman rasa malu di alami sehingga menjadikan rasa tidak percaya diri, tidak menarik, tidak layak dalam kelompok sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman perlakuan *body shaming* terhadap wanita dengan gangguan makan. Pada wanita dengan gangguan makan, pengalaman rasa malu dengan penampilan fisik tampaknya memegang peran dalam penelitian ini. Apalagi hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan fungsi kognitif tubuh yang signifikan

**f. Komponen yang dapat mempengaruhi terjadinya *body shaming***

Dalam hal ini kasus *body shaming* tidak serta merta langsung terjadi, akan tetapi ada beberapa komponen yang mempengaruhi terjadinya *body shaming*. Berikut teori-teori yang mempengaruhi terjadinya *body shaming*:

## 1) Teori Konsep Diri

Menurut (Najwa 2014) konsep diri adalah pandangan seseorang dalam mengenali siapa dirinya, apa dan bagaimana dirinya. Pandangan tersebut mulai dari identitas diri, citra diri, harga diri, ideal diri gambaran diri serta peran diri yang diperoleh melalui interaksi diri sendiri maupun dengan orang lain atau lingkungan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri:

### a) Jenis kelamin

Kelompok lingkungan masyarakat lebih luas akan adanya perkembangan berbagai macam peran yang berbeda berdasarkan perbedaan jenis kelamin.

### b) Harapan-harapan

Harapan-harapan orang lain terhadap orang lain sangat penting bagi orang tersebut. Misalnya seseorang yang diharapkan untuk selalu tampil dengan lemah lembutnya, maka orang tersebut akan menjadikan dirinya dengan konsep diri sebagai seseorang yang selalu tampil dengan lemah lembut.

### c) Suku Bangsa

Dalam sebuah komunitas atau masyarakat tertentu yang terdapat sekelompok minoritas, maka kelompok tersebut akan cenderung untuk mempunyai konsep diri yang negatif.

#### d) Nama dan Pakaian

Nama-nama tertentu atau julukan akan membawa pengaruh pada seorang individu untuk pembentukan konsep dirinya. Seseorang akan mempunyai julukan yang baik, tentunya akan termotivasi untuk memiliki konsep diri yang baik pula, begitu sebaliknya. Demikian halnya dengan berpakaian, mereka dapat menilai atau mempunyai gambaran mengenai dirinya sendiri.

#### 2) Teori Objektifikasi Diri

Teori Objektifikasi diri adalah penilaian terhadap tubuh sendiri, menginternalisasi perspektif pengamat yang fokus mengamati bagian tubuh seperti bagaimana ia dilihat orang lain, dan kurang menilai keunikan dan potensi apa yang dapat dilakukan tubuh serta bagaimana perasaan. Teori objektifikasi menunjukkan bahwa *self-objectification* meningkatkan peluang individu merasa malu khususnya malu akan suatu tubuh (*body shaming*). (Damanik, 2018)

#### 3) Teori budaya

Lingkungan dalam bentuk budaya membentuk perpepsi dalam masyarakat bahwa tubuh menjadi pusat perhatian. Perhatian ini dapat menyebabkan *body shaming* semakin banyak terjadi. Lingkungan lebih banyak menyoroti tubuh sebagai sarana. Kondisi ini menjadi sangat ramai karena hampir semua segi kehidupan manusia diiklankan pada perempuan.

#### 4) Harga Diri

Menurut Rogers (Asyharika, 2016), *Self esteem* dapat didefinisikan sebagai seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. Rogers meyakini bahwa kita memiliki citra diri dalam pikiran kita seperti keadaan kita sekarang, sekaligus citra diri kita yang ideal (*ideal self*), yaitu citra diri yang kita inginkan. Jika kedua citra itu kongruen (artinya, sama), kita akan mengembangkan harga diri yang baik. Perkembangan kongruen dan harga diri bergantung pada penghargaan positif tak bersyarat (*unconditional positif regard*) dari orang lain berupa penerimaan, cinta, dan kasih sayang.

## 2. Upaya Menangani *Body Shaming*

*Body shaming* atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang.

Perilaku dari korban yang mengalami *body shaming* merupakan perilaku maladaptif yang seharusnya dikurangi dan dihilangkan, sehingga siswa mampu merubah perilaku-perilaku negatif dan mampu mengembangkan perilaku positif



yang lebih menjamin kebahagiaan bagi dirinya sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain.

Oleh karena itu, diperlukan *treatment* yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut. Perilaku dari *body shaming* diakibatkan oleh ketidakmampuan siswa untuk bersikap tegas dalam menyampaikan pendapat di depan teman-temannya ketika ia mengalami *body shaming*. Siswa hanya berpikir untuk bagaimana menyelesaikan atau mengakhiri obrolan dengan cepat, langkah yang umumnya dilakukan adalah dengan meng"iya"kan semua pembicaraan dari temannya meskipun pembicaraan tersebut sifatnya merugikan dirinya sendiri. Siswa tidak mampu terbuka menyuarkan perasaan dan pikirannya ketika mengalami *body shaming*. Oleh karena itu, untuk mengurangi *body shaming* dibutuhkan latihan yang intensif yaitu dengan *assertive training* (pelatihan asertif) sebagai basis pemberian *treatment* dalam proses layanan bimbingan dan konseling yang merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioral.

#### **a. Pengertian *Assertive Training***

Corey (2015) menyatakan bahwa asertif merupakan suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Asumsi dasar dari pelatihan asertif adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati hak-hak orang tersebut.

Senada dengan pendapat di atas, Aryani dan Bakhtiar (2018) memberikan penjelasan bahwa asertif merupakan kemampuan untuk menyatakan diri dengan

tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak.

Goldstein (McLeod, 2010: 219) mengatakan:

Pelatihan asertif juga merupakan suatu rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan dengan lingkungan sosialnya dengan baik.

Willis (2004:72) menjelaskan bahwa "*assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya". Pelatihan asertif meningkatkan perilaku dengan prinsip kondisioning klasik, yaitu perilaku manusia merupakan hasil belajar sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar

Teknik *assertive training* adalah salah satu teknik dari pendekatan behavioral, sebagaimana menurut Mahmud dan Sunarty (2012: 8) bahwa:

Latihan yang biasanya digunakan dalam pendekatan behavioral adalah *assertive training* yang ditujukan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya.

Sinring (2011) mengatakan bahwa teknik *assertive training* merupakan teknik yang dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal, di mana individu yang mempunyai kesulitan-kesulitan perasaan sesuai atau tepat untuk menyatakannya. Lebih lanjut menurut Houston (Nursalim, 2013) menyatakan bahwa latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia

mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Sedangkan menurut Zastrow (Nursalim, 2013) mengatakan bahwa latihan asertif dirancang untuk membimbing manusia untuk menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif merupakan latihan keterampilan sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan mudah tersinggung.

**b. Karakteristik individu yang cocok dalam penggunaan *Assertive Training***

Tidak semua individu serta karakteristik masalah cocok dalam penggunaan *assertive training*. McLeod (2010) menyatakan bahwa pelatihan asertif sangat relevan digunakan pada permasalahan yang menyangkut hubungan sosial, seperti dalam lingkup sekolah, organisasi, ataupun lingkungan sosial lainnya. Pada lingkungan tersebut biasanya sering terjadi kebingungan pandangan mengenai asertif, agresi, dan sopan.

Willis (2004) menjelaskan karakteristik yang cocok menggunakan teknik ini yaitu individu yang memiliki kebiasaan respon-cemas (*anxiety-response*) dalam hubungan antarpribadi yang tidak adaptif, sehingga menghambat untuk mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat. Latihan asertif terdiri dari 4 komponen, yaitu: *role playing, modelling, social reward dan coaching*. Selain itu, individu yang sedang dalam situasi sosial dan antarpribadi,

muncul kecemasan dalam diri individu, seperti merasa tidak pantas dalam pergaulan sosial, takut untuk ditinggalkan, kesulitan mengekspresikan perasaan cinta dan afeksinya terhadap orang-orang disekitarnya (Corey, 2015).

Selain dengan paparan di atas, individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, kurang dapat beradaptasi serta sulit untuk mengungkapkan perasaan maupun pikirannya cocok menggunakan pelatihan asertif untuk mengubah perilaku tersebut berubah menjadi lebih baik.

### **c. Tujuan *Assertive Training***

Melalui pelatihan asertif ini diharapkan seseorang dapat mengungkapkan perasaan, keyakinan dan pemikiran secara terbuka dan dapat mempertahankan hak-hak pribadi dengan tetap memperhatikan dan menghargai hak-hak orang lain. Sehingga individu terhindar dari kecemasan dan permasalahan yang dikarenakan ia tidak berani mengungkapkan penolakan (Corey, 2015).

Lebih lanjut, Corey (2015) menyatakan tujuan dari pelatihan asertif adalah untuk mengajarkan orang untuk mengidentifikasi strategi yang tepat dan bertindak atas keinginan mereka, kebutuhan, dan pendapat sambil tetap menghormati orang lain. Bentuk pelatihan ini disesuaikan dengan kebutuhan peserta tertentu dan situasi yang mereka temukan sangat menantang. Pelatihan asertif merupakan pendekatan luas yang dapat diaplikasikan ke berbagai pribadi, akademik, kesehatan dan situasi kerja (Winkel dan Hastuti, 2004)

Pelatihan asertif mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain, meningkatkan keterampilan perilaku, mengajarkan pada individu

untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain, serta meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial, dan menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi (McLeod, 2010).

Berdasarkan paparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan pelatihan asertif yaitu untuk melatih penyesuaian diri dalam berinteraksi agar dapat mengungkapkan perasaan, keyakinan dan pemikiran secara terbuka dan dapat mempertahankan hak-hak pribadi dengan tetap memperhatikan dan menghargai hak-hak orang lain serta terhindar dari konflik.

#### **d. Manfaat *Assertive Training***

Teknik *assertive training* atau teknik melatih ketegasan merupakan kegiatan yang memerlukan perhatian khusus agar hasilnya juga dapat optimal. Dengan kata lain, kegiatan latihan ketegasan diharapkan mampu membantu para siswa untuk lebih mudah mengemukakan masalahnya dengan jelas, sehingga siswa dapat memahami pikiran dan perasaannya sendiri, dimana siswa tidak perlu lagi merasa cemas, takut, ragu-ragu untuk menyatakan pendapatnya, dengan kata lain teknik *assertive training* dapat menumbuhkan perilaku antarpribadi yang menyangkut emosi yang tepat, jujur, dan tanpa perasaan cemas.

Menurut Corey (2015: 429), *assertive training* akan membantu bagi orang-orang yang:

- 1) Mereka yang tidak mampu mengungkapkan rasa amarah atau terganggu.
- 2) Mereka yang sulit untuk mengatakan tidak.

- 3) Mereka yang terlalu sopan dan membiarkan orang lain memanfaatkannya.
- 4) Mereka yang sulit mengungkapkan mengungkapkan rasa kasih dan respons-respons positif yang lain.
- 5) Mereka yang merasa bahwa mereka tidak ada hak untuk mengungkapkan pendapat, apa yang mereka percayai, dan apa yang mereka rasakan.

Teknik *assertive training* dapat menuntut individu untuk jujur terhadap dirinya dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan pihak lain sehingga pada akhirnya dapat mengekspresikan kemampuannya dalam bertindak laku atau dalam mengungkapkan pendapat masalahnya kepada konselor.

Perilaku *assertive training* membuat seseorang merasa bertanggung jawab dan konsekuen untuk melaksanakan keputusannya sendiri. Dalam hal ini, ia bebas untuk mengemukakan berbagai keinginan, pendapat, gagasan dan perasaan secara terbuka sambil tetap memperhatikan perasaan orang lain.

#### **e. Jenis-jenis *Assertive Training***

Menurut Glasgow dan Barrera (Winkel dan Hastuti, 2004) pelatihan asertif mempromosikan penggunaan pernyataan “saya” sebagai cara untuk membantu individu mengungkapkan perasaan dan reaksi mereka kepada orang lain.

- 1) Pelatihan asertif secara kelompok.

Pelaksanaan pelatihan asertif kepada sekelompok konseli yang mempunyai masalah yang sama adalah lebih efektif daripada pelatihan asertif yang dilaksanakan secara individual. Dalam pelaksanaannya biasanya

digunakan alat bantu rekaman audio, seperti rekaman instruksi dan hirarki standar.

2) Pelatihan asertif yang dilaksanakan sendiri oleh konseli.

Konseli yang melaksanakan pelatihan asertif untuk dirinya sendiri terus menunjukkan kemajuan setelah dites dari konseli yang pelaksanaan pelatihan asertif oleh konselor. Dalam pelatihan asertif ini konseli melaksanakan prosedur latihan dengan menggunakan bantuan instruksi tertulis, audio, atau suatu manual treatment.

3) Pelatihan asertif *in vivo*.

Melibatkan keberadaan konseli secara aktual pada situasi-situasi dalam hirarki. Konseli melibatkan diri dalam seri-seri situasi yang bertingkat ketimbang mengimajinasikan setiap seri itu. Jenis pelatihan asertif ini digunakan jika konseli mempunyai kesulitan menggunakan imajinasinya atau tidak mengalami kepercayaan diri selama melakukan imajinasi atau jika penampilan aktual konseli pada situasi itu akan berpengaruh lebih efektif.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dikatakan bahwa ketiga pelatihan di atas pada dasarnya memiliki kesamaan yaitu melatih penyesuaian diri konseli dalam berinteraksi. Namun yang membedakannya ialah banyaknya konseli yang mengikuti pelatihan tersebut, ada yang berkelompok dan ada yang secara individu. Selain itu alat bantu yang digunakan juga hal yang membedakan. Jika pelatihan asertif kelompok dan individu menggunakan instruksi tertulis, audio atau suatu manual treatment sebagai alat bantu, pelatihan asertif *in vivo*

menggunakan imajinasinya sendiri yang dibantu oleh konselor untuk memperoleh perilaku yang akan dicapai.

**f. Tahap-tahap Pelaksanaan *Assertive Training***

Prosedur dasar dalam pelatihan asertif menyerupai beberapa pendekatan perilaku dan konseling. Prosedur-prosedur ini mengutamakan tujuan-tujuan spesifik dan kehati-hatian (Corey, 2015) sebagai berikut:

- 1) Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap asertif.

Dengan penggalian data terhadap konseli, konselor mengerti dimana ketidaksertifan pada konselinya.

- 2) Mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh konseli dan harapan-harapannya.

Pada tahap ini konselor dapat mengungkapkan perilaku yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan yang diinginkannya.

- 3) Menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan.

Dengan kata lain, konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga mengenali perilaku-perilaku yang tidak diperlukan yang menjadi pendukung ketidaksertifannya.

- 4) Membantu konseli untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalahnya.



Konselor menjelaskan kepada konseli tentang apa yang seharusnya ia lakukan dan ia hindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya tersebut.

- 5) Mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada di pikiran konseli.
- 6) Menentukan respon-respon asertif atau sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya.

Konselor dapat memberikan contoh-contoh yang dapat membantu konseli.

- 7) Mengadakan pelatihan perilaku asertif dan mengulang-ulangnya.

Konselor memandu konseli untuk mempraktikkan perilaku asertif yang diperlukan, menurut contoh yang diberikan konselor sebelumnya.

- 8) Melanjutkan latihan perilaku asertif.
- 9) Memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan perilaku asertif yang dimaksud.
- 10) Memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan.

Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan bahwa konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain padanya, sehingga orang lain tidak memanfaatkan kita secara bebas.

Aryani dan Bakhtiar (2018) mengemukakan pelaksanaan *asertive training* sebagai berikut:

1. Sesi pertama (*Rational treatment*)

Pada sesi pertama ini dilaksanakan di kelas siswa. Peneliti membangun hubungan yang baik dengan seluruh siswa kemudian menjelaskan gambaran

secara umum tentang tingkat perilaku. Sebelum memulai kegiatan, peneliti menanyakan terlebih dahulu kepada siswa tentang kesiapannya mengikuti kegiatan ini, serta menjelaskan waktu yang dibutuhkan disetiap pertemuan kegiatan ini. Pada saat menyetakan kesiapannya berpartisipasi dalam kegiatan ini, peneliti mulai membangun hubungan dengan siswa melalui perkenalan antara siswa dan peneliti demikian sebaliknya, kemudian dilanjutkan percakapan yang dapat membangun kesadaran siswa, dan posisinya akan keberadaannya ditempat itu sangat penting baginya. Peneliti melakukan permainan yang sederhana tentunya agar siswa tidak jenuh dan bosan dalam mengikuti kegiatan ini. Siswa sebagai peserta berada dalam bentuk melingkar mengikuti instruksi dari peneliti.

Memasuki tahap kegiatan peneliti memberikan pengantar tentang kontrak kegiatan asertive training ini. Peserta diyakinkan dengan memberikan penjelasan tentang asertive training. Peserta antusias dalam mengikuti pertemuan ini karena disela penjelasan tentang asertive peserta disajikan video tentang perilaku siswa yang asertive dan sifat-sifat yang harus dimiliki siswa agar bersifat asertive. Kemudian peneliti meminta siswa mencatat dilembar kerja kesulitan mereka bersikap Asertif Seperti “Menyatakan tegas, Jujur, Menyatakan diri dengan tulus, Berperilaku jujur Mengekspresikan pikiran dan perasaan, tidak mengalami kecemasan. Pada sesi terakhir dilaksanakan tanya jawab dan ini peserta diminta membuat catatan tentang makna-makna dalam pertemuan sesi ini termasuk video yang dinonton.

## 2. Sesi Kedua (Identifikasi perilaku)

Pada sesi kedua ini kegiatannya adalah mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh klien dan harapan-harapannya. Untuk sesi ini, peserta peserta diminta menuliskan kebiasaan perilaku yang dilakukan setiap saat sendiri dan bersama temannya pada lembar kertas warna warni dan menempelkannya pada karton besar, serta harapan-harapan siswa dalam berinteraksi. Saat siswa diminta mencatat harapan tersebut, peneliti menjelaskan bahwa harapan yang dimaksudkan disini adalah cita-cita dan keinginan besar terhadap perubahan yang positif disekolahnya, demi untuk menjadi sekolah yang ramah anak, baik, sekolah yang nyaman situasi belajarnya. Peneliti memilih berbagai sikap atau perilaku "identifikasi perilaku positif" untuk dapat diterapkan dan memberikan penegasan bahwa tidak semua ajakan teman yang tidak disukai harus diikuti. Peneliti menekankan untuk menolak dengan berbicara jujur dan sopan atas ajakan temannya (*Role playing/praktekkan cara menggunakannya*). Pada sesi kedua ini, terakhir siswa diminta untuk mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada difikiran klien/siswa. Klien/siswa diminta mengusulkan melalui ide-ide "yang boleh dilakukan" dan "tidak boleh dilakukan" sebagai bentuk kesalahpahaman berfikir. Peneliti menyiapkan draf contoh yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan. Daftar ini harus dijadikan tugas/tantangan bagi siswa saat selesai pertemuannya.

### 3. Sesi Ketiga (Penguatan tingkah laku yang diinginkan)

Pada tahap sesi ini dinamakan kegiatan “Memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan”. Dimana siswa diyakinkan akan bersikap tegas terhadap permintaan temannya sehingga temannya tidak memanfaatkannya. Sebelum dimulai peneliti membagi kedalam beberapa kelompok. Peneliti membuat cerita tentang kejadian seorang siswa dan mengajak temannya untuk mendiskusikannya tentang apa yang harus dilakukannya jika ada teman yang mengajaknya untuk dimanfaatkan. Kemudian peneliti meminta klien membuat catatan kesimpulan dari hasil diskusi dan akan melakukannya. Kemudian disesi ketiga ini, selanjutnya materi tentang “kemampuan berkomunikasi”. Siswa diharapkan mampu untuk berinisiasi dengan memulai percakapan, menyambungkan dan menghentikan percakapan. Kegiatan ini dikemas lebih menarik dalam bentuk permainan. Peneliti membuat permainan saling dengan saling berhadapan, dan menanyakan berbagai hal tentang dirinya dengan hitungan waktu. Dan dilakukan secara bergantian. Sehingga siswa dibuat dalam bentuk berbaris saling berdampingan pasangannya. Peneliti membuat skenario cerita, dan meminta peserta untuk menyambungkannya...(bisa dikemas dalam bentuk permainan)

### 4. Sesi Keempat (latihan mengatakan tidak “*speak up*”)

Pada sesi ini topiknya tentang ketegasan dengan berani mengatakan Tidak Melalui “Speak UP” Peserta diminta membuat pernyataan untuk berani berkata tidak. Peserta diminta bercerita terhadap aktifitas atau tawaran.

Peserta yang lain menyatakan tidak. Kemudian Siswa dibagikan lembaran pernyataan yang kemungkinan dijawab Tidak dan dijawab iya

Mahmud (2014) menjelaskan prosedur pelaksanaan *assertif training* sebagai berikut:

1) Analisis kebutuhan latihan keasertifan

Analisis kebutuhan (*need assesment*) keasertifan berfungsi untuk mengukur tingkat keasertifan konseli. Analisis kebutuhan digunakan untuk mengetahui profil non asertif dan agresif siswa. Analisis kebutuhan menggunakan lembar profil keasertifan kemudian membimbing mereka mengadministrasikan kuis keasertifan (melakukan penyekoran, konversi, dan menentukan profil keasertifan diri sendiri).

2) Mencantumkan bahan informasi

Pada tahap ini konselor dapat mengungkapkan perilaku yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan yang diinginkannya. Pada tahap ini juga, konselor menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan. Dengan kata lain, konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga mengenali perilaku-perilaku yang tidak diperlukan yang menjadi pendukung ketidakasertifannya.

3) Berlatih membangun harga diri

Pada tahap ini, konseli dilatih untuk membangun harga diri. Harga diri penting agar konseli memahami bahwa dirinya sebagai individu memiliki hak yang sama dengan yang lainnya. Konselor memberikan LKS “lembar

harga diri” sebagai panduan dalam mengukur harga dirinya. Pada tahapan ini pula, konselor menjelaskan kepada konseli tentang apa yang seharusnya ia lakukan dan ia hindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya tersebut.

4) Berlatih melakukan penolakan dan berkata tidak

Pada tap ini, konselor memberikan contoh-contoh yang dapat membantu konseli dalam melakukan penolakan dan berkata tidak. Selanjutnya, konselor memandu konseli untuk mempraktikkan perilaku asertif yang diperlukan, menurut contoh yang diberikan konselor sebelumnya.

5) Mengerjakan pekerjaan rumah

Pada tahap ini, konselor memberikan tugas rumah (*homework assignment*) kepada konseli dengan menyertakan situasi-situasi yang memungkinkan konseli untuk bertindak asertif. Konseli diminta untuk melakukan tugas terstruktur di di luar kelompok konseling dengan tujuan agar konseli mampu menunjukkan sikap asertif yang telah dipelajarinya

6) Membahas hasil pekerjaan rumah

Membahas hasil PR dilakukan melalui *group focus discussion* (FGD). Pada pembahasan hasil PR, konselor meminta kepada konseli untuk menceritakan hasil yang diperoleh dari pengalaman yang telah dilaluinya. Konselor juga memberikan penguatan-penguatan kepada konseli. Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan bahwa konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain padanya, sehingga orang lain tidak memanfaatkan kita secara bebas.

#### 7) Mengakhiri pekerjaan terminasi

Kegiatan ini merupakan penutup dari rangkaian seluruh kegiatan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi diri sebagai bagian dari unjuk keberhasilan konseli dalam mengimplementasikan sikap asertifnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* dilakukan dengan melakukan analisis kebutuhan latihan keasertifan, mencantumkan bahan informasi, berlatih membangun harga diri, berlatih melakukan penolakan dan berkata tidak, mengerjakan pekerjaan rumah, membahas hasil pekerjaan rumah dan mengakhiri pekerjaan terminasi

#### **g. Kelebihan dan Kelemahan *Assertive Training***

Seperti halnya teknik konseling lainnya yang memiliki kelebihan dan kekurangan, teknik *assertive training* juga memilikinya. Winkel dan Hastuti (2004) memaparkan tentang kelebihan dan kekurangan teknik *assertive training* sebagai berikut:

- 1) Kelebihan teknik *assertive training*
  - a) Pelaksanaannya yang cukup sederhana,
  - b) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi supaya lelah dan jenuh dalam berlatih, dapat dilakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohnya sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli memikirkan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung

mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud konseli.

c) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

d) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

2) Kelemahan, pelatihan asertif ini akan tampak pada:

a) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri.

b) Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.

## **B. Kerangka Pikir**

*Body shaming* merupakan tindakan yang mengomentari bentuk tubuh seseorang, *body shaming* termaksud *bullying* secara verbal atau dengan lewat kata-kata secara sederhana. *Body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif, pola makan, penampilan dan ketidakpercayaan diri.

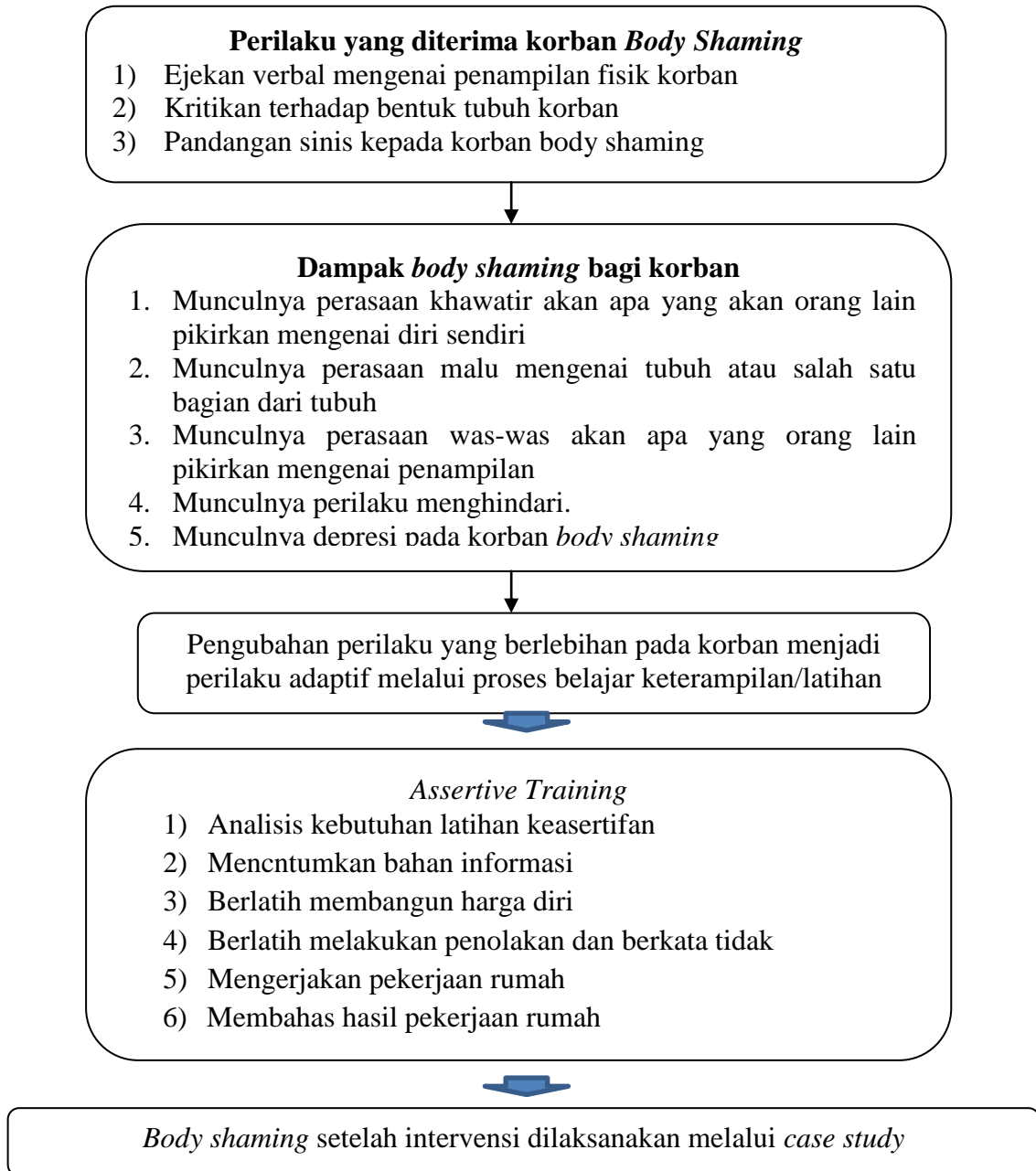


Tindakan dari *body shaming* tanpa disadari dapat memberikan pengaruh negatif yang besar bagi para penerimanya. Karena, tidak hanya meninggalkan luka secara fisik, melainkan juga dapat memicu tekanan mental dan gangguan psikologi termasuk juga kurangnya rasa ketidakpercayaan diri pada siswa. Selain itu, *body shaming* menghasilkan dampak yang membuat siswa menjadi tidak percaya diri karena korban *body shaming* akan menutup diri dan lebih senang menyendiri membuat siswa tersebut tidak berkembang, melakukan hal ekstrem untuk memperbaiki kondisi fisiknya hingga melakukan hal bunuh diri. Perilaku *body shaming* yang dialami oleh siswa juga akan menghambat tugas perkembangan mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan sosialnya oleh karena itu, diperlukan treatment yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut.

*Body shaming* ini diakibatkan kecenderungan siswa dan ketidakmampuannya untuk bersikap tegas dalam menyampaikan pendapat di depan teman-temannya. Siswa hanya berpikir untuk bagaimana menyelesaikan atau mengakhiri obrolan dengan cepat, langkah yang umumnya dilakukan adalah dengan meng"iya"kan semua pembicaraan dari temannya meskipun ajakan tersebut sifatnya merugikan dirinya sendiri. Siswa tidak mampu terbuka menyuarkan perasaan dan pikirannya.

Oleh karena itu, untuk mengurangi konformitas negatif dibutuhkan latihan yang intensif yaitu dengan *assertive training* (pelatihan asertif) sebagai basis pemberian *treatment* dalam proses layanan bimbingan dan konseling yang merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioral.

Sehubungan dengan uraian di atas, maka dapat digambarkan kerangka pikir sebagai berikut



**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan desain penelitian deskriptif yang dapat berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari orang-orang dan tingkah laku yang diamati melalui pemberian *treatment* yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh individu.

Winkel (Rahardjo & Gudnanto, 2016) mengartikan studi kasus sebagai suatu metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam mengenai tujuan memahami individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya. Sehingga peneliti menggunakan metode studi kasus (*case study*) terhadap *body shaming* dan penanganannya pada dua orang siswa di MTs DDI Bangkir Yin (2014) juga menjelaskan bahwa studi kasus merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan mengapa atau bagaimana.

##### **B. Kehadiran Peneliti**

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrument aktif dalam upaya mengumpulkan data di lapangan, sedangkan instrument pengumpulan data yang lain selain manusia adalah berbagai bentuk alat-alat bantu berupa dokumen yang dapat digunakan untuk menunjang

keabsahan hasil dari penelitian, namun berfungsi sebagai instrument pendukung. Oleh karena itu kehadiran peneliti secara langsung di lapangan sebagai tolak ukur keberhasilan untuk memahami kasus yang diteliti, lainnya disini mutlak perlu dilakukan semata-mata untuk mendapatkan data yang akurat.

### **C. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di MTs DDI Bangkir yang berada di Jl. Raja Alam Kecamatan Dampal Selatan Kabupaten Tolitoli. Pemilihan MTs DDI Bangkir ini sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan informasi dari salah satu guru BK di sekolah ini bahwa terdapat dua siswa MTS DDI Bangkir yang merupakan korban *body shaming*.

### **D. Subyek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang siswa di MTS DDI Bangkir yang dipilih secara *purposive sampling* (sampel bertujuan) yaitu teknik pengambilan sumber data dengan mengkhhususkan pada subyek yang mengalami masalah yang diteliti (Moleong, 2015).

Adapun profil tentang subyek penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. NA duduk di kelas VIIIA. Lahir di Salungpaga, 10 Februari 2008. Ayah bekerja sebagai PNS, sedangkan ibunya adalah seorang wiraswasta. *Body shaming* yang dialami oleh NA yaitu malu dan muak pada penampilan diri setiap melihat penampilan dirinya di depan cermin, mengkritik penampilan diri ketika membandingkan dengan konsep citra tubuh ideal, dan menghindar berupa tidak masuk sekolah selama 3 (tiga) hari berturut-turut

2. NS duduk di kelas VIIIC. Lahir di Bangkir, 21 Oktober 2008. Ayah bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. *Body shaming* yang dialami oleh NS yaitu mengkritik penampilan diri sendiri dengan membandingkan tubuh ideal dengan tubuhnya sendiri, malu dan marah dengan keadaan diri yang tidak sesuai dengan citra tubuh ideal, tertekan dengan tuntutan teman sebaya dan keluarga mengenai bentuk tubuhnya dan mengalami gangguan makan (diet) untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

#### **E. Sumber Data**

Menurut Lofland (Moleong, 2015) sumber data utama dalam penulisan kualitatif adalah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berdasarkan dengan hal tersebut sumber data dalam penelitian ini yaitu:

##### **1. Kasus**

Kasus atau siswa teridentifikasi memiliki masalah *body shaming* pada dua orang siswa yang diamati merupakan sumber utama. Sumber data utama diperoleh dari hasil observasi. Peneliti menggunakan data berdasarkan kasus untuk mendapatkan informasi langsung tentang siswa yang diidentifikasi memiliki *body shaming*.

##### **2. Guru**

Guru merupakan sumber data yang memberikan informasi tentang perilaku siswa dan data yang berkaitan dengan permasalahan siswa. Sumber data dari guru diperoleh melalui wawancara yang kemudian dicatat ataupun di rekam.

### 3. Teman sebaya

Teman sebaya dalam hal ini adalah siswa yang mengenal dengan baik dan memiliki informasi tentang siswa yang memiliki *body shaming*. Teman sebaya dapat menjadi sumber data yang memberikan informasi tentang perilaku dan pergaulan siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah. Sumber data diperoleh melalui wawancara.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen kunci dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Dengan kata lain, peranan manusia sebagai alat atau instrumen penelitian besar sekali dalam penelitian kualitatif. Ciri khas penelitian kualitatif tidak dapat dipisahkan dari pengamatan berperan serta, namun peranan penelitilah yang menentukan keseluruhan skenarionya.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam, observasi dan data melalui dokumen.

#### 1. Wawancara mendalam (*indepth interview*)

Menurut Rahardjo & Gudnanto (2016) wawancara atau *interview* adalah suatu teknik untuk memahami konseli dengan cara melakukan komunikasi langsung (*face to face relation*) antara pewawancara dengan yang diwawancarai untuk memperoleh keterangan atau informasi tentang konseli. Wawancara menggunakan daftar pertanyaan dalam komunikasi secara verbal (tanya jawab, lisan) dan langsung bertatap muka antara pewawancara dan yang diwawancarai.

Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam (*in depth interviewe*) berupa wawancara semi terstruktur. Dimana, pewawancara (peneliti) dalam mengungkapkan data didasarkan pada pedoman wawancara yang telah disusun, tetapi dalam pelaksanaannya diimprovisasikan secara bebas, sehingga suasana lebih hidup, bebas, dan berkembang, namun tetap mengarah pada pokok materi pembicaraan. Hal ini dimaksudkan agar ketika dalam wawancara muncul hal-hal yang membuka peluang untuk memperoleh data, maka pewawancara (peneliti) dapat mengungkapkannya (Rahardjo & Gudnanto, 2016).

Wawancara dilakukan dengan menggunakan lembar wawancara yang telah disusun oleh peneliti. Wawancara ditujukan kepada kedua subjek yaitu NA dan NS sebagai sumber data primer untuk mendapatkan data mengenai perilaku *body shaming* yang diterimanya serta dampak dari *body shaming* tersebut. Sementara guru BK, orang tua dan teman sebaya dijadikan sebagai sumber data sekunder yang berfungsi untuk mendukung data-data yang diperoleh peneliti dari permasalahan perilaku *body shaming* yang diterima oleh kedua subjek serta dampaknya.

## 2. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan mengamati perilaku, peristiwa, atau karakteristik fisik dari informan dengan mengkaji kejadian secara alamiah. Observasi berarti pengamatan yang dilakukan terhadap objek/gejala yang sedang diteliti. Teknik observasi ini merupakan teknik pelengkap dalam pengumpulan data awal. Teknik observasi ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang perilaku-perilaku siswa yang memiliki *body shaming*

Menurut Tohirin (2013), observasi dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data karena (1) didasarkan atas pengamatan langsung, (2) memungkinkan melihat dan mengamati sendiri, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi sebenarnya, (3) bisa menghindari kekeliruan dan bias karena kurang mampu mengingat data hasil wawancara, (4) memungkinkan peneliti mampu memahami situasi-situasi yang rumit, (5) dalam kondisi tertentu di mana teknik lain tidak memungkinkan, pengamatan dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan lembar observasi. Lembar observasi digunakan dengan mengamati perilaku-perilaku NA dan NS serta mendukung data utama yang diperoleh peneliti di lapangan.

### 3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2017) studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif bahkan kredibilitas hasil penelitian kualitatif ini akan semakin tinggi jika melibatkan dan menggunakan studi dokumen. Metode dokumentasi (studi dokumenter) adalah cara memahami individu dengan cara mengumpulkan data, mempelajari dan menganalisis laporan tertulis, dan rekaman audiovisual dari suatu peristiwa yang isinya terdiri dari penjelasan dan pemikiran yang berhubungan dengan keperluan yang dibutuhkan (Rahardjo & Gudnanto, 2016).

Beberapa yang akan dijadikan sumber dokumentasi pada penelitian ini diantaranya biodata siswa NA dan NS, catatan-catatan dari guru BK mengenai



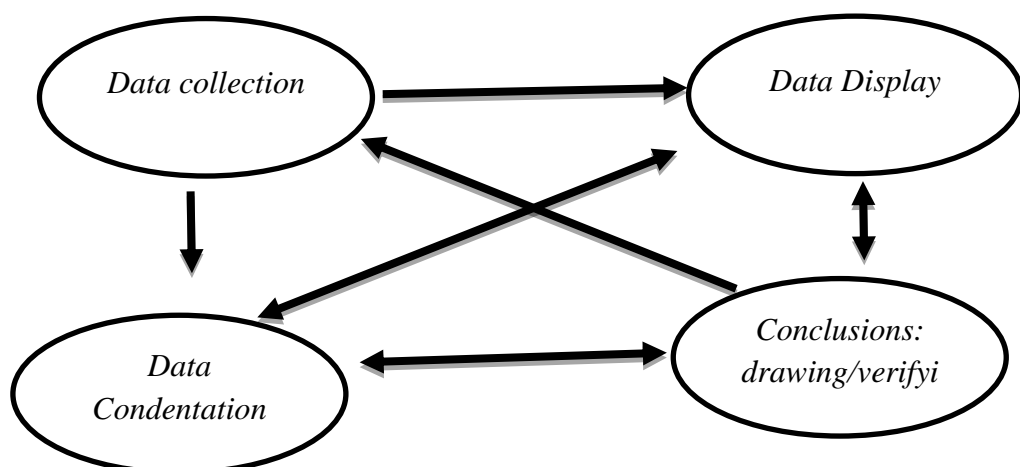
tindakan *body shaming* yang diterima oleh kedua subjek, dan foto-foto kegiatan selama proses pelaksanaan treatment diberikan kepada kedua subjek.

### G. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data yang lainnya terkumpul. Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengolah data atau biasa disebut analisis data. Menurut Sugiyono (2012: 244) menyatakan bahwa:

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Miles dan Huberman (2014) mengemukakan empat tahapan yang harus dikerjakan dalam menganalisis data yaitu, (1) reduksi data (*data reduction*); (2) Kondensasi data (*condentation data*); (3) paparan data (*data display*); dan (4) penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verifying*).



Gambar 3.1 Komponen Analisis Data Model Interaktif

## 1. Data Reduction (Reduksi Data)

Mereduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dengan menggunakan instrumen-instrumen yang telah dibuat sebelumnya seperti pedoman wawancara, pedoman observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Setelah mengumpulkan data, data disaring dengan memilah dan memilih pokok bahasan, merangkum dan memfokuskan pada hal-hal yang penting. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Adapun data yang akan direduksi hanya yang berkaitan dengan *body shaming*.

## 2. Data Display (Penyajian Data)

Langkah selanjutnya adalah menyajikan data langkah yang digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian ini adalah teks yang berupa naratif juga maupun tabel yang disajikan secara jelas tentu saja hal tersebut harus berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Dari lokasi penelitian, data lapangan dituangkan dalam uraian laporan lengkap dan terinci. Data dan laporan lapangan yang didapatkan di sekolah kemudian direduksi, dirangkum, dan dipilih-pilih hal yang pokok. Pada tahapan ini setelah data dipilih kemudian disederhanakan, data yang tidak diperlukan disortir agar memberi kemudahan dalam penampilan. Data yang akan direduksi yaitu data yang berasal hasil wawancara dan hasil dokumentasi yang peneliti dapatkan di lapangan. Selanjutnya data yang sudah direduksi akan dipaparkan. Pemaparan data sebagai sekumpulan informasi yang

tersusun. Display data dilakukan dengan menguraikan data yang telah disortir/direduksi kemudian diuraikan secara mendetail. Penguraian dilakukan sesuai dengan data yang di dapatkan. Penguraian data dilakukan menurut kelompoknya dan disusun sesuai dengan kategori yang sejenis untuk ditampilkan agar selaras dengan permasalahan yang dihadapi. Setelah melakukan pemaparan data selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan/verifikasi, verifikasi data dilakukan secara terus menerus sepanjang proses penelitian dilakukan.

Sejak pertama memasuki lapangan dan selama proses pengumpulan data, peneliti berusaha untuk menganalisis dan mencari makna data yang dikumpulkan. Dalam tahapan untuk menarik kesimpulan dari data telah direduksi dan dipaparkan untuk selanjutnya menuju kesimpulan akhir mampu menjawab permasalahan yang dihadapi.

### 3. *Conclusion drawing/verification* (Pengambilan Kesimpulan)

Langkah ketiga dalam penelitian ini adalah kesimpulan dan verifikasi, kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan masih akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tapi bila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali mengumpulkan data ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel atau dapat dipercaya.

## **H. Pemeriksaan Keabsahan Data**

Uji keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dikenal dengan istilah “triangulasi data” yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang

memanfaatkan sesuatu yang lain. Dengan triangulasi data peneliti dapat merecheck temuannya dengan jalan membandingkan dengan berbagai sumber, metode atau teori yang dapat dilakukan dengan jalan mengajukan berbagai macam variasi pertanyaan, mengecek dengan berbagai sumber data, serta memanfaatkan metode agar pengecekan kepercayaan data dapat dilakukan. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi teknik. Triangulasi teknik digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi. Jika dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (reliabilitas). Derajat kepercayaan keabsahan data dapat diadakan pengecekan dengan teknik pengamatan yang tekun dan triangulasi. Ketekunan pengamatan yang dimaksud adalah menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang dicari (Sugiyono, 2017).

### **I. Tahap-Tahap Penelitian**

Penelitian dengan pendekatan kualitatif ini dilakukan dengan metode studi kasus. Daruma (2004) mengemukakan langkah-langkah dalam metode studi kasus, adalah sebagai berikut :

### 1. Identifikasi kasus

Pertanyaan esensial yang harus terjawab dalam langkah indentifikasi kasus adalah siapa individu atau sejumlah individu yang dapat ditandai atau patut diduga bermasalah atau memerlukan layanan bantuan.

### 2. Identifikasi masalah

Pertanyaan yang paling penting untuk dijawab dalam langkah ini adalah “ jenis masalah apakah yang dialami kasus dan bagaimana karakteristik masalah tersebut ?

### 3. Diagnosis

Diagnosis adalah melakukan analisis masalah untuk menetapkan faktor-faktor penyebabnya berdasarkan hasil identifikasi masalah. Maka pada langkah ini pertanyaan yang harus dijawab adalah “apa yang mnejadi faktor penyebab masalah yang dialami kasus?”

### 4. Prognosis

Prognosis merupakan estimasi alternative pemecahan masalah yang mungkin dilakukan berdasarkan hasil diagnosis. Langkah ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan: “apakah masalah yang dialami kasus masih mungkin diatasi dan alternative pemecahan yang fesiabile untuk ditempuh ?”

### 5. Pelaksanaan Terapi/Treatment

Pada langkah ini dilakukan tindak pemecahan masalah menetapkan dana melakukan cara yang tepat dalam mengatasi kesulitan atau masalah kasus dengan program yang teratur dan sistematis. Hal ini dilakukan dengan bekerja sama

kepada semua pihak yang mau dan mampu ikut serta mengatasi kesulitan permasalahan kasus.

#### 6. Evaluasi

Cara manapun yang ditempuh, evaluasi atas pemecahan masalah tersebut hendaknya dilakukan, kalau usaha pemberian bantuan dilaksanakan oleh guru/konselor yang bersangkutan hendaknya meneliti seberapa jauh pengaruh tindakan terapi/treatment itu telah menunjukkan efek atau pengaruh positif bagi pemecahan masalah. Jika tindakan penanganan masalah dilakukan oleh petugas/ahli, maka guru/konselor meminta laporan dari mereka.

#### 7. Tindak lanjut

Kegiatan tindak lanjut (*follow-up*) berkaitan erat dan tidak dapat dilepaskan dari kegiatan evaluasi (penilaian) dalam kepustakaan bimbingan dan konseling, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut hampir selalu disebut sebagai salah satu rangkaian kegiatan yang tidak terpisah. Dengan adanya upaya tindak lanjut ini, maka pelayanan terhadap kasus tidak berhenti di tengah jalan.

Tindak lanjut hasil layanan ialah usaha tindakan (kegiatan, layanan, usaha bantuan) bersifat lanjutan yang perlu ditempuh, yang diputuska berdasarkan hasil penilaian terhadap usaha layanan bantuan yang telah dijalankan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli, teman konseli, dan orangtua konseli dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran perilaku *body shaming* yang diterima oleh kedua subjek, dampak dari perilaku *body shaming* pada kedua korban dan gambaran penanganan dari perilaku *body shaming* pada siswa. Penelitian ini menggunkan langkah-langkah studi kasus klinis yang akan di uraikan sebagai berikut:

##### **1. Identifikasi kasus**

Identifikasi kasus merupakan langkah untuk menentukan siapa individu atau sejumlah individu yang dapat ditandai atau patut diduga bermasalah atau memerlukan layanan bantuan dari konselor. Pada penelitian ini, kasus atau subjek yang teridentifikasi ada dua orang yaitu NA dan NS.

Subjek NA duduk di kelas VIII A. Lahir di Salumpaga, 10 Februari 2008. Ayah bekerja sebagai PNS, sedangkan ibunya adalah seorang wiraswasta. Subjek NA memiliki tinggi 153 cm dengan berat 45 kg. Kulit kuning langsung dengan bentuk wajah oval.

Sementara itu, subjek NS duduk di kelas VIII C. Lahir di Bangkir, 21 Maret 2008. Ayah bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. NS memiliki tinggi 156 cm dengan berat 58 kg. Kulit agak gelap dengan bentuk wajah bulat.

## 2. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah digunakan untuk mengetahui jenis masalah yang dialami oleh subjek dan bagaimana karakteristik masalah tersebut. Pada penelitian ini yang dialami oleh peneliti adalah karakteristik atau gambaran perilaku *body shaming* yang diterima oleh kedua subjek dan juga dampak dari perilaku tersebut.

### a. Gambaran perilaku *body shaming* yang diterima oleh NA dan NS

Adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh, yang sering disebut dengan istilah *body shaming*. *Body shaming* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya. Istilah *body shaming* ditujukan untuk membully mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan siswa pada umumnya. Berikut ini adalah gambaran perilaku *body shaming* yang diterima oleh siswa di MTs DDI Bangkir.

#### 1) Subjek NA

*Body shaming* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya.. NA merupakan salah satu siswa yang teridentifikasi mengalami perilaku *body shaming*. Guru BK yang peneliti wawancarai,



memberikan pernyataan mengenai *body shaming* yang di alami oleh NA sebagai berikut:

Iye memang ada catatan kasus yang pernah saya tulis tentang NA. NA pernah tidak masuk sekolah selama 3 hari berturut-turut. Setelah NA masuk sekolah saya tanya ki apa alasannya kenapa tidak masuk sekolah, jawabannya itu karena dia merasa malu sama teman-temannya. Katanya dia malu karena banyak jerawat di mukanya. Seringki juga di ejek sama teman-temannya gara-gara jerawatnya itu. Karena ejekan teman-temannya mi itu yang semakin kuatkan ki niatnya NA untuk tidak masuk sekolah sampai hilang jerawatnya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Berdasarkan petikan wawancara tersebut, diketahui bahwa NA pernah bermasalah dengan masuk ruang BK akibat *body shaming* yang diterimanya. NA tidak masuk sekolah selama 3 hari berturut-turut karena NA malu bertemu dengan teman-temannya akibat permasalahan jerawat. Ejekan yang di terima oleh NA dari teman-temannya juga semakin menguatkan niatnya untuk tidak masuk sekolah sampai jerawatnya hilang.

Peneliti kemudian melakukan wawancara dengan NA untuk mengetahui lebih jauh perilaku *body shaming* yang diterimanya. NA menjelaskan bahwa dia selalu dihina oleh teman-temanya di sekolah terkait dengan jerawat dimukanya. Berikut hasil wawancara peneliti dengan NA:

Mereka biasa menghina saya kak. Dibilangi jelek karena banyak jerawat di mukaku. Belum lagi ada yag selalu merasa jijik karena tidak na suka liat jerawatku kodong. Na bilangi ka tidak bisa merawat diri (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Selanjutnya NA juga memberikan pernyataan bahwa dia sering diberikan julukan yang tidak disukai terkait dengan penampilannya.

Berikut pernyataan dari NA:

Ada beberapa teman yang memberikan julukan aneh dan menyakitkan hati kak. Biasa ndak na panggil mi namaku, tapi na panggil dengan si jerawat atau muka parut (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Berdasarkan pernyataan NA diketahui jika NA mengalami tindakan *body shaming* berupa ejekan dari teman-temannya, hinaan mengenai fisiknya dan juga pemberian nama atau julukan yang tidak disukainya. Hal tersebut diperjelas oleh teman sebaya NA yang diwawancari peneliti yaitu A. Berikut pernyataan dari A:

Sering itu di bilangi kak jerawat. Bahkan pernah ada yang bilangi ki jijik lihat NA, ka banyak sekali jerawatnya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Dari pernyataan A tersebut dapat diketahui bahwa *body shaming* yang sering di terima oleh NA berupa kritikan negatif terhadap wajahnya yang di tumbuhinya banyak jerawat. Bahkan ada beberapa teman yang merasa jijik dengan fisik NA.

Sementara itu, orang tua NA yaitu ibu SR memberikan pernyataan sebagai berikut:

Kadang-kadang ji cerita iyya nak, karena itu mi lebih banyak di kamar ji dia kalo di rumah ki. Tapi pernah cerita kalo sering di bilangi jerawat, jelek, bolong sama teman-temannya. Di bully ki katanya terkait dengan fisiknya NA (Wawancara pada tanggal 19 Januari 2020).

Lebih lanjut, orang tua NA yaitu ibu SR menambahkan pernyataan sebagai berikut:

Saking tidak disukainya mi itu anakku, na dikucilkan ki sama teman-temannya. Dihidari ki. Tidak mau diajak berteman padahal dulu sering ji diajak keluar. Ini sekarang malah seakan-akan tidak mau ditemani berteman (Wawancara pada tanggal 19 Januari 2020).

Hasil wawancara dengan keempat informan tersebut, diketahui bahwa NA mengalami *body shaming* berupa selalu di ejek oleh teman-temannya terkait dengan penampilan, hinaan mengenai fisiknya, pemberian nama atau julukan yang tidak disukainya dan juga dikucilkan dari pergaulan lingkungan sebayanya.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap perilaku *body shaming* yang diterima NA di sekolah. Hasilnya peneliti menemukan beberapa perilaku *body shaming* yang di alami oleh NA seperti dikucilkan dari lingkungan sebayanya dan juga di bully oleh teman-temannya. Peneliti juga melakukan studi dokumentasi dengan melihat catatan kasus dari guru BK, diketahui NA memiliki catatan kasus dengan pernah membolos dari sekolah 3 hari berturut-turut dengan alasan ingin menghilangkan jerawatnya pada bulan Desember yang lalu.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan studi dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa NA mengalami *body shaming* berupa sering mendapat komentar terhadap bentuk fisiknya berupa cacian, hinaan dan juga ejekan dari teman-temannya. Selai itu, perilaku yang diterima oleh NA berupa dikucilkan dari lingkungan sebayanya.

## 2) Subjek NS

*Body shaming* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya. NS merupakan salah satu siswa yang teridentifikasi mengalami perilaku *body shaming*. Guru BK yang peneliti wawancarai, memberikan pernyataan mengenai *body shaming* yang di alami oleh NS sebagai berikut:

Iya, NS memang pernah tidak masuk sekolah selama seminggu, tapi berbeda dengan NA yang membolos, NS tidak masuk sekolah karena harus opname di rumah sakit. NS di rawat di rumah sakit gara-gara drop ki (kondisi fisik yang melemah). Katanya dia ada program diet, tapi karena terlalu na paksakan mungkin itu akhirnya semakin lemah fisiknya. NS melakukan diet katanya karena tidak tahan mi sama pertanyaan-pertanyaan yang sering di lontarkan temannya. Pertanyaan yang bernada mengejek ke badannya NS, karena itu NS kan gemuk ki nak (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Berdasarkan petikan wawancara tersebut, diketahui bahwa NS pernah tidak masuk sekolah selama seminggu akibat dari program diet yang dilakukannya. Diet yang dilakukan oleh NS tergolong ekstrim sehingga menyebabkan kondisi fisiknya melemah dan mengharuskannya di opname di rumah sakit.

Peneliti kemudian melakukan wawancara dengan NS untuk mengetahui perilaku *body shaming* yang di alaminya. NS menyatakan bahwa ia sering membandingkan dirinya dengan orang lain karena sering

ditegur mengenai bentuk tubuhnya Berikut hasil wawancara peneliti dengan NS:

Terkadang jengkel klo ditegurkan sama teman-teman karena naik berat badan ku. Padahal dari dulu begini memang ji kasian bentuknya. Ini malah na komentari. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Selain itu, NS juga memberikan pernyataan bahwa teman-temannya sering memberikan kritikan terhadap penampilannya. Berikut pernyataan dari NS:

Sering kak. Ya kalo pendapatnya sama penampilan ku kak, na bilang penampilanku tidak di inginkan sama seperti perempuan lainnya. Seharusnya perempuan itu berat badannya ideal katanya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

NS juga merasa malu dengan penampilannya yang sekarang. NS menjelaskan jika ia sering mendapatkan cibiran terkait dengan bentuk tubuhnya Berikut kutipan wawancaranya:

Malu lah kak. Na cibir terus ini kasian badan ku seperti pipi kayak bakpao, perut buncit, badan lebar, siapa coba tidak malu begini penampilannya kak. Sering ka saya ditanya sembarang sama teman-teman ku kak, ada mi yang bilang tambah lebar ka, ada mi yang bilang tambah gendut ka, ada tommy yang suruh ka olahraga terus, macam-macam deh kak. Nah kalo di bilangi begitu ma sama orang-orang kak, kayak kurasa tidak ada sekali mi saya bagus-bagusnya ini penampilan ku. Marah ka sama itu orang yang bilangi ka, tapi lebih marah ka lagi sama diriku, karena ku bilang saya mentong ji yang tidak pintar rawat diri. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Petikan wawancara di atas juga memberikan gambaran tentang bagian tubuh yang sering dijadikan objek body shaming seperti muka, perut dan juga bagian tubuh lainnya. Kutipan wawancara tersebut juga

memberikan informasi seputar kondisi-kondisi yang menyebabkan perasaan-perasaan yang membuatnya malu dan marah terhadap dirinya sendiri.

Selanjutnya, NS menjelaskan jika ia sering mendapatkan julukan-julukan terkait dengan kondisi fisiknya. Berikut kutipan wawancaranya:

Selalu ka dipanggil dengan sebutan bom-bom di sekolah kak. Sembarang na kasikan ki nama. Meskipun tidak kusuka dengan julukan tersebut, tapi ku terima-terima saja karena begitu mi yang melekat di saya dari dulu. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Petikan wawancara di atas juga memberikan gambaran tentang bagian tubuh yang sering dijadikan sebagai objek body shaming dari NS. Ia menyatakan jika sering di olok-olok dengan julukan yang tidak disukainya. Julukan tersebut sesuai dengan kondisi tubuhnya saat ini.

Peneliti kemudian menanyakan bagaimana respon teman-teman terkait dengan penampilannya yang tidak sesuai dengan apa yang teman-temannya harapkan. Berikut kutipan wawancaranya:

Jelas lah kak. Tidak tahan ka saya di tanya-tanya sembarang kak, jadi mending menghindar ma toh. Kalo menurut ku kak, wajar kalo teman-teman ku menghindar dari saya karena penampilan ku yang tidak bagus di lihat. Mungkin karena malu juga mereka punya teman seperti saya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Kutipan wawancara di atas menunjukkan NS di jauhi oleh teman-temannya akibat penampilannya yang kurang menarik. Menurut NS dirinya dikucilkan karena teman-temannya malu memiliki teman genk yang memiliki bentuk tubuh yang tidak proporsional.

Perilaku *body shaming* yang di alami oleh NS di perkuat oleh teman kelasnya yaitu SA. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan NS:

Iye kak, sering itu NS bertanya ke saya tentang badannya karena teman-teman selalu mengejek bentuk tubuhnya kasian. Sering mi itu juga mengeluh bilang, kenapa dia tidak bisa bagus badannya kayak saya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Lebih lanjut SA juga menyatakan sebagai berikut :

Sering sekali kak. Kalau sudah mi di ejek sama teman-teman, insecure mi itu langsung. Sering itu na pegang-pegang perutnya dan bilang kapan pi ini hilang perut buncit ku saya. Ini pipi ku na tambah besar kurasa di. Itu biasa na bilang kak. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Pernyataan SA tersebut memberikan gambaran bahwa NA sering dikritik mengenai proporsi tubuhnya. Lebih lanjut, SA juga menyatakan bahwa NA lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menyendiri.

Iye kak. Lebih banyak sendiri ki dia memang, tidak PD ki kapang toh, jadi lebih na suka menyendiri. Mungkin juga takut ketemu orang lain kak, takut di bilangi gendut. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Pernyataan SA tersebut memberikan gambaran bahwa perilaku *body shaming* yang selama ini di terima oleh NA menyebabkan NA kurang percaya diri dan menghindar dari lingkungannya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan keluarga NS untuk mengetahui bagaimana perilaku NS saat di rumah. Peneliti mewawancarai ibu NS yaitu ibu S. Berikut hasil wawancara peneliti dengan ibu S:

Iye nak. Sering ku lihat itu kalo lagi nonton tv ki na ada perempuan cantik di film itu atau lagi main HP, biasa ku dengar bilang kapan pa juga bisa se bagus itu badan ku di. Cantik, langsing, muka oval. Sedangkan saya, perut buncit,

muka kayak bakpao. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Ibu R juga memberikan pernyataan bahwa NS juga lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menyendiri di kamar. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan ibu R :

Kalo disini (rumah) begitu nak, lebih banyak ji waktunya di kamar dia. Itu pi na keluar kamar kalo di panggil ki. Itu kalo ada tamu yang datang ke rumah, tidak mau sekali itu kasi lihat dirinya. Itu pi na keluar kalo ku passai. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Hasil wawancara dengan keempat informan tersebut, diketahui bahwa NS mengalami *body shaming* berupa ejekan, cibiran dan penghindaran dari teman-teman sebayanya sehingga menyebabkan NS merasa tidak puas terhadap penampilannya sendiri yang menyebabkan NS sering membandingkan dirinya dengan orang lain, selalu mengkritik penampilannya, malu dengan kondisi tubuhnya saat ini, menghindari lingkungan sekitarnya dan lebih banyak menghabiskan waktu berdiam diri dan menyendiri, mengalami gangguan makan, dan merasa tertekan dengan kondisinya saat ini.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan pengamatan langsung terhadap perilaku *body shaming* yang diterima NS di sekolah. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menemukan beberapa perilaku *body shaming* yang diterima oleh NS diantaranya diejek oleh teman-temannya terkait dengan tubuhnya, dicibir atau dikritik bentuk tubuhnya dan juga dihindari atau dikucilkan oleh teman-temannya.



Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan langsung terhadap perilaku NS, dapat disimpulkan bahwa NS mengalami *body shaming* dalam bentuk *fat shaming* yaitu sering di panggil dengan nama bombom, sering mendapatkan pertanyaan yang kurang mengenakan dari teman-temannya seperti, badan yang tambah lebar, tambah gendut, pipi kayak bakpao, dan sering di suruh olahraga oleh teman-temannya dan juga *chronic body shaming* yaitu merasa tidak diterima oleh lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa perilaku *body shaming* dapat dilihat dari perilaku *body shaming* yang diterima oleh NA dan NS. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada matriks tabel di bawah ini:

**Tabel 4.1 Perilaku *Body Shaming* yang diterima kedua subjek**

Aspek	Deskripsi perilaku	
	NA	NS
<b>Gambaran <i>body shaming</i> yang diterima</b>	Sering mendapat komentar negatif terhadap bentuk fisiknya.	Mendapatkan ejekan dari teman-teman terkait dengan kondisi tubuhnya
	Mendapatkan cacian dan hinaan dari teman-temannya mengenai bentuk fisiknya.	Mendapatkan komentar tentang tubuhnya
	Mendapatkan julukan yang tidak disukainya	Mendapatkan kritik mengenai bentuk tubuhnya
	Dikucilkan dari lingkungan sebayanya	Dihindari oleh teman sebayanya

**Sumber: Data diolah**

#### **b. Dampak *Body Shaming* pada Siswa NA dan NS**

Fenomena-fenomena *body shaming* banyak terjadi di lingkungan sekitar baik yang disadari maupun tidak disadari. Banyak individu yang menganggap bahwa *body shaming* hanya sekedar bercandaan padahal ucapan seperti itu berdampak buruk bagi mental individu yang menjadi korban bullyan sehingga

mereka melakukan segala upaya untuk menghindari *body shaming*. Berikut ini adalah dampak *body shaming* yang terjadi pada kedua subjek di MTs DDI Bangkir

### 1) Subjek NA

Hasil wawancara dilakukan dengan NA untuk mengetahui dampak perilaku *body shaming* yang di alaminya. NA menjelaskan bahwa dia ketika mengalami *body shaming*, ia akan selalu membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain. Berikut hasil wawancara peneliti dengan NA:

Iye kak. Kalau sudah ma itu dibully biasa ku buka-buka IG ku kak toh atau lagi di kelas ka, biasa ka itu bertanya sama diriku sendiri kenapa itu teman-teman ku lebih cantik ki dari saya di. Mulus tommy lagi mukanya, na saya kodong jerawat. Kalo lagi berpikiran begitu ka toh kak, merasa jengkel ka sama sama diriku sendiri. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

NA juga memberikan pernyataan bahwa dia sering mengkritik penampilannya. Berikut pernyataan dari NA:

Iye kak. Kalo lagi bercermin ka itu kak, ku liat mi ini jerawat ku deh tidak bagusnya di liat. Ini juga kulit ku kak, tambah hitam ka kurasa. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Dari kutipan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa NA sering mengkritik penampilannya. Terutama pada bagian tubuhnya, yakni pada bagian wajah dan kulit.

Selain saat sedang berada di depan cermin, NA juga mengungkapkan bahwa dirinya malu, muak dan marah terhadap dirinya

sendiri, terutama saat mendapatkan perlakuan *body shaming* dari teman-temannya di sekolah. Berikut kutipan wawancaranya:

Malu dan jengkel sekali kodong kak. Ya bagian muka sama kulit toh kak. Bisa ji kapang ta liat jelek tomma, hitam tomma juga kodong. Kalo di tanya pada kondisi seperti apa merasa sangat malu dan jengkel ka sama diriku sendiri, itu kalo na ejek ka lagi teman-teman ku jerawatan kak. Bahkan ada yang sampai bilang jijik ki liat muka ku. Kalo di bilangi ma lagi begitu kodong kak, malu sekali ma itu kurasa dan mau ka marahi diriku sendiri. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Peneliti kemudian menanyakan apakah NA akan menjauhi lingkungan pergaulannya jika penampilan yang di tampilkan tidak sesuai dengan keinginan teman-temannya. Berikut kutipan wawancaranya:

Nassami iyya kak, ka malu sekali ka. Bahkan sangking malu ku itu kak, pernah ka bolos sekolah 3 hari gara-gara tidak tahan ma di bilangi terus jerawatan, tambah hitam ka bede, cantik karena make up ji. Menurut ku toh kak, tidak adil sekali itu memilih teman hanya melihat penampilannya saja. Masa iya cantik paki baru mau di temani. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Kutipan wawancara di atas menunjukkan bahwa NA juga sangat keberatan terhadap adanya standar tertentu yang ditetapkan oleh lingkungannya terhadap penampilan agar seseorang bisa di terima di lingkungannya.

Selain berdampak terhadap aktivitas belajar, Perilaku *body shaming* yang di alami oleh NA ternyata berdampak terhadap aktivitas makannya. Berikut petikan wawancara dengan NA:

Itu mi tadi ku bilang kak, jengkel dan malu ka kak sama diriku sendiri. Kalo saya kurasa mempengaruhi sekali

sebenarnya sama makan ku. Itu kalo ku bayangkan lagi ini muka ku kak, langsung tidak nafsu makan. Jadi kalo itu terus ku pikirkan, tidak makan ma saya itu biasa seharian kak. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Perilaku *body shaming* yang di alami NA juga berdampak terhadap kondisi psikologisnya, berikut kutipan wawancara dari NA:

Ada kak kurasa. Kalo sering lagi itu di komentari penampilan ku sama teman-teman ku atau siapa saja kak, atau saya sendiri yang bayangkan ini muka ku kak, deh stres sekali ka kurasa kak. Kalo stres ma itu, menghindar ma itu dari orang kak. Dan memang lebih ku suka menyendiri kak, karena ku bilang daripada na ejek terus ka orang mending sendiri ka. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Dari pernyataan NA di atas menunjukkan bahwa NA lebih senang menyendiri dan menghindari lingkungan sekitarnya karena takut akan mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang-orang sekitarnya.

Dampak perilaku *body shaming* yang diterima NA juga diperkuat pernyataan dari teman kelasnya yaitu A. berikut kutipan wawancara peneliti dengan A:

Iye kak. Itu kalo lagi bercermin ki NA kak, sering itu na bilang kenapa na tambah banyak jerawatnya, kenapa na tambah hitam ki kulitnya. Kenapa na tidak cantik ki. Pokoknya macam-macam deh kak na komentari penampilannya sendiri. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Pernyataan dari A tersebut memberikan gambaran bahwa NA sering memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. A juga menyatakan bahwa NA beberapa waktu belakangan ini semakin merasa

tertekan dengan *body shaming* yang di terimanya, bahkan A yakin bahwa kondisi tersebut juga mempengaruhi aktivitas makannya. Berikut pernyataan A:

Iye kayaknya kak. Bahkan pernah NA tidak masuk sekolah 3 hari cuma gara-gara itu jerawatnya kak. Jarang sekali saya ku lihat NA makan di sekolah kak. Apa lagi sudahnya tidak masuk sekolah 3 hari itu, tidak pernah mi ku lihat makan di sekolah. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Wawancara juga dilakukan dengan keluarga NA yaitu ibu SR mengenai dampak perilaku *body shaming* NA. Berikut petikan wawancara dengan ibu SR:

Iye nak. Kalo ada perempuan na lihat yang na anggap cantik, mau itu na lihat lewat HP nya atau na lihat langsung sering ki bilang kapan pi bisa ka secantik itu di. Kenapa itu muka ku tidak bisa semulus itu, apa itu na pake na putih kulitnya di.. (Wawancara pada tanggal 19 Januari 2020)

Ibu SR juga memberikan keterangan tentang perilaku NA saat di rumah, berikut kutipan wawancaranya:

Kalo disini (rumah) begitu nak, lebih banyak ji waktunya di kamar dia. Itu pi na keluar kamar kalo ku suruh bantu ka memasak atau kerja pekerjaan rumah yang lain. Biasa ji memang ku tanya iyya, apa itu mu bikin terus itu di kamar mu? Itu ji jawabannya malas ki keluar kamar. Apalagi kalo ada tamu datang ke rumah, tidak mau memang mi itu dia kasi lihat dirinya. Itu terus ji na bilang, malu ki kasi lihat mukanya ke orang lain.. (Wawancara pada tanggal 19 Januari 2020)

Berdasarkan keterangan Ibu SR diketahui bahwa NA lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menyendiri di kamar dan malu menampakkkan dirinya di depan umum.

Hasil wawancara dengan keempat informan tersebut, diketahui bahwa dampak *body shaming* yang diterima oleh NA berupa selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, mengkritik penampilannya sendiri, malu dan jengkel dengan penampilannya sendiri, lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menyendiri, mengalami gangguan makan, dan merasa depresi depan penampilannya .

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap perilaku *body shaming* NA di sekolah. Hasilnya peneliti menemukan beberapa dampak perilaku *body shaming* yang di alami oleh seperti lebih banyak menghabiskan waktunya dengan berdiam diri di sekolah, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa malu, muak dan marah dengan penampilannya sendiri, selalu mengkritik penampilannya sendiri, menghindari keramaian, malu bertemu dengan orang lain dan tampak tertekan dengan kondisi dirinya.

Peneliti juga melakukan studi dokumentasi dengan melihat catatan kasus dari guru BK, diketahui NA memiliki catatan kasus dengan pernah membolos dari sekolah 3 hari berturut-turut dengan alasan ingin menghilangkan jerawatnya pada bulan Desember yang lalu.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan studi dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa dampak *body shaming* pada NA yaitu ketidakpuasan terhadap penampilannya sendiri akibat dari tumbuhnya jerawat di wajah, sehingga menyebabkan NA merasa malu, marah dan muak dengan penampilan diri sendiri, mengalami gangguan makan dan

depresi, sering membandingkan diri dengan orang lain, sering mengkritik penampilannya sendiri, merasa tidak diterima oleh lingkungannya dan lebih banyak menyendiri.

## 2) Subjek NS

Hasil wawancara dengan NS untuk mengetahui dampak perilaku *body shaming* yang di alaminya. NS menyatakan bahwa iya sering membandingkan dirinya dengan orang lain Berikut hasil wawancara peneliti dengan NS:

Iye kak. Pastinya jengkel lah kak kalo tidak sesuai keinginan sama harapan ta. Dan iri pastinya juga lihat badannya teman-teman ku, mereka bagus semua badannya. Sedangkan saya gendut badan ku. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Selain itu, NS juga memberikan pernyataan bahwa iya sering memberikan kritikan terhadap penampilannya. Berikut pernyataan dari NS:

Sering kak. Ya kalo pendapat ku sama penampilan ku kak, ku bilang saya penampilan yang tidak di inginkan sama semua perempuan pastinya. Siapa coba perempuan kak yang mau badan gendut kayak saya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

NS juga merasa malu dengan penampilannya yang sekarang.

Berikut kutipan wawancaranya:

Nah kalo di bilangi begitu ma sama orang-orang kak, kayak kurasa tidak ada sekali mi saya bagus-bagusnya ini penampilan ku. Marah ka sama itu orang yang bilangi ka, tapi lebih marah ka lagi sama diriku, karena ku bilang saya mentong ji yang tidak pintar rawat diri. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Petikan wawancara di atas juga memberikan gambaran tentang bagian tubuh yang sering NS kritik. Kutipan wawancara tersebut juga memberikan informasi seputar kondisi-kondisi yang menyebabkan perasaan-perasaan yang membuatnya malu dan marah terhadap dirinya sendiri.

Peneliti kemudian menanyakan bagaimana responnya jika penampilannya tidak sesuai dengan apa yang teman-temannya harapkan.

Berikut kutipan wawancaranya:

Jelas lah kak. Tidak tahan ka saya di tanya-tanya sembarang kak, jadi mending menghindar ma toh. Kalo menurut ku kak, wajar kalo teman-teman ku menghindar dari saya karena penampilan ku yang tidak bagus di lihat. Mungkin karena malu juga mereka punya teman seperti saya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Kutipan wawancara di atas menunjukkan NS merasa pantas bila dia di jauhi oleh teman-temannya akibat penampilannya yang kurang menarik.

Kondisi tubuh NS yang sekarang juga berdampak terhadap aktivitas makannya. Bahkan NS memutuskan untuk melakukan diet ekstrim agar badannya bisa berubah. Berikut petikan wawancara dengan

NS:

Itu mi tadi ku bilang kak, malu dan marah ka sama diriku sendiri. Jelas mi mempengaruhi kak. Bahkan pernah ka sakit gara-gara diet kak. Sampai harus ka di opname di rumah sakit dan tidak masuk sekolah (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)



Selain tubuhnya, NS juga memberikan keterangan bahwa fashion yang di kenakannya juga sering mendapatkan *body shaming* dari teman-temannya. Berikut petikan wawancaranya:

Tidak ji juga kalo nama kak. Nah kalo fashion, biasa iyaa kak. Apa lagi kalo ada sesuatu yang baru ku pake toh kak kayak sepatu. Langsung itu di bilangi, kenapa na sepatu sekolah baru ku belli, bukan sepatu olahraga. Supaya rajin tonga olahraga kak. Sakit hati ku kalo di bilangi begitu ka kak. Jadi malas ma juga pake apa-apa yang mencolok atau baru kak. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Lebih lanjut, NS memberikan keterangan tentang citra diri yang ia jaga. Berikut kutipan wawancaranya:

Ada lah kak. Mungkin sangking jengkel ku mi itu na lakukan ka diet ekstrim. Tidak mau ma di tanya yang lain-lain terus tentang penampilan ku kak. Marah lah kak kalo ada yang bilang sembarang tentang penampilan ku. Tapi mau bagaimana lagi kak, karena ku bilang benar ji juga apa na bilang itu orang. Jadi diam-diam mami ku bikin dan kalo tidak tahan ma kak, biasa ka berkelahi sama itu orang yang komen ki penampilan ku. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Berdasarkan pernyataan dari NS tersebut menjelaskan bahwa diet ekstrim yang dilakukannya karena merasa bahwa sudah tidak tahan terhadap kritik maupun komentar-komentar dari teman-temannya tentang dirinya.

Lebih lanjut NS menyatakan bahwa *body shaming* yang di alaminya berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya. Berikut kutipan wawancara dengan NS :

Nah kalo itu ada kak. Stres terutama kak dan kurasa itu ada yang tekan ka dan suruh ka untuk merubah penampilan, bagaimanapun caranya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020)

Perilaku *body shaming* yang di alami oleh NS di perkuat oleh teman kelasnya yaitu SA. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan NS:

Iye kak, sering itu NS bertanya ke saya tentang badannya. Merasa insecure ki. Sering juga bilang, kenapa dia tidak bisa bagus badannya kayak saya. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Lebih lanjut SA juga menyatakan sebagai berikut :

Sering sekali kak. Sering itu na pegang-pegang perutnya dan bilang kapan pi ini hilang perut buncit ku saya. Ini pipi ku na tambah besar kurasa di. Itu biasa na bilang kak. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Pernyataan SA tersebut memberikan gambaran bahwa NA sering memberikan kritik terhadap dirinya sendiri. Lebih lanjut, SA juga menyatakan bahwa NA lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menyendiri.

Iye kak. Lebih banyak sendiri ki dia memang, tidak PD ki kapang toh, jadi lebih na suka menyendiri. Mungkin juga takut ketemu orang lain kak, takut di bilangi gendut. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Pernyataan SA tersebut memberikan gambaran bahwa dampak perilaku *body shaming* yang selama ini di terima oleh NA menyebabkan NA kurang percaya diri dan menghindar dari lingkungannya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan keluarga NS untuk mengetahui bagaimana dampak *body shaming* pada perilaku NS saat di rumah. Peneliti mewawancarai ibu NS yaitu ibu S. Berikut hasil wawancara peneliti dengan ibu S:

Iye nak. Sering ku lihat itu kalo lagi nonton tv ki na ada perempuan cantik di film itu atau lagi main HP, biasa ku dengar bilang kapan pa juga bisa sebgus itu badan ku di. Cantik, langsing, muka oval. Sedangkan saya, perut buncit, muka kayak bakpao. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Ibu R juga memberikan pernyataan bahwa NS juga lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menyendiri di kamar. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan ibu R :

Kalo disini (rumah) begitu nak, lebih banyak ji waktunya di kamar dia. Itu pi na keluar kamar kalo di panggil ki. Itu kalo ada tamu yang datang ke rumah, tidak mau sekali itu kasi lihat dirinya. Itu pi na keluar kalo ku passai. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Lebih lanjut ibu R juga menjelaskan jika *body shaming* yang di alami NS ternyata mempengaruhi aktivitas makannya. Berikut kutipan wawancara dengan ibu R:

Iye nak. Mungkin stres sekali mi itu lihat ki badannya sampai diet ki. Sekarang itu lebih sering tidak na habisi makanannya dan lebih jarang saya lihat mau makan kalo tidak di suruh. (Wawancara pada tanggal 5 November 2020).

Hasil wawancara dengan keempat informan tersebut, diketahui bahwa dampak *body shaming* pada NS yaitu sering membandingkan dirinya dengan orang lain, selalu mengkritik penampilannya, malu dengan kondisi tubuhnya saat ini, menghindari lingkungan sekitarnya dan lebih banyak menghabiskan waktu berdiam diri dan menyendiri, mengalami gangguan makan, dan merasa tertekan dengan kondisinya saat ini yang menyebabkan NS melakukan diet ekstrim hingga akhirnya kondisi fisiknya melemah.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan pengamatan langsung terhadap dampak perilaku *body shaming* NS di sekolah. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menemukan beberapa dampak perilaku *body shaming* yang diterima oleh NS diantaranya lebih sering menyendiri, tampak kurang bersemangat, kadang-kadang menanyakan tentang bagaimana pendapat teman-temannya terhadap penampilannya dan terlihat sering menyentuh anggota tubuhnya khususnya bagian wajah dan perut.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan langsung terhadap perilaku NS, dapat disimpulkan bahwa dampak *body shaming* pada NS yaitu merasa tidak diterima oleh lingkungannya, lebih banyak menghabiskan waktu dengan menyendiri, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, sering mengkritik bentuk tubuh dan penampilannya, malu terhadap penampilannya sendiri, merasa tertekan dengan kondisinya saat ini, dan pernah mengalami gangguan kesehatan akibat diet ekstrim yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa dampak perilaku *body shaming* dapat dilihat dari aktivitas dilakukan oleh NA dan NS. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada matriks tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2 Dampak Perilaku *Body Shaming***

Aspek	Deskripsi perilaku	
	NA	NS
<b>Gambaran dampak <i>body shaming</i></b>	Selalu membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain	sering membandingkan dirinya dengan orang lain
	sering mengkritik penampilan sendiri	sering memberikan kritikan terhadap bentuk tubuhnya
	Memberikan penilaian negatif pada kondisi kulit dan wajahnya	Malu dengan penampilannya yang sekarang
	Merasa malu, muak dan marah terhadap dirinya sendiri	Menghindari keramaian dan mengisolasi diri
	Merasa tertekan dengan bentuk tubuh yang tidak seperti kebanyakan siswa lainnya	Diet ketat sehingga kekurangan gizi dan masuk Rumah Sakit
	Mengalami gangguan makan dengan mengurangi jumlah asupan gizi	Merasa stres dan depresi
	Lebih senang menyendiri dan menghindari lingkungan sekitarnya	Kurang percaya diri ketika berada di lingkungan sekitar

**Sumber: Data diolah**

### 3. Diagnosis

Diagnosis merupakan analisis masalah untuk menetapkan faktor-faktor penyebabnya berdasarkan hasil identifikasi masalah. Berikut ini adalah proses diagnosis dengan menggali faktor penyebab NA dan NS mendapatkan perilaku *body shaming* dari teman-temannya.

#### a. Subjek NA

NA merupakan siswa yang mengalami *body shaming*. *Body shaming* yang di alami oleh NA disebabkan berbagai faktor. Ketidakpuasan terhadap

kondisi NA sebagai seorang perempuan menjadi salah satu faktor. Berikut kutipan wawancara dengan NA:

Tidak puas sebenarnya kak sama kondisi ku yang sekarang sebagai seorang perempuan. Seandainya laki-laki ka kak, tidak perlu ja tampil menarik baru banyak orang mau temani ka kak. dan yang ku lihat toh, laki-laki bagaimanapun penampilannya, mau jelek, gagah, hitam ki atau putih ki toh tetap ji ada yang temani ki. Sedangkan kalo perempuan yang jelek, jangankan di temani bahkan jadi bahan ejekan ji. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Dari kutipan wawancara di atas didapatkan gambaran bahwa NA merasa bahwa dalam pergaulan di lingkungan sebayanya terdapat perbedaan perlakuan antara laki-laki dan perempuan. Menurutnya, laki-laki lebih mudah di terima di lingkungannya meskipun penampilannya kurang menarik. Namun sebaliknya, perempuan mesti memiliki penampilan yang menarik agar dapat di terima di lingkungannya.

NA juga mengutarakan pendapatnya mengenai harapan lingkungan terhadap dirinya sebagai seorang perempuan. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan NA:

Kalo menurut ku kak, itu jadi cewek tidak enak sekali. Karena cewek itu, harus pi cantik alami dan bukan karena make up na cantik, harus pi putih kulitnya, bagus pi badannya, pintar pi, baru di bilang cewek yang sempurna. Tidak bagus sekali saya kurasa itu kak pendapat-pendapat begitu. Jadi bagaimana mi kodong dengan saya atau cewek-cewek yang kurang menarik penampilannya. Masa iya, harus pi di penuhi itu semua baru bisa ki di terima di lingkunganta. (Wawancara tanggal 9 November 2020).

Berdasarkan kutipan wawancara di atas memberikan gambaran bahwa NA tidak suka dengan adanya harapan-harapan dari lingkungan sekitarnya terhadap sebagaimana mestinya penampilan seorang perempuan.

Menurutnya, pandangan tersebut memberikan batasan terhadap perempuan dalam bergaul.

Terkait dengan nama dan fashion yang di kenakan, NA menjelaskan sebagai berikut:

Iye kodong kak, itu kalo ada teman ku yang ada juga jerawatnya toh biar satu ji, na namaku lagi itu langsung di singgung. Kalo fashion ku juga sering kak, itu mi tadi ku bilang kak, itu pi na cantik ka bede kalo lagi pake make up ka. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Dari hasil wawancara tersebut diketahui jika nama NA juga seringkali di singgung oleh teman-temannya, ketika wajah temannya tersebut di tumbuhi oleh jerawat. Fashion yang di gunakan oleh NA juga seringkali mendapat komentar kurang baik dari teman-temannya.

Kemudian peneliti menanyakan bagaimana pendapat NA terkait penilaiannya terhadap dirinya sendiri, Berikut pernyataan dari NA:

Tidak bagus sekali ka kalo saya ku anggap penampilan diriku. Kalo dari skala 1-10, mungkin di skala 3 ja saya kodong. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Lebih lanjut NA menyatakan alasan munculnya penilaian tersebut, berikut pernyataannya:

Iye kak, ada. Karena seandainya tidak jelek ka toh kak, tidak jerawat ka juga, pasti tidak pernah ka na ejek-ejek teman-teman ku. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, di dapatkan gambaran bahwa NA memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri akibat dari persepsi orang lain terhadap dirinya

Terkait dengan lingkungan sebayanya, NA berpendapat bahwa di dalam lingkungan sebayanya terdapat standar-standar tertentu terhadap penampilan. Berikut kutipan wawancara dengan NA:

Kalo menurut ku kak ada. Seandainya tidak ada standar penilaiannya sama penampilan diri, tidak mungkin ma jadi bahan ejekan. Nassa mi iya tidak memenuhi kriteria ka kak. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Dari hasil wawancara dengan NA diketahui bahwa NA yakin bahwa dirinya tidak memenuhi standar penilaian terhadap penampilan yang ada di lingkungannya. Pendapat NA tersebut di perkuat oleh teman NA yaitu A. Berikut pernyataan dari A :

Ada kak. Itu tadi kak, banyak teman ku yang tidak mau berteman sama orang-orang yang kurang bagus penampilannya. Tidak memenuhi kriteria mi iyya pasti kak, karena tidak mungkin mi sering di ejek kodong NA seandainya bagus ki penampilannya (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Terkait dengan keluarga NA, NA memberikan pernyataan sebagai berikut:

Iye kak, sering juga saya keluarga ku komentari ki ini jerawat ku. Biasa itu na bilang mama ku, pintar-pintar ki itu nak jaga diri ta. Tidak malu ki kah itu banyak jerawat ta, baru tambah hitam ki ku lihat. Diam-diam ja saja kak kalo di bilangi ka begitu kak. Walaupun kalo di bilangi ka begitu pasti merasa jengkel ka lagi sama diriku. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Dari hasil wawancara tersebut diketahui jika orang tua NA juga sering memberikan kritikan terhadap penampilan NA.

Terkait dengan model-model yang ada baik di iklan maupun media massa, NA memberikan pendapat sebagai berikut :

Cantik toh kak. Pokoknya penampilan yang di idamkan lah sama semua perempuan. Pasti mi mau kak, supaya tidak jadi bahan bullyian-nya ma



teman ku. Kalo upaya kak ada, sering ma itu ganti-ganti sabun cuci muka kak. Terutama itu kalo ada iklan-iklan tentang perawatan wajah dan kulit toh kak, langsung ma itu belli ki itu produknya. Tapi tidak ada ji yang bisa kasi hialng ini jerawat di muka ku. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, dapat di pahami bahwa NA berpendapat jika penampilan model-model yang ada baik di iklan maupun media massa merupakan penampilan yang di idamkan oleh semua perempuan. NA juga menyatakan seandainya penampilan yang dimiliki oleh model-model tersebut juga ada pada dirinya, kemungkinannya untuk mendapatkan *body shaming* dari lingkungannya tidak akan terjadi. Selain itu, NA juga menyatakan jika iklan tersebut seputar perawatan wajah dan kulit, dirinya langsung tertarik untuk segera mencoba produk tersebut.

Terkait dengan citra diri, NA juga memberikan pandangannya.

Berikut kutipan wawancara dengan NA:

Ada lah kak. Menurut ku memang harusnya cewek itu tidak berpenampilan kayak saya. Minimal tidak ada jerawatnya lah. Na sedangkan saya, jelek tomma banyak tommy lagi jerawatku. Setiap cewek kurasa pasti akan jengkel kalo kayak saya penampilannya. Kalo ada yang kritik ya sebenarnya marah dan jengkel sekali ka sama itu orang kak. Karena ku bilang saya ada ji juga perasaan ku, dan tidak enak sekali itu dirasa kalo ada yang komen jelek penampilan ta kak. Ku bilang saya orang begitu toh kak, orang jahat sekali dan merasa dia mi manusia paling sempurna. Padahal tidak ada ji memang manusia yang sempurna toh kak.. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020).

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, NA berpendapat jika penampilannya saat ini bukan merupakan penampilan yang ideal untuk seorang perempuan. Hal tersebut menyebabkan dirinya merasa minder

sebagai seorang perempuan. NA juga mengungkapkan jika dirinya juga sebenarnya marah jika ada yang menanggapi miring soal penampilannya.

Berdasarkan penjelasan dari informan, dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan NA mengalami *body shaming* adalah adanya perbedaan perlakuan antara laki-laki dan perempuan dalam pergaulan lingkungan sebayanya menyebabkan NA merasa tidak puas terhadap kondisinya yang sekarang sebagai seorang perempuan. NA juga berpendapat jika dirinya belum memenuhi harapan-harapan dari lingkungannya terkait dengan penampilan. Teman-teman NA juga sering menyinggung nama NA jika ada di antara mereka yang di tumbuhi oleh jerawat. Selain itu, fashion yang dikenakan oleh NA juga tidak jarang mendapat komentar yang kurang baik dari teman-temannya. NA merasa bahwa penampilannya saat ini berada pada penilaian yang rendah. Penilaian tersebut muncul akibat dari komentar-komentar negatif yang di berikan oleh lingkungan pergaulan NA. Lingkungan pergaulan NA saat ini terdapat standar-standar tertentu terkait dengan penampilan dan NA merasa bahwa dirinya belum memenuhi standar-standar tersebut. Penampilan NA juga sering di komentari oleh keluarga NA.

#### **b. Subjek NS**

Subjek NS merupakan siswa yang mengalami *body shaming*. Perilaku *body shaming* yang dialami oleh NS disebabkan berbagai macam alasan.

Berikut alasan NS mengalami *body shaming* berdasarkan hasil wawancara:

Selalu ka itu diejek di sekolah kak. Ka na liat ini bentuk tubuhku yang melebar sama gendut. Ndak tau ini kenapa na naik sekali berat badanku sebulan ini. Itu mi selalu na ejekkan

mereka. Mereka juga bully nya fisik, ndak bagus sekali ku rasa. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Dari kutipan wawancara di atas didapatkan gambaran bahwa NS merasa bahwa bentuk fisiknya sering menjadi penyebab dirinya mengalami *body shaming*. Menurutnya, orang yang memiliki jerawat berlebihan akan lebih mudah dibully dan diejek dibandingkan orang yang memiliki muka yang mulus sehingga rentan mengalami *body shaming*.

NS juga mengutarakan pendapatnya mengenai harapan lingkungan terhadap dirinya sebagai seorang perempuan. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan NS:

Klo lingkungan mau diikuti pasti mi na bilang cewek itu harus putih, mulus dan montok. Ndak kayak saya yang banyak lemaknya seperti body drum. Mungkin karena media massa juga yang selalu gembor-gemborkan itu iklan dimana perempuan itu harus bagus badannya, tinggi, putih, mulus, dan panjang lurus rambutnya. Belum lagi harus langsing seperti body gitar. Kita ini kodong tidak sampai disitu kriterianya. Ndak adil ku rasa. Na klo cantik kan tidak diukur sampai disitu ji toh kak? (Wawancara tanggal 9 November 2020).

Berdasarkan kutipan wawancara di atas memberikan gambaran bahwa NS tidak menyukai dengan adanya harapan-harapan dari lingkungan sekitarnya terhadap penampilan seorang perempuan. Menurutnya, pandangan bersifat tidak adil dan bersifat subjektif.

Terkait dengan fashion yang di kenakan, NS menjelaskan sebagai berikut:

Untuk fashion, ndak terlalu ji kak. Hanya saja masih ada beberpa orang yang suka nyinyir di depan ta' kritik penampilan ku. Na bilangi ma' norak. Ada juga yang terkadang ndak respek sama kita punya tampilan. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Dari hasil wawancara tersebut diketahui jika fashion yang di gunakan oleh NS seringkali dikomentari oleh teman-temannya dengan penyebutan norak. Penampilan NS juga seringkali mendapat sorotan karena berbeda dengan tampilan teman lainnya

Kemudian peneliti menanyakan bagaimana pendapat NS terkait penilaiannya terhadap dirinya sendiri, Berikut pernyataan dari NS:

Sebenarnya ku suka ji penampilanku seperti ini kak. Hanya saja kalau di depan teman-temanku dan diejek, langsung ka ku rasa tertekan. Langsung itu terbersit untuk melakukan penilaian dengan membandingkan penampilan dari teman lainnya. Dan kalau ku bandingkan, jelek mi penilaian ku sama penampilan ku (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Lebih lanjut NS menyatakan alasan munculnya penilaian tersebut, berikut pernyataannya:

Penilaian itu muncul karena ndak ku tau apa mau kubilang sama teman ku biar tidak na ejek seperti itu ka. Terbawa emosi juga ma. Belum pi itu kalau banyak yang mengejek kak. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, di dapatkan gambaran bahwa NS memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri akibat dari persepsi orang lain terhadap dirinya NS tidak mampu berbuat sesuatu terhadap ejekan tersebut sehingga NS membiarkan teman-temannya terus mengejeknya yang pada akhirnya membuat NS turut memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Terkait dengan lingkungan sebayanya, NS berpendapat bahwa di dalam lingkungan sebayanya terdapat standar-standar tertentu terhadap penampilan. Berikut kutipan wawancara dengan NS:

Seperti mi yang ku bilang tadi kak sama kita klo saya ikut di genk yang banyak na isi orang-orang cantik dan terkenal di sekolah. Awalnya itu kan bagus ji berat badan ku, tapi makin bertambah umur ku malah makin banyak lemak dipinggah sampai besar begini bentuk badanku kasian, sampai-sampai mulai mi menjauh teman-teman ku. Standarnya mereka agak tinggi kalau berbicara tentang kecantikan kak. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Dari hasil wawancara dengan NS diketahui bahwa NS bergabung dalam sebuah kelompok yang memiliki standar untuk ukuran dan penampilan fisik. Seiring waktu, NS mulai dijauhi karena bentuk dan rupanya tidak memenuhi standar dari kelompok di teman sebayanya. Pendapat NS tersebut di perkuat oleh teman NS yaitu SA. Berikut pernyataan dari SA :

Begitu memang geng ku kak. Ka ini genk sebenarnya terbentuk karena inisiatifnya teman-teman yang dianggap cantik dulu. Ndak ji na sombong iya kak, tapi yang diisi genk situ memang rata-rata cantik na bilang orang lain. Tapi ini NS sudah ndak cantik mi diliat, ka banyak lemaknya. Gendut tompi badannya. Jellek sekali mi. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Terkait dengan faktor keluarga, NS memberikan pernyataan sebagai berikut:

Biasa juga keluarga banyak komentarnya kak. Misalnya ini naiknya berat badanku, na kira mi mereka tidak ku rawat i diriku. Ibu ku ji yang agak pengertian tapi begitu mi, masih tetap na pertanyakan mengenai fisik ku (Wawancara pada tanggal 9 November 2020)

Dari hasil wawancara tersebut diketahui jika orang tua NS juga sering memberikan kritikan terhadap penampilan NS. Orang tua NS memberikan kritik dengan mengomentari bentuk tubuh dan penampilan NS.

Terkait dengan citra diri, NS juga memberikan pandangannya.

Berikut kutipan wawancara dengan NS:

Kalau pandanganku, mau ka juga yang seperti orang lain kak. Dikatakn cantiklah, putih lah atau mulus lah. Kalau gendutan begini malah seperti ndak bagus dilihat. Tapi mau mi juga bagaimana, na bilang orang kalau memang saat remaja seperti ini naik-naiknya badan memang. Hanya saja kadang ka merasa ndak suka sama omongannya orang kalau na sindir ma di depan umum. *Insecure* ka kurasa. Malu ka. Tapi tidak berani ka juga bilang untuk bilang jangan ka dikasi begitu.. (Wawancara pada tanggal 9 November 2020).

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, NS berpendapat jika penampilannya saat ini bukan merupakan penampilan yang ideal untuk seorang perempuan. Hal tersebut menyebabkan dirinya merasa minder dan malu sebagai seorang perempuan. NS juga menjelaskan bahwa jika dirinya juga sebenarnya marah jika ada yang menanggapi negatif soal penampilannya tapi tidak mengetahui cara untuk menyampaikannya secara langsung.

Berdasarkan penjelasan dari informan, dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan NS mengalami *body shaming* adalah adanya pandangan mengenai keadaan fisik yang berbeda dengan pandangan orang lain. Ketidakmampuan NS untuk mengungkapkan pikirannya jika dirinya tidak menyukai bullying atau ejekan mengenai penampilannya. Pergaulan lingkungan sebayanya menyebabkan NS merasa tidak puas terhadap kondisinya yang sekarang sebagai seorang perempuan. NS juga berpendapat jika dirinnya belum memenuhi harapan-harapan dari lingkungannya terkait dengan penampilan. Selain itu, fashion atau tampoilan diri yang dikenakan

oleh NS juga tidak jarang mendapat komentar yang kurang baik dari teman-temannya. NS merasa bahwa penampilannya saat ini berada pada penilaian yang rendah. Penilaian tersebut muncul akibat dari komentar-komentar negatif yang di berikan oleh lingkungan pergaulan NS. Lingkungan pergaulan terkhusus pada teman genk NS saat ini terdapat standar-standar tertentu terkait dengan penampilan dan NS merasa bahwa dirinya belum memenuhi standar-standar tersebut. Penampilan NS juga sering di komentari oleh keluarga NS

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa faktor yang memengaruhi perilaku korban *body shaming* dapat dilihat dari internal dan eksternal. Namun secara umum, *body shaming* yang dialami oleh NA dan NS dipengaruhi oleh karakteristik pribadi persepsi, lingkungan sosial, peran orang tua, ketidakmampuan mengungkapkan pendapat dan lingkungan teman sebaya. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada matriks tabel di bawah ini:

**Tabel 4.3 Faktor yang memengaruhi *body shaming***

Faktor	Deskripsi perilaku	
	NA	NS
Internal	Ketidakpuasan NA terhadap bentuk tubuh yang jerawat dan memperburuk penampilannya	Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang gendut dan tidak sesuai dengan standar ideal
	Ketidakmampuan mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya	Ketidakmampuan NS berkata tegas mengenai apa yang diinginkannya terkait dengan kondisi tubuhnya
	Penampilan yang kurang sesuai dengan fashion sekarang	Penampilan dan fashion yang tidak sama dengan teman-teman lainnya
	Persepsi mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak	Persepsi mengenai citra tubuh yang terlalu tinggi

	sesuai	
	Pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan	Pandangan masyarakat terhadap kecantikan yang bersifat tidak adil dan bersifat subjektif
<b>Eksternal</b>	Penerimaan gender yang lebih menyoroti perempuan dalam berpenampilan	Kelompok teman sebaya yang menerapkan standar kecantikan sebagai bagian dari penerimaan kelompok
	Lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi	Keluarga yang mengkritik penampilan NS
	Keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek	
	Standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek	

**Sumber: Data diolah**

#### 4. Prognosis

Prognosis merupakan estimasi alternative pemecahan masalah yang mungkin dilakukan berdasarkan hasil diagnosis. Langkah ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan: “apakah masalah yang dialami kasus masih mungkin diatasi dan alternative pemecahan yang feasible untuk ditempuh ?”

Dampak dari *body shaming* yang dialami oleh kedua siswa di atas merupakan dampak yang dapat membuat kedua subjek melakukan perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif inilah yang seharusnya dikurangi dan dihilangkan, sehingga siswa mampu merubah perilaku-perilaku negatif dan mampu mengembangkan perilaku positif yang lebih menjamin kebahagiaan bagi dirinya sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain. Dengan siswa merubah perilakunya diharapkan dapat menjadi pribadi yang sehat dan berperilaku yang sesuai.



Berdasarkan uraian-uraian mengenai korban *body shaming* pada subjek NA dan NS, maka dapat dilihat bahwa salah satu faktor dari perilaku *body shaming* yang dialami oleh kedua subjek diakibatkan ketidakmampuan kedua subjek mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya. Oleh karena itu peneliti menawarkan alternatif penanganan dengan melatih kedua subjek untuk berani berkata tidak dengan tegas melalui *assertive training*.

Asumsi penggunaan pelatihan asertif kepada siswa dikarenakan siswa yang mengalami *body shaming* cenderung tidak mampu untuk bersikap tegas dalam menyampaikan pendapat di depan teman-temannya. Siswa tidak mampu untuk berkata jujur kepada diri sendiri dan di depan orang lain serta menyampaikan secara tegas keinginannya tersebut. Siswa tidak mampu terbuka menyuarkan perasaan dan pikirannya ketika mengalami *body shaming*.

### **5. Treatment**

Asertif merupakan kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *case study*, untuk melihat menangani permasalahan yang dilami oleh konseli NA dan NS. Pelaksanaan penelitian dengan *assertive training* bagi *body shaming* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah dikembangkan sebelumnya, sebagai berikut:

### a. Pertemuan Pertama : Rasionalisasi

Kegiatan *rational treatment* dilaksanakan pada tanggal 10 November 2020. Pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baiklah adik, sebelumnya kakak akan menjelaskan tujuan dari pertemuan kita kali ini. Seperti yang adik ketahui bahwa adik memiliki masalah terkait dengan *body shaming*.

K'Li : Iya kak. Masalah besar itu ku rasa karena pernah ma masuk ruang BK gara-gara ini *body shaming*

K'Lor : Iya. Kakak juga kaget kalau tau dirimu bolos karena body shaming yang dirimu dapatkan. Apalagi sampai tidak masuk sekolah sehari-hari. Jadi. Apa kira-kira perilaku Ta yang ingin diubah ?

K'Li : Mau ka ubah ini perilaku ku dan juga sikapku  
(Wawancara pada tanggal 10 November 2020)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas diketahui bahwa konselor berusaha untuk memberikan pemahaman masalah yang dialami oleh konseli. Setelah menjelaskan tujuan kegiatan, konselor menjelaskan tentang *body shaming* kepada siswa. Berikut petikan wawancaranya

K'Lor : Jadi bisa mi kita bedakan yang mana itu *body shaming* kan?.

K'Li : belum terlalu pi kak. Masih susah juga ku bedakan. Karena itu kuanggap bahwa begitu mi jalannya

K'Lor : Apapun itu namanya dik, jika diri ta walau diejek harus tetap tegar dan juga harus sedikit “melawan”.

K'Li : maksudnya kak melawan?

K'Lor : Jangan diam saja keketika di bully padahal kamu tidak suka di ejek begitu kan? Apalagi itu tidak sesuai dengan apa yang kamu pikirkan

(Wawancara pada tanggal 10 November 2020)

Selanjutnya konselor memperkuat konseli bahwa *body shaming* dapat merugikan diri sendiri. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Sebenarnya kalau mau dilihat sekilas. lewat batas mi itu cara Ta. Bolos dan tidak masuk berhari-hari karena body shaming padahal dirimu mampu untuk mengatasi itu.

K'Li : iya kak

K'Lor : Nah yang seperti itu mi merugikan sebenarnya. Bukannya jadi baik, malah semakin negatif perilaku yang ditimbulkan oleh body shaming ini kan?.

K'Li : Iya kak. Ku sadari ji kalau bisa ka' sebenarnya bantah itu mereka. Tapi tidak ku tau harus ka' bagaimana. Nanti kalau ku bantah, malah berkelahi ja. Bertambah lagi ejekannya mereka tentang ini kondisi fisikku kak

(Wawancara pada tanggal 3 Februari 2020)

Lima menit menjelang batas waktu (60 menit) sesi analisis pernyataan diri yang mempengaruhi selesai, konselor melakukan terminasi. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Kalau begitu terus cara ta berpikir, akan ada terus itu keinginan ta untuk melakukan *body shaming* terhadap diri senddiri. Coba mi kita pikir saja. Refleksikan ke diri ta.

K'Li : iya kak. Itu mi na kudatang kesini. Ikuti panggilannya untuk kita konseling ka

K'Lor : Iya dik. Tapi sampai disini mi saja pertemuan ta dulu. Insya allah besok kalau tidak ada halangan, ketemu ki lagi. Nanti kita coba untuk latihan asertive.

K'Li : Iya kak. Jadi kesini ka lagi besok?

K'Lor : Iya dik

K'Lor : Kalau begtu, permisi ka pale kak

(Wawancara pada tanggal 3 Februari 2020)

Berdasarkan pertemuan pertama diketahui bahwa konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan asertive training dan mengeksplorasi permasalahan konseli. Konseli juga memahami bahwa perilaku *body shaming* yang dialami dapat merugikan jika dibiarkan terus menerus.

#### **b. Pertemuan Kedua: Latihan keasertifan**

Inti pelaksanaan *assertive training* dilaksanakan pada tanggal Selasa, 12 November 2020 Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan

dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya yaitu pemahaman akan masalah . Berikut petikan wawancaranya

K'Lor : Selamat siang dik, bagaimana kabarnya hari ini?.

K'Li : Baik kak (tersenyum)

K'Lor : Oke, terima kasih sudah datang hari ini. Seperti kesepakatan kemaren, hari ini kita akan mencoba untuk latihan assertive karena kakak melihat kalau adik lemah sekali ketika berhadapan dengan orang lain

K'Li : iya kak

(Wawancara pada tanggal 12 November 2020)

Pada tahapan ini konselor berusaha membangun rapport dengan menanyakan kabar dan kondisi konseli. Tujuannya agar tercipta perasaan nyaman pada konseli

### **1) Analisis kebutuhan latihan keasertifan**

Pada kegiatan pertama, konselor mengadakan kegiatan analisis kebutuhan latihan keasertifan. Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu konselor memberikan LKS tentang analisis kebutuhan latihan keasertifan. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Jadi begini, itu ada LKS analisis kebutuhan latihan keasertifan. Jadi tolong diisi sesuai dengan diri adik yah?.

K'Li : Iya kak?

(Wawancara pada tanggal 12 November 2020)

Selanjutnya konselor menganalisis LKS analisis kebutuhan latihan keasertifan dan mendiskusikannya dengan konseli. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baik, dari hasil analisis LKS mengenai kebutuhan latihan keasertifan. Adik mendapatkan skor yang cukup tinggi untuk ketidak asertifan?.

K'Li : Iya kak. Apa artinya itu kak

K' Lor : Artinya, adik memiliki tingkat keasertifan yang rendah. Adik cenderung untuk menghindari perdebatan panjang. Hal itu jika dikaitkan dengan masalah adik, maka memperjelas bahwa walaupun adik sebenarnya tidak menyukai diejek seperti itu tapi adik tetap diam saja.

K'Li : Iya kak. Begitu ka' memang. Klo ada mi mulai ejek ka, ku diami. Atau sekalian ku iyakan saja biar selesai ini urusan. Ndak mauka panjang perdebatannya. Malah menjadi-jadi nanti.

K' Lor : tapi dalam hati kecilmu, ingin bilang tidak kan?

K'Li : Iya kak

(Wawancara pada tanggal 12 November 2020)

## 2) Mencantumkan bahan informasi

Setelah konselor mampu menganalisis tingkat keasertifan konseli, konselor memasuki kegiatan kedua yaitu mencantumkan bahan informasi.

Pada tahap ini konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga mengenali perilaku-perilaku yang tidak diperlukan yang menjadi pendukung ketidakasertifannya. Berikut kutipan wawancaranya

K' Lor : Jadi setelah melihat tingkat keasertifan tersebut, apa yang menjadi tujuan adik?.

K'Li : saya ingin berubah kak. Jadi masalah besar mi ini kurasa dampak body shaming yang ku alami?

K' Lor : Baik, tapi dibutuhkan komitmen yang tinggi itu untuk berubah

K'Li : Iya kak.

K' Lor : jadi pada dasarnya ananda ingin berkata tegas kan? Kita akan coba latikan sebnetar.

K'Li : Iya kak.

(Wawancara pada tanggal 12 November 2020)

## 3) Kegiatan membangun harga diri

Setelah konselor memberikan informasi, konselor memasuki kegiatan ketiga yaitu membangun harga diri. Untuk proses latihan,

konselor membuat sebuah situasi nyata ketika siswa membutuhkan sikap asertif dengan menggunakan LKS. Berikut kutipan wawancaranya

K'Lor : Untuk selanjutnya, ini ada LKS mengenai membangun harga diri. Coba adik isi?.

K'Li : Iya kak?

(Konselor menganalisis hasil LKS)

K'Lor : Baik, dari hasil analisis LKS mengenai membangun harga diri. Adik terlihat tidak menghargai diri sendiri, padahal seharusnya adik lebih bisa menghargai agar memiliki keberanian untuk berbicara dengan orang lain.

K'Li : Iya kak.

K'Lor : Jika adik lebih berani untuk mengatakan tidak atau mengemukakan pendapat kepada teman yang mengejek adik, maka insyallah mereka akan mengerti.

K'Li : Iya kak.

K'Lor : Nah coba isi yang nomor tiga itu di LKS. Coba kemukakan apa yang akan adik lakukan jika menghadapi masalah yang seperti itu?

K'Li : Saya akan mengekspresikan kepada mereka bahwa saya tidak menyukai ejekan mereka

K'Lor : Contohnya:

K'Li : Saya akan bilang begini kak. "Saya tidak menyukai perkataan anda yang menghina fisik saya karena apapun yang diberikan oleh tuhan merupakan hal yang terbaik. Apalagi banyak ji perempuan yang kulitnya hitam ataupun bentuknya gendut bisa sukses. Lagi pula apakah pertemanan di bangun berdasarkan bentuk fisik?". Begitu kira-kira kak.

K'Lor : bagus. Saya menyukai pendapat adik mengenai bagaimana membangun harga diri

(Wawancara pada tanggal 12 November 2020)

#### 4) Kegiatan latihan penolakan

Setelah konselor melaksanakan latihan membangun harga diri, konselor memasuki kegiatan keempat yaitu kegiatan latihan melakukan penolakan. Untuk proses latihan, konselor membuat sebuah situasi nyata ketika siswa membutuhkan sikap asertif dengan menggunakan LKS. Berikut kutipan wawancaranya

K'Lor : Untuk selanjutnya, ini ada LKS mengenai membangun melakukan penolakan. Coba adik isi?.

K'Li : Iya kak?

(Konselor menganalisis hasil LKS)

K'Lor : Baik, dari hasil analisis LKS mengenai melakukan penolakan. Adik terlihat tidak mampu melakukan penolakan yang dapat diterima oleh orang lain. Penolakan yang adik lakukan terkesan frontal sehingga dapat menimbulkan ketersinggungan.

K'Li : Iya kak.

K'Lor : Jika adik lebih halus dalam melakukan penolakan, maka kemungkinan besar lawan bicara adik akan menerima penolakan adik.

K'Li : Iya kak.

K'Lor : Nah coba isi yang nomor tiga itu di LKS. Coba kemukakan apa yang akan adik lakukan jika menghadapi masalah yang seperti itu?

K'Li : Saya akan bersikap tegas sama mereka kak kalau saya tidak suka diejek seperti itu sembari mengemukakan alasan-alasannya kak

K'Lor : Contohnya:

K'Li : Saya akan bilang begini kak. "Saya memahami apa yang mereka inginkan dengan mengejek saya tapi saya tidak sependapat dengan ejekan mereka karena persoalan warna kulit merupakan persoalan yang subjektif. Tidak bisa disalahkan orang yang memiliki warna kulit gelap atau muka yang jerawatan ataupun tubuh yang gendut. Orang yang kulitnya hitam itu eksotis tidak kotor. Muka yang jerawatan itu bukan karena tidak pandai rawat diri tapi karena minyak yang berlebih dan orang yang gendut itu artinya orang yang cukup makan dan sehat.

K'Lor : bagus. Saya menyukai pendapat adik mengenai bagaimana melakukan penolakan

(Wawancara pada tanggal 12 November 2020)

## 5) Mengerjakan Pekerjaan Rumah

Setelah konselor melaksanakan latihan penolakan, konselor meminta siswa untuk berlatih di rumah. Berikut kutipan wawancaranya

K'Lor : Untuk selanjutnya, dik dapat melakukan ini di rumah. Catat dan praktekan biar kita tau hasilnya.

K'Li : Iya kak?

Lalu konselor mengevaluasi seluruh kegiatan pada sesi ini. Hasil dari evaluasi tersebut adalah, konseli telah memiliki keterampilan dalam membangun harga diri dan melakukan penolakan terhadap setiap bullying verbal yang berujung pada *body shaming*.

## 6. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 30 November 2020. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengevaluasi latihan asertive yang dilakukan oleh kedua subjek. Tercapainya kemampuan konseli mengungkapkan perasaannya dan pikirannya tanpa menyinggung perasaan orang lain. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baiklah coba kita dengar hasil yang sudah kita dapat selama ini?.

K'Li : Alhamdulillah kak. Sudah bagus mi kak. bisa mi kuarur diriku dengan menahan untuk tidak melaukan *body shaming* dan mulai ma bisa menerima diriku apa adanya.

K'Lor : bagus lah. Jadi apa progresnya dari itu

K'Li : Mulai ma fokus belajar dan juga masuk kelas juga kak. perlahan-lahan membaik mi juga hubungan pertemankku. Meskipun awalnya mereka kaget karena tiba-tiba berubah ka dengan menola mereka. Tidak ada yang menyangka kalau akan ku kasikan kata-kata seperti itu

K'Lor : asikk. Apakah ada kendala-kendala selama ini

K'Li : Alhamdullih tidak ada kak. Lancar-ancar saja. Hanya mau saja ku ubah cara ku lebih berani mengungkapkan pikiran sama mereka kak.

K'Lor : Tetap perthankan dik karena itu pikiran semua ji sebenarnya

K'Li : Ia kak. Itu mi/. Banyak terima kasih ka sama kita ini.

(Wawancara pada tanggal 30 November 2020)

Tiga puluh menit menjelang batas waktu (60 menit) peneliti mengarahkan indivdu untuk melakukan diskusi. Sepuluh menit terakhir konselor melakukan terminasi. Berikut petikan wawancaranya:



K'Lor : Bagaimana perasaan mu setelah ikuti latihan ini semua?

K'Li : Baik sekali kak. Banyak seali kurasa manfaatnya untuk saya.

K'Lor : Iya dik. Coba terapkan terus di rumah nah. Kalau dapat masalah seperti itu, pakai teknik itu lagi

K'Li : Iya kak.

K'Lor : Saya pikir sudah saatnya mengakhiri sesi konseling ini. Tujuan ta juga sudah tercapai. Pesan saya, gunakan kemampuan ta dengan sebaik-baiknya karena kita adalah peserta didik yang tugasnya belajar. Gunakan kesempatan sebaik-baiknya

K'Li : Iya kak saya usahakan untuk terus mempertahankan perilaku seperti ini kak

(Wawancara pada tanggal 30 November 2020)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, disimpulkan bahwa konseli telah mampu mengatasi perilaku *body shaming* yang dialaminya dengan menampilkan perilaku baru yang lebih baik. Hal tersebut tidak lepas dari perubahan perilaku yang lebih adaptif.

## **B. Pembahasan**

*Body shaming* memang sering sekali kita jumpai di kehidupan sehari-hari. *Body shaming* merupakan tindakan mengomentari bentuk tubuh yang tidak ideal. Terkadang hanya karena korban memiliki bentuk tubuh tidak ideal, seseorang berkomentar tanpa memikirkan perasaan orang yang dikomentarnya. Pemilihan *body shaming* sebagai objek kasus pada penelitian ini disebabkan banyaknya fenomena-fenomena *body shaming* di lingkungan sekitar baik yang disadari maupun tidak disadari. Banyak individu yang menganggap bahwa *body shaming* hanya sekedar bercandaan padahal ucapan seperti itu berdampak buruk bagi mental individu yang menjadi korban bullyan sehingga mereka melakukan segala upaya untuk menghindari *body shaming*.

Berikut ini adalah pembahasan dan uraian dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya:

### **1. Gambaran Perilaku *Body Shaming* yang Diterima Kedua Subjek**

Citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh, yang sering disebut dengan istilah *body shaming*. *Body shaming* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya.

Hasil penelitian menunjukkan NA mengalami *body shaming* berupa sering mendapat komentar terhadap bentuk fisiknya berupa cacian, hinaan dan juga ejekan dari teman-temannya. Selain itu, perilaku yang diterima oleh NA berupa dikucilkan dari lingkungan sebayanya. Sementara itu, subjek NS mengalami *body shaming* dalam bentuk *fat shaming* yaitu sering di panggil dengan nama bombom, sering mendapatkan pertanyaan yang kurang mengenakan dari teman-temannya seperti, badan yang tambah lebar, tambah gendut, pipi kayak bakpao, dan sering di suruh olahraga oleh teman-temannya dan juga *chronic body shaming* yaitu merasa tidak diterima oleh lingkungannya.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Fitriana (2009) yang menyatakan bahwa *body shaming* ini masuk kedalam bentuk kekerasan terhadap perempuan dimana *body shaming* merupakan salah satu bentuk pelecehan seksual yang didalamnya dijelaskan bahwa pelecehan seksual termasuk kedalam tindakan yang memberikan komentar yang berkonotasi seksual atau merendahkan. *Body*

*shaming* itu sendiri merupakan tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang mengenai bentuk tubuh yang dimiliki oleh orang lain. Pendapat yang diberikan merupakan pendapat yang memermalukan atau melemahkan bentuk tubuh. *Body shaming* juga merupakan istilah dari perkataan diri sendiri atau orang lain yang mengkritik bentuk tubuh yang menurutnya tidak ideal. Seperti mengejek terlalu kurus atau terlalu gemuk, terlalu hitam atau terlalu putih

## **2. Gambaran Dampak Perilaku *Body Shaming* yang Diterima Kedua Subjek**

Hasil penelitian terhadap dua subjek yaitu NA dan NS menunjukkan perilaku korban *body shaming* yang cenderung maladaptif. Perilaku yang dilakukan oleh NA sebagai korban *body shaming* adalah malu pada penampilan wajah sendiri yang banyak ditumbuhi jerawat, membandingkan penampilan fisiknya terutama berat tubuh dengan teman-teman disekitarnya, sering mengkritik penampilannya terutama pada bagian tubuhnya yaitu wajah dan kulit, memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, lebih senang menyendiri dan menghindari lingkungan sekitarnya karena takut akan mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang-orang sekitarnya, merasa tertekan dengan bentuk tubuh yang tidak seperti kebanyakan siswa lainnya, dan mengalami gangguan makan dengan mengurangi jumlah asupan gizi. Adapun subjek NS sebagai korban *body shaming* adalah sering membandingkan dirinya dengan orang lain, sering memberikan kritikan terhadap penampilannya, Malu dengan penampilannya yang sekarang, fashion yang di kenakannya sering mendapatkan

*body shaming* dari teman-temannya, dan diet ketat sehingga kekurangan gizi dan masuk Rumah Sakit.

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Cash (Hidayat, Malfasari dan Herniyanti, 2019) yang menyatakan bawah karakteristik korban *body shaming* dilihat dari aspek malu terhadap diri sendiri, mengkritik penampilan diri, tidak percaya diri dengan kondisi tubuh dan menutup diri. Selain itu, hasil penelitian dari Dolezal (Damanik, 2018) juga menyebutkan bahwa karakteristik korban *body shaming* didasarkan pada aspek perasaan yakni membandingkan diri dengan orang lain, memberi kritik yang keras pada diri sendiri ketika tidak sesuai dengan ekspektasi, malu pada penampilan diri sendiri dan mengalami masalah kesehatan fisik seperti anoreksia

### **3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Body Shaming***

Kasus *body shaming* tidak serta merta langsung terjadi, akan tetapi ada beberapa komponen yang mempengaruhi terjadinya *body shaming*. Perilaku korban *body shaming* diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Sebagai korban, *body shaming* yang dilakukan oleh subjek NA dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang jerawat dan tidak sesuai dengan standar ideal. NA merasa bahwa penampilannya yang jerawat sering menjadi bahan bullyan teman-temannya. Faktor lainnya adalah ketidakmampuan NA mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya. NA cenderung diam ketika ada yang mengatakn dirinya gendut padahal NA tidak ada masalah dengan penampilannya tersebut. Akibatnya teman-teman NA menjadi terbiasa mengejeknya dengan istilah gendut. Penampilan yang

kurang sesuai dengan fashion sekarang juga turut membuat NA mengalami *body shaming*. Setiap pakaian yang dikenakan oleh NA sering dikritik oleh teman-teman terdekatnya. Selanjutnya, faktor persepsi mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak sesuai. NA menyakini bahwa perempuan cantik adalah perempuan yang bertubuh langsing, tidak gendut seperti dirinya. Pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan juga turut andil dalam perilaku *body shaming* NA. NA merasa bahwa citra perempuan yang baik adalah citra yang ditampilkan oleh media massa dan iklan. Penerimaan gender yang lebih menyoroti perempuan dalam berpenampilan serta lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi juga membuat NA merasa bahwa ia tidak cantik dengan tubuh yang gendut. Selanjutnya, keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek dan Standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek.

Sementara itu, pada subjek NS, sebagai korban yang dilakukan oleh subjek NS dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang gendut dan tidak sesuai dengan standar ideal. NS merasa bahwa bentuk tubuhnya yang besar dan gendut sering menjadi bahan bullyan teman-temannya. Ia sering diejek sebagai “gajah” yang pada akhirnya membuat ia tidak puas terhadap apa yang ada dalam dirinya. Faktor lainnya adalah ketidakmampuan NS mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya. NS cenderung diam ketika ada yang mengatakn dirinya jelek padahal NS tidak ada masalah dengan penampilannya atau jerawatnya tersebut. Akibatnya teman-teman NS menjadi terbiasa mengejeknya dengan istilah jerawat. Penampilan yang kurang sesuai dengan

fashion sekarang juga turut membuat NS mengalami *body shaming*. Setiap pakaian yang dikenakan oleh NS sering dikritik oleh teman-teman terdekatnya. Selanjutnya, faktor persepsi mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak sesuai. NS menyakini bahwa perempuan cantik adalah perempuan yang bertubuh langsing, tidak gendut seperti dirinya. Pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan juga turut andil dalam perilaku *body shaming* NS. NS merasa bahwa citra perempuan yang baik adalah citra yang ditampilkan oleh media massa dan iklan. Penerimaan gender yang lebih menyoroti perempuan dalam berpenampilan serta lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi juga membuat NS merasa bahwa ia tidak cantik dengan muka yang penuh jerawat. Selanjutnya, keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek dan Standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek.

Faktor yang diuraikan di atas sesuai dengan pendapat Pratiwi (2011) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan remaja melakukan *body shaming*. Faktor dibully sesuai dengan pendapat Riebel, dkk (2009) menunjukkan adanya keterkaitan antara bullying dalam kehidupan nyata dengan *body shaming*. Dari 77 sampel yang diteliti, terdapat 63 sampel (81,81%) yang melaporkan bahwa mereka juga menjadi *bullies* dalam kehidupan nyata. Sedangkan di Indonesia tak jarang korban dari *bullying* ini akan merasa malu, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2012), sebanyak 32% siswa melakukan bullying yang berujung pada *body shaming*.

Faktor selanjutnya adalah persepsi. Pratiwi (2011) menjelaskan alasan dari *body shaming* melakukan tindakan tersebut dikarenakan sifat atau karakteristik dari korban yang mengundang untuk mereka untuk di *bully*. Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa, persepsi seseorang terhadap orang lain, dapat mempengaruhi sikap mereka terhadap individu tersebut.

Faktor terakhir yaitu peranan orang tua. Peran orangtua dalam mengawasi anak terutama dalam kegiatannya di media sosial merupakan faktor yang cukup berpengaruh pada kecenderungan anak untuk terlibat pada perilaku *body shaming*. Orangtua yang tidak mengawasi anaknya, akan lebih rentan terlibat dalam perilaku *body shaming* (Willard, 2005). Beberapa faktor lainnya yang berpengaruh diantaranya : kurangnya keterlibatan orang tua, jenis pola asuh yang dilakukan oleh orang tua, seperti pola asuh permisif yaitu pola asuh yang bersifat mengabaikan, kedisiplinan yang berupa kekerasan fisik, secara tidak sadar memberikan pengaruh dari adanya perilaku *body shaming*

#### **4. Upaya Penanganan *Body Shaming* dengan *aseertive training***

Dalam kaitannya dengan fenomena siswa yang menjadi korban *body shaming* yang akan dibahas dalam penelitian ini, dinyatakan bahwa perilaku korban *body shaming* dikarenakan ketidak mampuan mereka untuk berkata tegas kepada teman yang mengejeknya. Seseorang berperilaku setelah menerima stimulus yang membuatnya tidak mampu melalui aktifitas kognisinya dengan baik. Karena itu untuk menangani perilaku ini harus dilakukan suatu proses konseling yang mampu memberikan mereka keterampilan bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran kepada orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik *assertive training* dapat mengurangi perilaku maladaptif dari korban *body shaming*. Mahmud dan Sunarty (2012: 8) mengemukakan, bahwa “penggunaan teknik *assertive training* ditujukan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya”. Tujuan pelatihan asertif adalah untuk menyenangkan orang lain di sekeliling siswa yang mengalami kesulitan dalam membuka diri dan menghindari konflik dengan segala akibatnya. Orang yang memiliki tingkah laku atau perilaku asertif orang yang berpendapat dari orientasi dari dalam, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat mengungkapkan pendapat dan ekspresi yang sebenarnya tanpa rasa takut dan berkomunikasi dengan orang lain secara lancar. Pelatihan asertif disini membantu siswa untuk bersosialisasi dengan baik, mampu merespon emosional lawan bicaranya sehingga tidak ada konflik yang berarti bagi siswa tersebut.

Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada kedua subjek. Siswa belajar memahami mengenai potensi yang dimiliki serta bagaimana untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses teknik *assertive training*.

Willis (2004) menjelaskan karakteristik yang cocok menggunakan teknik ini yaitu individu yang memiliki kebiasaan respon-cemas (*anxiety-response*) dalam hubungan antar pribadi yang tidak adaptif, sehingga menghambat untuk



mengekspresikan perasaan dan tindakan yang tegas dan tepat. Latihan asertif terdiri dari 4 komponen, yaitu: *role playing*, *modelling*, *social reward* dan *coaching*. Selain itu, individu yang sedang dalam situasi sosial dan antarpribadi, muncul kecemasan dalam diri individu, seperti merasa tidak pantas dalam pergaulan sosial, takut untuk ditinggalkan, kesulitan mengekspresikan perasaan cinta dan afeksinya terhadap orang-orang disekitarnya (Corey, 2009).

Pelatihan asertif mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain, meningkatkan keterampilan perilaku, mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain, serta meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan baik dalam berbagai situasi sosial, dan menghindari kesalahan paham dari pihak lawan komunikasi

Keberhasilan ini dikarenakan untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka. Konseli didorong untuk mengaplikasikan nilai barunya dengan jalan yang kongkrit. Konseli biasanya akan menemukan kekuatan untuk menjalani eksistensi kehidupannya yang memiliki tujuan. Dalam perspektif ini, teknik sendiri dipandang alat untuk membuat konseli sadar akan pilihan mereka, serta bertanggungjawab atas penggunaan kebebasan pribadinya.

## **5. Keterbatasan Penelitian**

Proses pelaksanaan *assertive training* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama

memberikan *treatment* kepada siswa. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah waktu pelaksanaan penelitian. Pada pelaksanaannya, peneliti melakukan proses konseling dengan waktu yang terbatas yakni sebulan yang disesuaikan dengan jangka waktu penelitian. Selain itu pada pelaksanaan *assertive training*, sayangnya menggunakan waktu yang lama untuk melihat efektifitas dari pemberian *treatment*. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan yang kedua adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya *assertive training* dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh siswa.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang *body shaming* dan penanganannya adalah sebagai berikut:

1. Perilaku *body shaming* yang diterima oleh kedua subjek adalah sering mendapat komentar terhadap bentuk fisiknya berupa cacian, hinaan, ejekan dan dikucilkan dari lingkungan sebayanya.
2. *Body shaming* yang dilakukan oleh kedua subjek adalah malu pada penampilan wajah sendiri, membandingkan penampilan fisik dengan orang disekitarnya, sering mengkritik penampilannya, memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, lebih senang menyendiri dan menghindari lingkungan sekitarnya merasa tertekan dengan bentuk tubuh yang tidak seperti kebanyakan siswa lainnya, dan mengalami gangguan makan dengan mengurangi jumlah asupan gizi.
3. Faktor yang memengaruhi *body shaming* pada subjek yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari penampilan yang kurang sesuai dengan fashion sekarang, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, ketidak mampuan mengatakan tidak ketika ada yang mengkritik penampilannya, dan persepsi mengenai citra perempuan cantik dengan citra tubuh yang tidak sesuai. Adapun faktor eksternalnya yaitu pandangan lingkungan masyarakat yang menuntut citra ideal dari seorang sosok perempuan, penerimaan gender yang

lebih menyoroti perempuan dalam berpenampilan, lingkungan sebaya yang menetapkan standar kecantikan tinggi, keluarga yang sering mengomentari penampilan subjek dan standar media massa/iklan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh subjek

4. Penanganan *body shaming* pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik *assertive training* menunjukkan adanya penurunan *body shaming* pada kedua subjek. Perubahan tersebut terjadi karena adanya ketegasan kedua subjek dalam mengemukakan pikiran dan perasaannya kepada teman-temannya.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor.

Konselor dapat mempergunakan teknik *assertive training* sebagai teknik layanan untuk menangani korban perilaku *body shaming*. Teknik *assertive training* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi Sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi sosial dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di MTS DDI Bangkir khususnya *body shaming*.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Teknik *assertive training* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variable terikat lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S., P, Pranayama, B., dan Sutanto, A.. 2018. Perancangan Kampanye Sizter's Project sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming. *Jurnal DKV Adiwarna*. Vol 1 No 12 hal 1-9
- Arumsari, C. 2017. Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(01), 31-39
- Aryani, F dan Bakhtiar, M. I. 2018. Effect of assertive training on cyber bullying behavior for students. *Jurnal Konselor*. Volume 7 Number 2. hal 78-88
- Asytharika. 2016. Peningkatan Harga Diri (*Self Esteem*) Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 26 Bandar Lampung *Disertasi* (tidak diterbitkan).
- Chairani, Lisyia, 2018, Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis, *Jurnal Ilmiah Buletin Psikologi*. Vol.26, No. 1 Hal 12-27
- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press.
- Corey, G. 2015. *Teori Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi*. Alihabahasa Mulyarto. Bandung: PT. RefikaAditama.
- Damanik, T. M. 2018. Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shaming. Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
- Daruma, A. Razak, Samad, S dan Bakar, A. 2004. *Studi Kasus*. Makassar: FIP-UNM
- Duarte. 2017. The impact of early shame memories in Binge Eating Disorder: The mediator effect of current body image shame and cognitive fusion. *Psychiatry Research*, Vol 25 No 8 hal 511– 517
- Ellis, A. 2008. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Erford, B.T. 2016. *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Eva, L. 2016. Is body shaming predicting poor physical health and is there a gender difference ? *BSc in Psychology*. Vol 3 No 1 Hal 11-19

- Farozin, M. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fitriana, S., A. 2019. Dampak *Body Saming* sebagai Bentuk Kekerasan Perempuan *Tesis* (tidak diterbitkan) 98 Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Fauzia, Tri Fajariani dan Rahmiaji, Lintang Ratri. 2019. Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan. (*online*) Detiknews.com. Diakses pada 27 Februari 2020
- Gilbert, P dan Miles, J. 2002. *Body Shame Conceptualization, Research and Treatment*. New York: Brunner-Routledge
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. 2008. The role of media in body image concern among women/; a metaanalytic of experimental and correlational study. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476
- Groesz, L. M., Levine, M. P & Murnen, S. K. 2002. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *Intl J Eat Disord*, Jan, 31(1), 1-16
- Hasmalawati, N. 2017. "Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita, *Jurnal Psikoislamedia*. Vol 2 No 2. Hal 107-115
- Hurlock. E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarno. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hidayat, R. , Malfasari, E., dan Herniyanti, R. 2019. Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol 7 No 1 Hal 79 – 86
- Mahmud, A dan Sunarty, K. 2012. *Teknik-teknik Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- McLeod, J. 2010. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa; Anwar K. Jakarta: Kencana
- Miles, M.B, Huberman, A.M, dan Saldana, J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3*. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Moleong, L. J. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Najwa, S. 2014. Hubungan Konsep Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi. *Thesis. (tidak diterbitkan)*. Malang: UIN Malang:
- Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., & Perry, C. L. 2004. Weight-control behaviors among adolescent girls and boys: Implications for dietary intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (6), 913–920
- Nursalim. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Andi
- Nurvita, V. dan Handayani, M.M. 2015. “Hubungan Antara *Self-esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas”. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1):41-49
- Pratiwi, M.D. 2011. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Shaming*. *Paper Seminar*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Putri, P. 2018. Kajian Sosiologis Penyimpangan Tindakan Suntik Pemutih Kulit pada Kasus Anak Korban *Body Shame*. *Jurnal Capelo Vol 1 No 2* hal 80-89
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise
- Riebel, J., Jager, R.S., Fischer, U.C. 2009. Body Shaming in Germany-an exploration of prevalence, overlapping with Real Life Bullying and Coping Strategies. *Psychology Science Quarterly*, 51(3), 298-314
- Rismajyanthi, N. G. A. A. P dan Priyanto, I., M., D. 2019. Tinjauan Yuridis Mengenai Pengaturan Dan Pertanggungjawaban Pidana Terhadap Tindak Pidana Ujaran Kebencian Di Media Sosial. *Kertha Wicara*. Vol.07 No. 03
- Rodrigues, Eva Soraia. 2013. Shame and Social Anxiety in Adolescence The Experience of Shame Scale for Adolescents. *Unpublished undergraduate thesis*. Universidade de Coimbra
- Sakinah. 2018. “Ini Bukan Lelucon”: *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, Volume 1 Nomor 1, hal 53-67
- Samosir, Putri Triana, Devi & Sawitri, Ratna Dian. 2015. Hubungan Antara Citra Tubuh Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*, Vo.4 No 2, 14-19



- Sinring, A. 2011. *Teori dan Aplikasi Konseling Suatu Pendekatan Praktis Bagi Konselor*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Sugiyono. 2012. *Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Willard, N. 2005. *Body Shaming: Cyberbullying and Cyberthreats*. Washington: U.S. Departement of Education
- Willis, S. S. 2004. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeta
- Winkel, W. S dan Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta:Media Abadi
- Yin, Robert K. 2014. *Studi Kasus Desain & Metode*. Jakarta: Rajawali Pers.

# LAMPIRAN

**SURAT PERSETUJUAN  
(INFORMAN CONSENT)**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat:

Menyatakan bahwa:

1. Saya telah mendapatkan penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian *body shaming* dan penanganannya
2. Setelah memahami penjelasan tersebut dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut dengan kondisi
  - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah
  - b. Apabila saya inginkan, saya boleh memutuskan keluar/tidak mengikuti dan berpartisipasi lagi dalam penelitian tanpa harus menyampaikan alasan apapun

Makassar, ..... 2020

Peneliti

Yang Membuat Pernyataan

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Matriks Penelitian**  
***Body Shaming Dan Penanganannya***

<b>Fokus</b>	<b>Aspek</b>	<b>Instrumen</b>	<b>Sumber</b>
<i>Gambaran Body Shaming</i>	Kognitif Sosial	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
	Evaluasi diri	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
	Emosi	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
	Perilaku	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
	Psikologis	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
Faktor penyebab	Konsep diri	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
	Objektivitas diri	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
	Budaya	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
	Harga diri	Wawancara, Observasi dan dokumentasi	Kasus, orang tua dan teman sebaya
Dampak	<b>Dampak yang diperoleh kasus <i>body shaming</i></b>		Kasus, orang tua dan teman sebaya
Upaya Penanganan	<b>Penanganan yang disesuaikan dengan penyebab <i>body shaming</i></b>		Kasus

**Kisi-kisi Wawancara**  
***Body Shaming* Dan Penanganannya**

<b>Fokus</b>	<b>Aspek</b>	<b>Deskriptor</b>
<b>Gambaran <i>Body Shaming</i></b>	Kognitif Sosial	Membandingkan tampilan diri dengan orang lain
	Evaluasi diri	Mengkritik penampilan diri sendiri
	Emosi	Malu dengan penampilan diri
		Marah dengan penampilan diri
		Muak dengan penampilan diri
	Perilaku	Menghindar
		Pendiam
		Menyendiri
	Psikologis	Perasaan tertekan
		Gangguan makan
<b>Faktor</b>	Konsep diri	Jenis kelamin
		Harapan-harapan
		Suku bangsa
		Nama dan pakaian
	Objektivitas diri	Penilaian
		Internalisasi perspektif
	Budaya	Lingkungan sebaya
		Keluarga
		Media massa
	Harga diri	Citra diri
<b>Dampak</b>	Fisik	Perubahan pada tubuh
	Psikis	Perubahan pada kondisi psikologis
<b>Upaya penanganan</b>	<b>Penanganan yang disesuaikan dengan penyebab <i>body shaming</i></b>	

**Format Pedoman Wawancara**  
**Wawancara untuk Kasus**

Nama/Inisial : L/P

Wawancara : **Kasus**

Tempat :

Masalah : *Body shaming*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*

No.	Pertanyaan
1.	Apakah anda selalu membandingkan tampilan fisik diri anda dengan orang lain? Bagaimana respon anda ketika tampilan fisik anda tidak sesuai dengan keinginan yang selama ini anda impikan?
2.	Apakah anda senantiasa mengkritik penampilan diri anda? Bagaimana pendapat anda ketika bercermin atau melihat penampilan anda sendiri?
3	Apakah anda malu, muak dan marah dengan penampilan anda? Bagian mana yang membuat anda malu, marah dan muak serta pada saat kondisi seperti apa perasaan-perasaan tersebut muncul dalam diri anda?
4	Apakah anda akan menjauhi lingkungan pergaulan jika tampilan anda tidak sesuai dengan keinginan teman-teman? Bagaimana pendapat anda ketika ada yang menjauhi anda dikarenakan tampilan anda yang tidak sesuai dengan ekspektasi teman-teman anda?
5.	Bagaimana perasaan anda melihat kondisi tubuh anda? Apakah kondisi tersebut mempengaruhi aktivitas makan anda? Coba anda jelaskan
6.	Apakah anda puas dengan pilihan jenis kelamin anda saat ini? Apakah ada perbedaan dengan JK lainnya? Mengapa, bisa anda jelaskan alasannya?
7.	Sebagai seorang perempuan/laki-laki, anda dituntut untuk berperan sebagaimana anda seharusnya, bagaimana pendapat anda dengan harapan tersebut? Dapat anda jelaskan alasannya?
8.	Sebagai orang yang berasal dari suku tertentu, apakah anda merasa minder dengan identitas tersebut? Jelaskan alasannya
9.	Apakah nama anda selalu diejek oleh teman-teman anda? Bagaimana dengan fashion yang anda kenakan, apakah hal tersebut juga dijadikan bahan bullying dari lingkungan sekitar?
10.	Bagaimana penilaian anda terhadap tampilan diri anda? Jika diberikan dalam bentuk skala, anda dapat berapa?
11.	Apakah ada alasan-alasan tertentu dalam membuat penilaian terhadap diri anda sendiri? Coba dijelaskan

12.	Apakah lingkungan sebaya anda memiliki standar tertentu terhadap penampilan diri? Apakah anda memenuhi kriteria tersebut? Coba anda jelaskan
13.	Apakah keluarga kamu sering mengomentari tubuh kamu? Seperti apa dan bagaimana tanggapan anda dengan komentar tersebut?
14.	Bagaimana pendapat anda dengan model-model yang ada di iklan atau media massa? Apakah anda menginginkan bentuk tampilan seperti itu dan apa upaya yang selama ini anda lakukan?
15.	Apakah anda memiliki citra diri tertentu terkait dengan bentuk tubuh? Bagaimana pendapat anda jika ada yang mengkritik citra diri anda?
16.	Ketika anda mengalami body shaming, apakah ada perubahan-perubahan pada tubuh anda?
17.	Ketika anda mengalami body shaming, apakah ada perubahan-perubahan pada psikologis anda?

## Format Pedoman Wawancara

### Wawancara untuk Sahabat/ Teman dekat

Nama/Inisial : L/P

Wawancara : Teman Sebaya

Tempat :

Masalah : *Body shaming*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*

No.	Pertanyaan
1.	Apakah teman anda selalu membandingkan tampilan dirinya dengan orang lain? Jelaskan
2.	Apakah teman anda selalu mengkritik penampilan dirinya sendiri? Coba jelaskan
3.	Apakah teman anda merasa malu dengan tampilan dirinya? Seperti apa perilakunya?
4..	Apakah waktu luang yang teman kamu gunakan hanya untuk menyendiri? Apakah teman kamu kurang percaya diri dengan tubuhnya? Apakah teman kamu selalu menghindari bertemu dengan orang lain? Kenapa hal tersebut terjadi?
5.	Apakah temanmu akhir-akhir ini merasa tertekan dengan kondisi tubuhnya? Seberapa sering temanmu makan dalam sehari ?
6.	Apakah temanmu pernah mengeluhkan kenapa ia dilahirkan perempuan/laki-laki? Coba jelaskan
7.	Menurut anda, apakah teman anda telah memenuhi harapan-harapan di sekitar terkait dengan tampilan fisik yang dimilikinya?
8.	Apakah teman anda selalu merasa terasing dikarenakan ia berasal dari etnis/suku/status sosial ekonomi minoritas? Coba jelaskan
9.	Apakah teman anda selalu diejek karena memiliki nama yang tidak biasa? Atau gaya berpakaian yang tidak sesuai dengan suasana/kondisi?
10.	Apakah teman anda selalu memberikan penilaian terhadap penampilan dirinya? coba jelaskan
11.	Apakah lingkungan pergaulan anda memiliki standar tertentu dengan penampilan? Apakah teman anda memenuhi kriteria tersebut?
12.	Apakah keluarga teman anda sering mengomentari tampilan teman anda tersebut
13..	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika temanmu mengalami penilaian dari lingkungan terhadap tubuhnya
14.	Apa keluarga temanmu sering mengomentari tubuhnya?
15.	Bagaimana prasaan temanmu ketika berkumpul dengan teman-teman liannya?



16.	Perilaku <i>body shaming</i> apa yang temanmu sering iya dapatkan
17.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika temanmu mengalami penilaian dari lingkungan terhadap tubuhnya

### Format Pedoman Observasi

Nama/Inisial : L/P

Observer :

Tempat :

Masalah : *Body shaming*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*

No.	Aspek yang diamati	Hasil Observasi
1.	Membandingkan tampilan diri dengan orang lain	
2.	Mengkritik penampilan diri sendiri	
3.	Malu dengan penampilan diri	
4..	Marah dengan penampilan diri	
5.	Muak dengan penampilan diri	
6.	Menghindari keramaian	
7.	Pendiam	
8.	Menyendiri	
9.	Merasa tertekan	
10.	Mengalami gangguan makan	
11.	Kepuasan pada jenis kelamin	
12.	Pemenuhan harapan	
13..	Suku bangsa/status sosial yang minortas	
14.	Nama dan pakaian	
15.	Penilaian pada diri	
16.	Internalisasi perspektif	
17.	Standar lingkungan sebaya	
18	Komentar keluarga	
19	Perspektif media massa	
20	Pandangan Citra diri	
21	Perubahan pada tubuh	
22	Perubahan pada kondisi psikologis	

## KUIS KEASERTIFAN

(Media sesi 1a)

### Petunjuk (untuk siswa)

Sebelum mengikuti latihan keasertifan, jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, dengan memberi tanda silang pada salah satu dari dua alternatif pilihan yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Ya = Bila Anda lebih banyak merasakan atau mengalaminya

Tidak = Bila Anda lebih banyak tidak merasakan atau tidak mengalaminya

Kerjakan dalam waktu 5 menit

No	Pernyataan	Jawaban
1	Saya sulit menolak keinginan bila ada orang lain ingin mengobrol dengan saya.	Ya    Tidak
2.	Saya menuruti semua perkataan teman saya.	Ya    Tidak
3	Saya merasa mempunyai hak untuk menjaga martabat dan harga diri saya.	Ya    Tidak
4	Saya selalu mengiyakan perkataan orang	Ya    Tidak
5	Saya merasa mempunyai hak untuk melakukan berbicara seenaknya tanpa memperdulikan orang lain.	Ya    Tidak
6.	Saya suka bersikap ramah kepada orang yang berbeda jenis kelamin dengan saya	Ya    Tidak
7.	Saya tidak berani mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang yang berada di depan saya	Ya    Tidak
8.	Saya berani menyatakan penolakan kepada orang yang yang tidak sependapat dengan saya.	Ya    Tidak
9.	Saya sulit menghindari dari kebiasaan untuk mendominasi orang dalam berbicara	Ya    Tidak
10.	Saya bisa menghargai pendapat orang dengan saya, meskipun pendapat tersebut sangat bertentangan dengan pendapat saya.	Ya    Tidak
11.	Jika seorang teman yang berbeda pendapat dengan saya menuntut sesuatu yang tidak masuk akal, saya berani menolaknya.	Ya    Tidak
12.	Saya berani menolak bila ada teman yang mengajak saya mengejek atau mengumpat orang lain	Ya    Tidak
13.	Gaya dan ucapan saya dalam pergaulan sehari-hari sering melukai perasaan teman	Ya    Tidak

14.	Saya pikir pendapat saya selalu benar dibandingkan dengan pendapat orang lain.	Ya	Tidak
15	Saya sulit menyatakan penghargaan kepada orang yang berbeda pendapat dengan saya.	Ya	Tidak

## PANDUAN MENENTUKAN PROFIL KEASERTIFAN DIRI

(Media sesi 1b)

---

### **Petunjuk (untuk konselor)**

Bantulah siswa menentukan profil keasertifan diri dengan tahap-tahap instruksi sebagai berikut.

---

### **1. Periksalah pekerjaan Anda dengan kunci Jawaban <sup>®</sup>:**

1.Ya, 2.Tidak, 3. Ya, 4. Tidak, 5.Ya, 6.Tidak, 7.Tidak, 8.Ya, 9.tidak, 10.Ya, 11.Ya, 12. Ya, 13.Tidak,14.Tidak, 15.Tidak.

**2. Isilah lembar skoring dengan cara:** bila jawaban Anda benar tulis-kan skor satu pada tanda + (positif), jika jawaban Anda salah tulis-kan skor satu pada tanda – (negatif) pada nomor soal yang sejajar dengan tanda tersebut.Kemudian jumlah skor agresif, asertif, dan nonasertif dan tuliskan hasilnya pada kolom bagian bawah.

---

<sup>®</sup> Diperlihatkan kepada siswa setelah mereka mengisi kuis keasertifan

**Lembar Skoring Kuis Keasertifan Diri**

No. Kuis	Skor Agresif	Skor Asertif	Skor Non Asertif
1		----- +	----- -
2		----- -	----- +
3		----- +	----- -
4		----- -	----- +
5		----- +	----- -
6		----- -	----- +
7		----- -	----- +
8		----- +	----- -
9	----- -		----- +
10	----- +		----- -
11		----- +	----- -
12		----- +	----- -
13	----- -		----- +
14	----- -		----- +
15	----- -		----- +
<b>Jumlah</b>	-----	-----	-----

**2. Hitunglah konversi skor Anda dengan skala 10**

$$\text{Agresif} = \frac{\text{Skor}}{5} \times 10 = \text{----}$$

$$\text{Asertif} = \frac{\text{Skor}}{10} \times 10 = \text{-----}$$

$$\text{Non Asertif} = \frac{\text{Skor}}{15} \times 10 = \text{-----}$$

**3. Catatlah hasil konversi skor Anda ke dalam lembar profil keasertifan diri**

**Lembar Profil Keasertifan Diri**

Skor	Agresif	Asertif	Non Asertif
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

**PEDOMAN PERAGAAN KONSELOR: PENGUNGKAPAN DIRI DAN  
PENGHARGAAN ASERTIF**

*(Media sesi 2a)*

---

**Petunjuk (untuk konselor):**

1. Jelaskan dan demonstrasikan kepada klien cara mengungkapkan diri dan memberikan penghargaan yang asertif dengan menggunakan pedoman berikut.
  2. Gunakan waktu sekitar 20 menit
- 

- 1. Pengungkapan diri dan penghargaan asertif dilakukan saat orang lain meminta kita untuk ikut bersamanya.**

**Contoh:**

- a. Teman mengajak anda untuk nongkrong di cafe. Padahal anda memiliki tugas yang harus diselesaikan pada saat itu juga.
- b. Teman-teman yang lain mengecat rambutnya dengan cat pirang dan anda sebagai anggota kelompok juga diminta untuk mengecatnya. Bagaimana tanggapan anda tentang hal tersebut.



## 2. Cara mengekspresikan penolakan

### 2. 1. Ekspresi emosi

- a. Kenali terlebih dahulu jenis perasaan anda (marah, jengkel, sedih, dsb)
- b. Lakukan dialog bathin.
- c. Kenali gejala fisik untuk mendari kualitas emosi (suara bergetar, muka panas, jantung berdenyut kuat dsb.)
- d. Pilihlah kata atau frase yang tepat untuk mengungkapkan perasaan, emosi, pikiran, secara asertif yang mengkomunikasikan adanya kejujuran dan memberi respek kepada orang lain.

### 2. 2. Pedoman dasar memilih kata-kata asertif

- a. Gunakan “pernyataan saya” dari pada “pernyataan Anda”

**Contoh:** “saya ingin mengemukakan pendapat tanpa diinterupsi”

- b. Gunakan deskripsi faktual bukan penilaian atau pernyataan yang berlebihan

**Contoh:** “pendapat Anda perlu dikaji ulang”

- c. Ekspresikan pikiran, perasaan, dan opini yang mencerminkan kepemilikan

**Contoh:** “saya merasa tersinggung dengan ucapan Anda”

- d. Gunakan bahasa yang mencerminkan adanya kerjasama.

**Contoh:** “mari kita saling.....”

- e. Nyatakan keinginan dengan menggunakan frase "saya ingin anda... (kapan)...(sebab)..."

**Contoh:** "saya lebih suka kamu tidak mengatakan seperti itu pada saat ini sebab situasi saya saat ini tidak siap untuk mendengarkan ucapan seperti itu.

- f. Gunakan bahasa yang empatik, hindari ancaman, merendahkan, dan mengevaluasi.

**Contoh:** "saya ingin Anda....."

**LEMBAR KASUS HARGA DIRI****(Media sesi 2b)**

---

**Petunjuk (untuk siswa):**

1. Bacalah dengan cermat setiap deskripsi kasus dan tuliskan ungkapkan keadaan diri Anda dan penghargaan kepada orang lain secara asertif .
2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda.
3. Kerjakan dalam waktu 20 menit.

---

**Kasus 1.**

Vhya adalah siswa yang cantik sejak ia kecil. Pada saat menginjak bangku SMA, terjadi perubahan fisik yang signifikan pada bentuk tubuhnya. Teman-temannya selalu mengejek bentuk tubuhnya yang mulai gendut.

**Bila Anda adalah Vhya bagaimana respon asertif Anda ?****Respon saya** -----  
-----

-----  
 -----  
 --

### **Kasus 2.**

Ulfa merupakan salah satu anggota geng “Little Princes”. Geng Little Princes dikenal sebagai geng yang berisi kumpulan perempuan-perempuan cantik di sekolahnya dan memiliki kelas sosial yang cukup tinggi. Suatu hari Ulfa, ditumbuhi banyak jerawat yang merusak keindahan wajahnya. Akibatnya, teman-teman gengnya mulai menjauhi dan mengomentari bentuk wajahnya yang tidak secantik dulu lagi.

**Bila Anda adalah Si Ulfa bagaimana respon asertif Anda ?**

**Respon saya:**-----  
 -----  
 -----  
 -----

### **Kasus 3**

**Kasus yang saya alami** -----  
 -----  
 -----  
 -----

**Respon saya** -----  
 -----

---

---

-

## PEDOMAN MELAKUKAN PENOLAKAN

(Media sesi 5a)

---

### **Petunjuk (untuk konselor):**

1. Pilih siswa yang merasa tidak dapat melakukan penolakan ketika diajak oleh teman
2. Minta siswa tersebut menyebutkan situasi di mana ia sering sulit melakukan penolakan dan minta memperagakan bagaimana ia selama ini melakukan penolakan dalam situasi tersebut
3. Minta siswa yang lain untuk membantu siswa tersebut melakukan penolakan (berupa saran atau peragaan)
4. Jelaskan dan demonstrasikan bersama klien cara melakukan penolakan yang asertif dengan menggunakan pedoman berikut.
5. Gunakan waktu dalam 20menit

---

### **1. Penolakan dilakukan saat terdapat situasi yang menunjukkan terjadinya konformitas.**

#### **Contoh:**

- a. Seseorang meminta anda untuk ikut dalam tawuran di sekolah.

- b. Seseorang meminta anda mengikuti trend fashion yang sedang berkembang di masyarakat,

## 2. Cara mengekspresikan penolakan

### 2.1. Ekspresi verbal

- a. Katakan “tidak”, tegas dan tenang tidak perlu mengatakan: “saya menyesal” atau “saya minta maaf”
- b. Katakan tidak, diikuti dengan penjelasan mengenai apa yang Anda inginkan atau apa yang Anda ingin lakukan.

Contoh: *”tidak, saya tidak bisa mengikuti keinginan Anda.*

- c. Katakan tidak, kemudian klarifikasi alasan Anda.

Contoh: *”saya tidak sependapat..... karena.....”.*

- d. Gunakan pernyataan mendengarkan dengan penuh empati. Contoh: *“saya bisa memahami..., tetapi saya tidak sependapat”*

- e. Katakan tidak, kemudian berikan alternatif atau pilihan.

Contoh: *“hari ini saya tidak sependapat dengan Anda, tetapi saya bisa mempertimbangkannya.*

### 2. 2. Ekspresi verbal

Gunakan ekspresi alamiah (tidak dibuat-buat) untuk mengatakan penolakan

## LEMBAR KASUS PENOLAKAN

(Media Sesi 5b)

-----

**Petunjuk (untuk siswa)**

1. Bacalah dengan cermat setiap deskripsi kasus dan tuliskan respon asertif anda (menolak) tanpa melukai perasaan orang lain
  2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda
  3. Gunakan waktu 20 menit
- 

**Kasus 1.**

Si Ziska ingin cepat pulang ke rumahnya karena ingin beristirahat dan ia tidak sarapan sebelumnya sehingga membuat tubuhnya lemas. Ziska melakukan hal tersebut karena ia ingin langsing dan menjalankan diet ketat. Rani sebagai penguasa kelas berusaha keras untuk menahan Ziska biar dapat melakukan pembullian terhadap Ziska sepulang sekolah.

**Bila Anda adalah Si Ziska bagaimana respon asertif Anda ?**

**Respon saya** -----

-----

-----

**Kasus 2.**

Si Ami mendapatkan komentar negatif mengenai penampilannya di kolom komentar di facebooknya . Banyak yang memberikan penilaian jelek perihal bbentuk tubuhnya yang sekarang



**Bila Anda adalah Si Ami bagaimana respon asertif Anda ?**

**Respon saya** -----  
-----  
-----

**Kasus 3**

**Kasus yang saya alami** -----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Respon saya** -----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## LEMBAR PEKERJAAN RUMAH

(Media Sesi 6 dan 7)

---

**Petunjuk (untuk siswa)**

1. Ajukan rencana penolakan dan penegasan kepada orang lain yang Anda anggap memiliki hubungan dengan kehidupan anda. Misalnya, teman yang mengajukan rencana untuk mengikuti keinginan dari temannya karena menghindari potensi terjadinya kondisi konformitas.
2. Tuliskan respon orang tersebut
3. Tuliskan respon asertif Anda terhadap respon orang tersebut. Respon Anda berupa pengungkapan diri dan penghargaan, dan penolakan tanpa melukai perasaannya. Gunakan argumentasi peran jender androgini.

---

**1. Pengungkapan diri dan penghargaan**

**Rencana pilihan penolakan dan penegasan ucapan**

---



---



---

**Respon orang lain** -----

-----  
-----  
-----

**Respon saya** -----

-----  
-----  
-----

**2. Penolakan**

**Rencana pilihan penolakan dalam berbicara saya:**

-----  
-----  
-----  
-----

**Respon orang lain**-----

-----  
-----  
-----

**Respon saya** -----

-----  
-----  
-----

**DAFTAR PERTANYAAN**  
**DISKUSI KELOMPOK TERFOKUS**  
**(*FOCUS GROUP DISCUSSION*)**

( Media sesi 8a )

**Pertanyaan Kunci (untuk konselor)**

1. Bayangkan Anda pernah sedang diajak untuk melakukan tugas kelompok dan anda sedang ada tugas dari ibu di rumah untuk berjualan di pasar? Bagaimana reaksi anda? Menerima atau menolak? Kemukakan alasan penerimaan atau alasan penolakan!
2. Apa yang Anda akan lakukan untuk menolak ajakan itu?
3. Apakah Anda tidak khawatir akan ditinggal oleh teman kalau anda menolak ajakan tersebut?
4. Apa yang Anda akan lakukan jika Anda ditinggalkan akibat penolakan tersebut?

**FORMAT OBSERVASI**  
**DISKUSI KELOMPOK TERFOKUS**  
*(FOCUS GROUP DISCUSSION)*  
**(Media sesi 8b)**

-----

**Pemandu FGD** :

**Hari/tanggal** :

**Pukul** :

**Tempat** :

-----

NO	Nama siswa	L/P	Deskripsi perilaku <sup>1</sup>
1.			

---

<sup>1</sup> Kode Deskripsi perilaku meliputi: kontak mata, nada suara, spon-tanitas bicara, penampilan badan, cara pengungkapan diri, kese-suaian ekspresi wajah dan ucapan.

2.			
----	--	--	--

**Catatan** : Observasi disertai dengan rekaman audio.

**Komentar observer:**

**Observer 1/2**

( \_\_\_\_\_ )

Nama dan Tanda tangan

## Format Pedoman Wawancara

### Wawancara untuk Kasus

Nama/Inisial : NS

Jenis Kelamin : P

Wawancara : **Kasus**

Tempat : *MTs DDI Bangkir*

Masalah : *Body shaming*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda selalu membandingkan tampilan fisik diri anda dengan orang lain? Bagaimana respon anda ketika tampilan fisik anda tidak sesuai dengan keinginan yang selama ini anda impikan?	Iye kak, biasa ka itu toh merasa risihka sama diriku sendiri. biasa ka itu berpikir kenapa itu badan ku tidak sebgas teman ku di?. Kenapa tidak di lahirkan ka dengan body yang bagus?
2.	Apakah anda senantiasa mengkritik penampilan diri anda? Bagaimana pendapat anda ketika bercermin atau melihat penampilan anda sendiri?	Iye kak! Bagaimana di kak? itu toh kalo di depan cermin ka, ku bilang sama diriku sendiri, utnuk apa ka berdandan yang ku anggap cantik kalo tidak bagus ji body ku?
3	Apakah anda malu, muak dan marah dengan penampilan anda? Bagian mana yang membuat anda malu, marah dan muak serta pada saat kondisi seperti apa perasaan-perasan tersebut muncul dalam dri anda?	Malu sekali sebenarnya kak! Berat badan dan bentuk badan ku kak yang kuanggap tidak ideal. Itu toh kak kalo lagi jalan ka di sekolah sama teman ku itu yang ku bilang lebih bagus badannya dari saya, biasa itu na bilangi ka teman ku yang lain toh “tidak malu ko kah jalan sama si A, na lebih cantik dia dibanding kau?
4	Apakah anda akan menjauhi lingkungan pergaulan jika tampilan anda tidak sesuai dengan keinginan teman-teman?	Iye kak. Malu sekali ka sebenarnya saya itu keluar-keluar rumah kak. Ke sekolah saja sebenarnya, seandainya kapang

	Bagaimana pendapat anda ketika ada yang menjauhi anda dikarenakan tampilan anda yang tidak sesuai dengan ekspektasi teman-teman anda?	bukan karena kewajiban dan di suruh ka orang tua na tidak sekolah ma juga kapang kak. Ya pastinya merasa ka sejelek itu ka kah? Sampai na hindari ka orang-orang sekitar ku, terutama sahabat-sahabat ku?
5.	Bagaimana perasaan anda melihat kondisi tubuh anda? Apakah kondisi tersebut mempengaruhi aktivitas makan anda? Coba anda jelaskan	Bagaimana di kak? Menyedihkan sih kak kalo bentuk tubuh ku lagi yang ku pikirkan. Iye kak mempengaruhi sekali kurasa, biasa itu masih mauka makan tapi ku bilang lagi, sudah mi makan deh tambah lebar ka nanti. Tambah tidak ada mi nanti yang mau dekat sama saya.
6.	Apakah anda puas dengan pilihan jenis kelamin anda saat ini? Apakah ada perbedaan dengan JK lainnya? Mengapa, bisa anda jelaskan alasannya?	Tidak kak. Ada saya kurasa kalo perbedaannya. Karena kulihat teman-teman ku yang laki-laki toh, pede-pede saja ji kulihat itu mau bagus badannya atau tidak.
7.	Sebagai seorang perempuan, anda dituntut untuk berperan sebagaimana anda seharusnya, bagaimana pendapat anda dengan harapan tersebut? Dapat anda jelaskan alasannya?	Tidak adil kalo saya ku bilang kak. Harusnya toh kak, menurut ku tidak bisa itu dipilih-pilih teman. Masa cewek yang bagus ji badannya sama cantik pi baru di temani. Baru teman yang tidak bagus badannya kayak saya tidak banyak orang yang mau berteman.
8.	Sebagai orang yang berasal dari suku tertentu, apakah anda merasa minder dengan identitas tersebut? Jelaskan alasannya	Tidak ji kak, kan saya orang Bugis Makassar asli kak. Saya lihat disini toh kak, bukan ji masalah sukunya orang na di bilang-bilangi atau di ejek. Tapi fisik ji na liat orang disini baru di temani atau di ejek.
9.	Apakah nama anda selalu diejek oleh teman-teman anda? Bagaimana dengan fashion yang anda kenakan, apakah hal tersebut juga dijadikan bahan bullying dari lingkungan sekitar?	Iye kak, di panggil bombom ka saya kalo di sekolah. Iye kodong kak. Biasa ka itu pake kayak bando atau aksesoris-aksesoris toh, na nabilangi ka teman ku untuk apa ko pake begitu ka tetap ji tidak berubah gemuk mu jadi kurus.
10.	Bagaimana penilaian anda terhadap tampilan diri anda? Jika diberikan dalam bentuk skala, anda dapat berapa?	Tidak bagus sekali kurasa saya kak. 3 kapang kak kalo mau di ukur toh.
11.	Apakah ada alasan-alasan tertentu dalam membuat penilaian	Ada kak. Gara-gara itu mi kak, karena seringka di bilang-



	terhadap diri anda sendiri? Coba dijelaskan	bilang sama di ejek gendut sama teman-teman ku yang lain di sekolah selain sahabat-sahabat ku.
12	Apakah lingkungan sebaya anda memiliki standar tertentu terhadap penampilan diri? Apakah anda memenuhi kriteria tersebut? Coba anda jelaskan	Ada menurut ku kak, karena tidak mungkin ma na ejek-ejek teman-teman ku kalo tidak memandang fisik ji memilih teman. Pasti mi tidak kalo menurut ku kak, karena tidak mungkin ma na bilang-bilang kalo masuk kriteria ka.
13.	Apakah keluarga kamu sering mengomentari tubuh kamu? Seperti apa dan bagaimana tanggapan anda dengan komentar tersebut?	Iye kak, bapak ku biasa ka na bilang itu kenapa itu kau kodong na begitu badan mu. Ya diam saja ja kak kalo na bilang ka begitu bapak ku, walaupun sakit hati ka juga dengar ki.
14	Bagaimana pendapat anda dengan model-model yang ada di iklan atau media massa? Apakah anda menginginkan bentuk tampilan seperti itu dan apa upaya yang selama ini anda lakukan?	Ya pasti mi cantik dan perfect sekali ku bilang kalo saya kak itu model-model ka. Jelas mi mau ka iyya kak, supaya tidak na bilang-bilang ma teman-teman ku sama keluarga ku juga. Kalo upaya kak, diet yang ku lakukan dengan kurangi mi makan ku.
15.	Apakah anda memiliki citra diri tertentu terkait dengan bentuk tubuh? Bagaimana pendapat anda jika ada yang mengkritik citra diri anda?	Itu mi tadi ku bilang kak, di panggil bombom ka kalo di sekolah. Ya diam-diam ja saja kak kalo di bilang-bilang kak gendut atau di panggil bombom ka.
16.	Ketika anda mengalami body shaming, apakah ada perubahan-perubahan pada tubuh anda?	Iye kak, gara-gara sering ku mi itu dibilangIye kak, gara-gara sering ku mi itu dibilang gendut na diet ka. Tapi begitu mi kak merasa ka sia-sia ji ini diet yang ku lakukan, karena tidak turun ji berat badan ku.
17.	Ketika anda mengalami body shaming, apakah ada perubahan-perubahan pada psikologis anda?	Iye kak, stres ka itu biasa kurasa kalo lagi jalan ka sama sahabat-sahabat ku na ada siswa lain atau teman-teman ku yang ejek ka dan dibilang ka tidak pantas ka bersahabat sama mereka. Biasa ma juga itu merasa untuk apa ka ke sekolah kalo tidak ada ji yang pantas berteman sama orang

	lain yang body-nya lebih bagus dari saya.
--	---

**Format Pedoman Wawancara  
Wawancara untuk Kasus**

Nama/Inisial : NA  
Wawancara : **Kasus**  
Tempat : *MTs DDI Bangkir*  
Masalah : *Body shaming*  
Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*  
Jenis Kelamin : P

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda selalu membandingkan tampilan fisik diri anda dengan orang lain? Bagaimana respon anda ketika tampilan fisik anda tidak sesuai dengan keinginan yang selama ini anda	Iye kak, kan ada teman kelas ku disini (sekolah) cantik ki dia dan bisa di bilang idola di kelas lah. Nah, biasa ka itu bertanya ke diriku sendiri kenapa ka tidak secantik dia di?

	impikan?	Merasa jengkel ka itu kak sama diriku sendiri.
2.	Apakah anda senantiasa mengkritik penampilan diri anda? Bagaimana pendapat anda ketika bercermin atau melihat penampilan anda sendiri?	Iye kak. Itu kalo lagi bercermin ka toh kak, kuliati ini muka ku deh banyaknya jerawatku. Ini juga kak kulit ku, tambah hitam ka kurasa
3	Apakah anda malu, muak dan marah dengan penampilan anda? Bagian mana yang membuat anda malu, marah dan muak serta pada saat kondisi seperti apa perasaan-perasaan tersebut muncul dalam diri anda?	Malu dan jengkel sekali kodong kak. Ya bagian muka sama kulit toh kak. Bisa ji kapang ta liat jelek tomma, hitam tomma juga kodong. Kalo di tanya pada kondisi seperti apa naiy merasa sangat malu dan jengkel ka sama diriku sendiri, pada saat na ejek dan di banding-bandingkan ka sama teman kelas ku yang ku bilang cantik itu kak. Sama kondisi dibandingkan ka juga sama kakak ku yang cantik, walaupun hitam ki juga kayak saya.
4	Apakah anda akan menjauhi lingkungan pergaulan jika tampilan anda tidak sesuai dengan keinginan teman-teman? Bagaimana pendapat anda ketika ada yang menjauhi anda dikarenakan tampilan anda yang tidak sesuai dengan ekspektasi teman-teman anda?	Iye kak, biasa ka saya bolos sekolah kalo lagi merasa jengkel sekali ka sama teman-teman ku kalo na bilang-bilangia lagi "bolong". Ya menurut ku kak, jahat sekali itu teman-teman ku. Biasa ka juga bilang dalam hati ku, kenapa itu harus memandangi fisik orang dalam memilih teman.
5.	Bagaimana perasaan anda melihat kondisi tubuh anda? Apakah kondisi tersebut mempengaruhi aktivitas makan anda? Coba anda jelaskan	Itu mi tadi ku bilang kak, jengkel dan malu ka kak sama diriku sendiri. mempengaruhi sekali kak, seringka tidak nafsu makan saya kalo sudah ka lagi di ejek-ejek sama teman-teman ku atau orang lain. Na kalo ku ingat lagi itu perlakuannya mereka ke saya, biasa ka tidak makan seharian.
6.	Apakah anda puas dengan pilihan jenis kelamin anda saat ini? Apakah ada perbedaan dengan JK lainnya? Mengapa, bisa anda jelaskan alasannya?	Tidak kak. Ada perbedaan kalo menurut ku kak, karena laki-laki bagaimanapun bentuk tubuhnya, mau jelek, gagah, hitam ki atau putih ki toh tetap ji ada yang temani ki. Sedangkan kalo perempuan yang jelek, jangkakan di temani bahkan jadi bahan ejekan ji.

7.	Sebagai seorang perempuan, anda dituntut untuk berperan sebagaimana anda seharusnya, bagaimana pendapat anda dengan harapan tersebut? Dapat anda jelaskan alasannya?	Kalo menurut ku kak, tidak enak sekali dirasa jadi cewek yang punya penampilan jelek dan hitam kayak saya. Karena bagaimanapun berdandan ki, tidak ada tonji yang suka dan mau berteman sama saya. Malah di ejek-ejek ki sama orang-orang.
8.	Sebagai orang yang berasal dari suku tertentu, apakah anda merasa minder dengan identitas tersebut? Jelaskan alasannya	Tidak ji kalo saya kak, karena yang ku lihat selama ini toh bukan ji gara-gara suku ku na tidak ada mau berteman sama saya. Memang karena penampilan ji na lihat orang baru mau berteman sama orang lain. Karena orang asli sini ja juga kak, jadi ku bilang begitu.
9.	Apakah nama anda selalu diejek oleh teman-teman anda? Bagaimana dengan fashion yang anda kenakan, apakah hal tersebut juga dijadikan bahan bullying dari lingkungan sekitar?	Iye kak, bahkan bukan mi nama ku saya di panggilkan ka. Tapi “bolong” mi saya di panggilkan ka di sekolah, baru tidak enak sekali saya itu ku dengar. Iye kak, biasa ka itu pake aksesoris atau misalnya pake seragam baru ka na merasa ka juga di ejek sama teman ku. Misalnya to kalo pake ka sepatu baru, pasti na bilangi ka teman-teman ku, “cie, pake sepatu baru ki bolong”.
10.	Bagaimana penilaian anda terhadap tampilan diri anda? Jika diberikan dalam bentuk skala, anda dapat berapa?	Tidak bagus sekali ka kalo saya ku anggap penampilan diriku. Kalo dari skala 1-10, mungkin di skala 3 ja saya kodong.
11.	Apakah ada alasan-alasan tertentu dalam membuat penilaian terhadap diri anda sendiri? Coba dijelaskan	Iye kak, ada kalo saya. Karena menurut ku toh, harusnya perempuan itu cantik ki, putih pintar dandan, pintar jaga penampilan. Dan menurut ku juga kalo tidak begitu penampilan ta, tidak banyak yang mau dekat sama saya atau jadi teman ku.
12	Apakah lingkungan sebaya anda memiliki standar tertentu terhadap penampilan diri? Apakah anda memenuhi kriteria tersebut? Coba anda jelaskan	Kalo menurut ku kak ada. Seandainya tidak ada standar penilaiannya sama penampilan diri, tidak mungkin mi teman-teman ku memilih-milih dalam berteman. Na itu

		kurasa saya tidak adil sekali, masa harus paki cantik sama putih kulit ta baru mau ki berteman sama orang.
13.	Apakah keluarga kamu sering mengomentari tubuh kamu? Seperti apa dan bagaimana tanggapan anda dengan komentar tersebut?	Iye kak, dan biasa ka saya di banding-bandingkan sama kakak ku kalo di rumah karena pintar ki dia rawat dirinya sedangkan saya tidak. Ya kalo di banding-bandingkan ka lagi kalo di rumah, ya diam-diam ma saja. Biasa juga ku bilang, maumi di apa kita kalo begini tomma ki kodong.
14	Bagaimana pendapat anda dengan model-model yang ada di iklan atau media massa? Apakah anda menginginkan bentuk tampilan seperti itu dan apa upaya yang selama ini anda lakukan?	Cantik toh kak. Pokoknya penampilan yang di idamkan lah sama semua perempuan. Pasti mi mau kak, supaya bisa juga dirasa itu bagaimana rasanya punya teman dekat dan banyak yang mau berteman sama kita. Kalo upaya kak ada, kayak misalnya ku coba tommy itu saya berdandan. Tapi itu di rumah ji berani ka tampilkan ki kalo sudah ka berdandan. Karena takut ka di ejek-ejek kalo keluar rumah ka.
15.	Apakah anda memiliki citra diri tertentu terkait dengan bentuk tubuh? Bagaimana pendapat anda jika ada yang mengkritik citra diri anda?	Ada kak kalo saya. Kalo ada yang mengkritik atau komentari ki toh, ya diam-diam mami ka. Walaupun jengkel ka kalo di komentari ki penampilan ku, tapi ku bilang lagi dalam hati ku toh kak “ memang begitu mi saya, jelek ka, hitam ka, wajar mi kalo tidak ada yang mau berteman sama saya”
16.	Ketika anda mengalami body shaming, apakah ada perubahan-perubahan pada tubuh anda?	Iye kak, ada. Itu kalo sudah ka lagi na ejek-ejek teman ku di sekolah toh kak, hilang mi itu saya nafsu makan ku. Na kalo begitu saya kak, lama ku pendam, jadi biasa itu turun berat badan ku.
17.	Ketika anda mengalami body shaming, apakah ada perubahan-perubahan pada psikologis anda?	Ada kak kurasa. Seringka itu stres kalo sudah ka lagi di ejek-ejek di sekolah sama teman-teman ku.

**Format Pedoman Wawancara**  
**Wawancara untuk Sahabat/ Teman dekat NS**

Nama/Inisial : SA

Jenis Kelamin : Perempuan

Wawancara : Teman Sebaya

Tempat : *MTs DDI Bangkir*

Masalah : *Body shaming*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah teman anda selalu membandingkan tampilan dirinya dengan orang lain? Jelaskan	Iye kak, itu NS toh biasa bertanya sama saya atau teman-teman ku yang dekat sama dia apa ku pake na tidak gemuk ka.
2.	Apakah teman anda selalu mengkritik penampilan dirinya sendiri? Coba jelaskan	Sering sekali kak, hampir setiap hari malah. Itu kalo lagi kumpul-kumpul toh, biasa itu na bilang kak “kenapa ka saya ini na gendut sekali ka di, malu ka sebenarnya saya sering gabung sama kalian yang bagus bo semua”
3.	Apakah teman anda merasa malu dengan tampilan dirinya? Seperti apa perilakunya?	Menurut begitu kak. Ya itu mi tadi ku bilang, sering bilang malu gabung sama kita-kita karena gemuk ki dia sendiri di geng ta.
4..	Apakah waktu luang yang teman kamu gunakan hanya untuk menyendiri? Apakah teman kamu kurang percaya diri dengan tubuhnya? Apakah teman kamu selalu menghindari bertemu dengan orang lain?	Kalo ku lihat begitu kak, kalo lagi istirahat ki toh na saya sama teman-ku yang lain mau ke kantin. Nah pasti di ajak ki juga dia, sering itu me kak. Na yakin ka saya ji berempat teman paling dekat nya di sekola

	Kenapa hal tersebut terjadi?	kalo bukan mi saya na temani pasti menyendiri mi di kelas.
5.	Apakah temanmu akhir-akhir ini merasa tertekan dengan kondisi tubuhnya? Seberapa sering temanmu makan dalam sehari ?	Tidak tahu ma pastinya kak, tapi kalo kulihat toh kayaknya begitu k Kayak merasa minder ki gabung dengan saya sama teman-teman de yang lain. Tidak tahu berapa kali kalo dalam sehari kali ki makan i kak. Tapi kalo di sekolah jarang sekali ku lihat kak
6.	Apakah temanmu pernah mengeluhkan kenapa ia dilahirkan perempuan/laki-laki? Coba jelaskan	Sering kak, biasa itu na bilang ke saya toh kak coba laki-laki ka kap pasti tidak sering ka di ejek di sekolah dan gampang ka cari teman.
7.	Menurut anda, apakah teman anda telah memenuhi harapan-harapan di sekitar terkait dengan tampilan fisik yang dimilikinya?	Tidak kak kalo menurut ku, karena memang iyya sering juga di eje sama teman-teman ku yang lain. Apalagi laki-lakinya di kelas ku sanging “paccalla”.
8.	Apakah teman anda selalu merasa terasing dikarenakan ia berasal dari etnis/suku/status sosial ekonomi minoritas? Coba jelaskan	Tidak ji kayaknya kalo itu kak. Itu ji biasa mengasingkan diri ki l tampilan dirinya yang na na anggap mungkin tidak bagus.
9.	Apakah teman anda selalu diejek karena memiliki nama yang tidak biasa? Atau gaya berpakaian yang tidak sesuai dengan suasana/kondisi?	Tidak ji kalo nama iyya kak, tapi itu mi teman-teman ku yang lain na p bombom ki. Nah kalo penampilan iyya kak, sering ki di ejek sama ten yang lain. Apa lagi kalo ada apa-apanya yang barusan na pake toh k callai mi itu teman ku.
10.	Apakah teman anda selalu memberikan penilaian terhadap penampilan dirinya? coba jelaskan	Iye kak, itu mi ku bilang tadi kak kalo lagi kumpul-kumpul ki toh sering na bilang dia malu beng dekat sama kita-kita karena tidak ba dia badannya.
11.	Apakah lingkungan pergaulan anda memiliki standar tertentu dengan penampilan? Apakah teman anda memenuhi kriteria tersebut?	Kalo saya sama teman-teman dekatnya yang lain tidak ji kak. Tapi m ku kalo teman-teman yang lain yang tidak dekat sama dia ada deh kay kak. Kalo menurut ku saya kak tidak masuk kriteria ki dia. Karena i kami-kami ji ini yang berempat yang ku bilang sering gabung sama dia
12.	Apakah keluarga teman anda sering mengomentari tampilan teman anda tersebut	Tidak tahu ma pastinya kalo itu iyya kak. Tapi kayaknya biasa k Karena biasa itu juga curhat ke kita tentang komentarnya bapaknya m bentuk badannya ke kita.
13.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika temanmu mengalami penilaian dari lingkungan terhadap tubuhnya	Ada kak, itu kalo di ejek-ejek lagi sama teman-teman ku yang lain to Nah keliatan murung mi itu kak, dan pasti tidak bicara-bicara mi itu se

		di sekolah.
14.	Apa keluarga temanmu sering mengomentari tubuhnya?	Itu mi tadi ku bilang kak, tidak ku tau ki pastinya. Tapi kayaknya ser deh, karena sering ki curhat ke saya sama teman-teman dekatnya yang
15.	Bagaimana prasaan temanmu ketika berkumpul dengan teman-teman liannya?	Tidak apa na rasa yang pastinya kak. Tapi menurut ku minder ki k sering gabung sama saya.
16.	Perilaku <i>body shaming</i> apa yang temanmu sering iya dapatkan	Itu kak na panggilannya toh di sekolah, bombom. Biasa juga itu kak sembarang teman-teman ku yang lain ke dia kodong. Sering ki kod banding-bandingkan penampilannya sama teman-teman dekatnya yang
17.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika temanmu mengalami penilaian dari lingkungan terhadap tubuhnya	Ada kak, itu mi tadi ku bilang. Kalo sudah itu di callai lagi kodong lebih banyak menyendiri ki dia

**Format Pedoman Wawancara  
Wawancara untuk Sahabat/ Teman dekat NA**

Nama/Inisial : A  
 Wawancara : Teman Sebaya  
 Tempat : *MTs DDI Bangkir*  
 Masalah : *Body shaming*  
 Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*  
 Jenis Kelamin : Perempuan

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah teman anda selalu membandingkan tampilan dirinya dengan orang lain? Jelaskan	Iye kak, sering itu NA tanya ke saya apa ku pake na putih ka saya. juga itu bilang, kenapa ka saya di tempatkan ka di kelas yang cantik- semua



2.	Apakah teman anda selalu mengkritik penampilan dirinya sendiri? Coba jelaskan	Iye kak. Sering itu bilang ke saya toh kak kalo lagi mood ki gabung-gabungan sama teman-teman ku yang cewek, kenapa ka itu saya di lahirkan hitam jelek di?
3.	Apakah teman anda merasa malu dengan tampilan dirinya? Seperti apa perilakunya?	Kayaknya begitu deh kak. Karena lebih banyak ki menyendiri dia
4..	Apakah waktu luang yang teman kamu gunakan hanya untuk menyendiri? Apakah teman kamu kurang percaya diri dengan tubuhnya? Apakah teman kamu selalu menghindar bertemu dengan orang lain? Kenapa hal tersebut terjadi?	Iye kak kalo menurut ku. Itu kalo di ajak ki ke kantin atau kemana ka sering itu menolak. Malu beng ketemu sama orang lain. Mungkin kalo sering ki di ejek sama teman-teman ku yang lain.
5.	Apakah temanmu akhir-akhir ini merasa tertekan dengan kondisi tubuhnya? Seberapa sering temanmu makan dalam sehari ?	Bukan akhir-akhir ini saja kak kalo menurut ku, karena sering juga ka bolos sekolah. Na mungkin karena stresnya mi itu sampai bolos ki sebulan. Kalo makan iyya kak jarang sekali ku lihat.
6.	Apakah temanmu pernah mengeluhkan kenapa ia dilahirkan perempuan/laki-laki? Coba jelaskan	Pernah kak, itu kalo lagi di ejek ki sama teman-teman ku yang lain toh itu laki-laki kak, biasa itu na bilangi itu teman ku yang ejek ki. Seaneh laki-laki ki, pasti tidak berani ki na ejek.
7.	Menurut anda, apakah teman anda telah memenuhi harapan-harapan di sekitar terkait dengan tampilan fisik yang dimilikinya?	Mungkin tidak kak. Karena tidak mungkin mi di ejek-ejek sama teman yang lain seandainya apa yang na harap temanku yang lain toh penampilannya toh kak, bisa na penuhi.
8.	Apakah teman anda selalu merasa terasing dikarenakan ia berasal dari etnis/suku/status sosial ekonomi minoritas? Coba jelaskan	Tidak ji kalo itu kayaknya. Karena orang berada ji juga dia. Itu ji kak ki mengasingkan diri, karena penampilannya ji memang kak menurut k
9.	Apakah teman anda selalu diejek karena memiliki nama yang tidak biasa? Atau gaya berpakaian yang tidak sesuai dengan suasana/kondisi?	Bukan ji namanya sering di ejek kak. Karena penampilannya me sering itu di panggil bolong sama teman-teman kelas ku yang lain.
10.	Apakah teman anda selalu memberikan penilaian terhadap penampilan dirinya? coba jelaskan	Iye kak, itu mi ku bilang tadi kak sering ki bertanya ke saya apa ya pake na putih ka saya sedangkan dia hitam ki. Biasa juga itu na bilang saya kak, malu ka saya pake aksesoris-aksesoris yang lain. Takut ki b di ejek sama teman-teman kak
11.	Apakah lingkungan pergaulan anda memiliki standar tertentu dengan penampilan? Apakah teman anda memenuhi kriteria tersebut?	Kayaknya sih ada kak, karena tidak mungkin mi ada yang di beda-beda kayak NA toh seandainya tidak ada. Dan menurut ku NA tidak men

		standarnya mereka kak.
12.	Apakah keluarga teman anda sering mengomentari tampilan teman anda tersebut	Tidak tahu ma kalo itu iyya kak, karena kurang begitu akrab ka sama dia. Kapan-kapan ji itu na gabung sama teman-teman yang lain.
13.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika temanmu mengalami penilaian dari lingkungan terhadap tubuhnya	Ada kak, kalo sering lagi itu di ejek toh kak. Membolos sekolah mi itu.
14.	Apa keluarga temanmu sering mengomentari tubuhnya?	Tidak tahu ma kalo itu kak, begitu mi kurang akrab ka sama dia dan mi jarang gabung sama kita-kita.
15.	Bagaimana prasaan temanmu ketika berkumpul dengan teman-teman liannya?	Mungkin minder ki kak, karena kalo ikut ki gabung sama kita-kita toh jarang sekali dia itu bicara. Di tempatnya ji saja diam-diam. Tapi tidak mi deh kak bagaimana pastinya apa yang na rasa kalo ikut ki kumpulan sama saya dan teman-teman yang lain.
16.	Perilaku <i>body shaming</i> apa yang temanmu sering iya dapatkan	Sering ki kodong kak di panggil bolong di sekolah. Dan kayaknya tidak suka ki.
17.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika temanmu mengalami penilaian dari lingkungan terhadap tubuhnya	Itu mi tadi ku bilang kak, sering ki membolos dia. Mungkin gara-gara mi na tidak masuk ki belajar.

**Format Pedoman Wawancara  
Wawancara untuk Keluarga Kasus NS**

Nama/Inisial :

Wawancara : Keluarga

Tempat : Rumah NS  
 Masalah : *Body shaming*  
 Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anak anda selalu membandingkan tampilan dirinya dengan orang lain? Jelaskan	Iye nak, biasa itu bertanya ke saya kenapa ka saya na gemuk sekali ba ma' ?
2.	Apakah anak anda selalu mengkritik penampilan dirinya sendiri? Coba jelaskan	Iye. Biasa itu ku dengar kalo lagi di kamarnya ki na bilang. Sean cantik ka dan bagus badan ku, pasti tidak di panggil bombom ka dan banyak yang mau berteman sama saya.
3.	Apakah anak anda merasa malu dengan tampilan dirinya? Seperti apa perilakunya?	Begitu yang ku lihat nak. Biasa itu dia malas ki ke sekolah. Kalo ku kenapa na malas ke sekolah, na bilang ji "malas ka ke sekolah ma, m sama teman-teman ku yang lain. Karena sahabat-sahabat ku yang lain semua dia badannya, sedangkan saya gendut ka"
4..	Apakah waktu luang yang anak anda gunakan hanya untuk menyendiri? Apakah anak anda kurang percaya diri dengan tubuhnya? Apakah anak anda selalu menghindar bertemu dengan orang lain? Kenapa hal tersebut terjadi?	Kalo disini (rumah) begitu nak, lebih banyak ji waktunya di kamar dia na keluar kamar kalo ku suruh bantu ka memasak atau kerja pekerjaan yang lain. Biasa ji memang ku tanya iyya, apa itu mu bikin terus itu di mu? Itu ji jawabannya malas ki keluar kamar. Apalagi kalo ada tamu ke rumah, tidak mau memang mi itu dia kasi lihat dirinya.
5.	Apakah anak anda akhir-akhir ini merasa tertekan dengan kondisi tubuhnya? Seberapa sering anak anda makan dalam sehari ?	Iye nak, sering dia itu tidak na habisi makanannya. Na kalo ku tan kenapa tidak na habisi makanannya, itu ji na bilang ke saya mauki ben Malas mi di ejek sama teman-temannya di sekolah. Malasa ki juga di sama bapaknya karena sering ki juga di bilangi gemuk sama bap. Sering juga dia terlambat makan nak, itu pi biasa makan ki kalo ku t lagi NS.
6.	Apakah anak anda pernah mengeluhkan kenapa ia dilahirkan perempuan/laki-laki? Coba jelaskan	Iye nak. Pernah itu cerita ke saya, na bilang seandainya laki-laki k tidak mungkin mi sering di ejek di sekolah masalah badannya. E teman-temannya yang laki-laki bede, tidak ada ji yang di ejek-ejek gar

		penampilannya.
7.	Menurut anda, apakah anak anda telah memenuhi harapan-harapan di sekitar terkait dengan tampilan fisik yang dimilikinya?	Tidak nak, kalo menurut ku. Karena itu saja bapaknya biasa itu na b kenapa ki itu kita nak gemuk sekali ki.
8.	Apakah anak anda selalu diejek karena memiliki nama yang tidak biasa? Atau gaya berpakaian yang tidak sesuai dengan suasana/kondisi?	Tidak ji kalo namanya nak, mungkin takut teman-temannya di say lain-lain na panggilkan anak ku. Tapi ku dengar di panggil bombom k di sekolah dan kayaknya tidak na suka ki. Kalo masalah penampilan nak, malas sekali itu dia di belikan apa-apa. Karena na bilang ji mau r itu semua, bahkan jadi bahan ejekan ji kalo ku pake ki.
9.	Apakah anak anda selalu memberikan penilaian terhadap penampilan dirinya? coba jelaskan	Iye nak, itu mi ku bilang tadi. Biasa ku dengar bicara sendiri kalo l kamarnya ki na komentari dirinya. Terutama itu kondisi badannya gemuk.
10.	Apakah lingkungan pergaulan anak anda memiliki standar tertentu dengan penampilan? Apakah anak anda memenuhi kriteria tersebut?	Tidak tau kalo itu nak. Tapi kayaknya ada. Itu mi, sering cerita k bilang sedikit ji temannya di sekolah, gara-gara gemuk ki.
11.	Apakah anak anda sering mendapat komentar dari keluarga anda terkait penampilan anak anda	Iye nak. Itu bapaknya biasa na bilangi NS masalah penampilannya walaupun ku anggap main-main ji itu suamiku bilangi anaknya begitu.
12.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika anak anda mengalami penilaian dari lingkungan terhadap tubuhnya	Tidak tau ka pastinya gara-gara sering ka di ejek na lebih bany habiskan di kamar ji waktunya. Tapi itu kalo lagi malas ki makan, it bilang lagi diet ki. Cuma tidak setiap saat ki malas makan.
13.	Pernahkah anak anda menceritakan bagaimana perasaan anak anda ketika berkumpul dengan teman-temannya? Coba jelaskan	Iye, pernah itu cerita ke saya. Na bilang ada ji juga sahabatnya di se Tapi biasa ji juga bede malu-malu gabung ke sahabat-sahabatnya.
14.	Pernahkah anak anda menceritakan kepada anda bahwa Dia sering mendapat perilaku <i>body shaming</i> ? jika iya, perilaku <i>body shaming</i> apa yang biasa di dapatkan ?	Kadang-kadang ji cerita iyya nak, karena itu mi lebih banyak di kamar kalo di rumah ki. Tapi pernah cerita kalo di sekolah itu dia di p bombom ki dan tidak na suka di panggil begitu.
15.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika anak anda mengalami penilaian dari lingkungan keluarga terhadap tubuhnya ?	Ya itu mi nak. Sering mengurung diri di kamar, malas makan, atau ka makan ki tapi tidak na habisi makanannya. Mungkin karena itu mi seri di ejek di sekolah na jadi begitu yang ku bilang.

**Format Pedoman Wawancara**  
**Wawancara untuk Keluarga Kasus NA**

Nama/Inisial :  
Wawancara : Keluarga  
Tempat : Rumah NA  
Masalah : *Body shaming*  
Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anak anda selalu membandingkan tampilan dirinya dengan orang lain? Jelaskan	Iye nak, biasa itu bertanya ke saya kenapa ka saya banyak sekali j tumbuh dimukaku ma' ?
2.	Apakah anak anda selalu mengkritik penampilan dirinya sendiri? Coba jelaskan	Iye. Kalo ada perempuan dia lihat yang dia anggap cantik, mau itu naliat di hpnya atau na lihat langsung seringki bilang kapanpi bisaka di, kenapa itu mukaku tidak bisa mulus apa itu dia pake na putih muk di ma.
3.	Apakah anak anda merasa malu dengan tampilan dirinya? Seperti apa perilakunya?	Begitu yang ku lihat nak. Biasa itu dia malas ki ke sekolah. Kalo ku kenapa na malas ke sekolah, na bilang ji “malas ka ke sekolah ma, m sama teman-teman ku yang lain. Karena sahabat-sahabat ku yang lain semua dia mukanya”
4..	Apakah waktu luang yang anak anda gunakan hanya untuk menyendiri? Apakah anak anda kurang percaya diri dengan tubuhnya? Apakah anak anda selalu menghindari bertemu dengan orang lain? Kenapa hal tersebut terjadi?	Kalo disini (rumah) begitu nak, lebih banyak ji waktunya di kamar dia na keluar kamar kalo ku suruh bantu ka memasak atau kerja pekerjaan yang lain. Biasa ji memang ku tanya iyya, apa itu mu bikin terus itu di mu? Itu ji jawabannya malas ki keluar kamar. Apalagi kalo ada tamu ke rumah, tidak mau memang mi itu dia kasi lihat dirinya.

5.	Apakah anak anda akhir-akhir ini merasa tertekan dengan kondisi wajahnya? Seberapa sering anak anda begadang?	Iya dia sangat tertekan dengan kondisi wajahnya dia juga mengurung diri di kamar malu dengan kondisi wajahnya. bahkan dia malas ke sekolah
6.	Apakah anak anda pernah mengeluhkan kenapa ia dilahirkan perempuan/laki-laki? Coba jelaskan	Iye nak. Pernah itu cerita ke saya, na bilang seandainya laki-laki k mungkin mi sering di ejek di sekolah masalah wajahnya. Karena t temannya yang laki-laki bede, tidak ada ji yang di ejek-ejek dengan k mukanya.
7.	Menurut anda, apakah anak anda telah memenuhi harapan-harapan di sekitar terkait dengan tampilan fisik yang dimilikinya?	Tidak nak, kalo menurut ku. Karena itu saja bapaknya biasa bilangi, kenapa itu anakmu
8.	Apakah anak anda selalu diejek karena mempunyai kondisi wajah seperti itu	Iya nak sering sekali diejek jadi itumi malas ke sekolah bahkan ada ju temannya yang bilangi jijik nah lihat mukanya
9.	Apakah anak anda selalu memberikan penilaian terhadap penampilan dirinya? coba jelaskan	Iye nak, itu mi ku bilang tadi. Biasa ku dengar bicara sendiri kalo kamarnya ki na komentari dirinya. Terutama itu kondisi mukanya
10.	Apakah lingkungan pergaulan anak anda memiliki standar tertentu dengan penampilan? Apakah anak anda memenuhi kriteria tersebut?	Tidak tau kalo itu nak. Tapi kayaknya ada. Itu mi, sering cerita k bilang sedikit ji temannya di sekolah, gara-gara itumi
11.	Apakah anak anda sering mendapat komentar dari keluarga anda terkait kondisi wajah anak anda	Iye nak. Itu sspnya setiap kali ketemu sma NA selalu nakometari mu ini NA kayak maluki sama kondisinya
12.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika anak anda mengalami penilaian dari lingkungan terhadap wajahnya	Banyak sekali dampaknya yang timbul dari lingkungan seperti om disekitarnya sehingga ini kodong anakku maluki ketemu sama disekitarnya dan mengurung diri di kamarnya
13.	Pernahkah anak anda menceritakan bagaimana perasaan anak anda ketika berkumpul dengan teman-temannya? Coba jelaskan	Iye, pernah itu cerita ke saya. Na bilang ada ji juga sahabatnya di se Tapi biasa ji juga bede malu-malu dengan kondisi wajahnya dengan sa sahabatnya.
14.	Pernahkah anak anda menceritakan kepada anda bahwa Dia sering mendapat perilaku <i>body shaming</i> ? jika iya, perilaku <i>body shaming</i> apa yang biasa di dapatkan ?	Iya nak biasaji cerita nabilang biasaka naejeka teman-temanku kenapa banyak sekali jerawatmu cantikko kalo pake make up tanpa m jelekko dilihat mulaiko moko juga hitam
15.	Adakah dampak yang timbul/tidak ketika anak anda mengalami penilaian dari lingkungan keluarga terhadap penampilannya wajahnya ?	Ya itu mi nak. Sering mengurung diri di kamar, malas makan, atau ka makan ki tapi tidak na habisi makanannya. Mungkin karena itu mi seri di ejek di sekolah na jadi begitumi yang ku bilang.

**Format Pedoman Wawancara**  
**Wawancara untuk Guru Pembimbing/BK**

Nama/Inisial :  
 Wawancara : Guru Pembimbing/BK  
 Tempat : *MTs DDI Bangkir*  
 Masalah : *Body shaming*  
 Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan *body shaming*

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana pendapat anda terhadap perundungan/ <i>bullying</i> yang terjadi di sekolah?	Menurut saya, perundungan itu adalah salah satu perilaku yang tercela. Apalagi yang melakukannya adalah siswa yang notabeneanya adalah orang yang terdidik dan terpelajar. Sedangkan siswa yang mengalami kasus tersebut tentu saja akan mengalami tekanan psikologis yang mendalam.
2.	Apakah anda pernah mendengar bahwa di sekolah ini pernah/sedang terjadi kasus <i>bullying</i> khususnya <i>bullying</i> dalam bentuk <i>Body Shaming</i> ?	Iya. Memang tidak dapat dipungkiri jika di sekolah ini pernah terjadi kasus perundungan/ <i>Bullying</i> . Khusus untuk <i>bullying</i> berupa <i>Body Shaming</i> saya juga pernah melihat kasusnya.

3.	Upaya apa yang telah dilakukan oleh sekolah untuk mengantisipasi perilaku <i>Body Shaming</i> ?	Untuk upaya mengantisipasi agar kasus tersebut tidak terjadi, kami selaku guru disini memberikan bimbingan pribadi dan sosial pada layanan klasikal.
4.	Apakah ada catatan kasus atau dokumentasi dari peserta didik dari NA dan NS ?	Untuk NA kami memang memiliki beberapa catatan kasus. Karena dia memang sering membolos sekolah. Sedangkan untuk NS kami tidak memiliki catatan kasus tetapi kami juga memberikan perhatian kepada siswa tersebut karena memang informasi yang kami dapatkan bahwa akhir-akhir ini nilai NA menurun.
5.	Apakah anda pernah mendengar bahwa siswa NS dan NA pernah mengalami perundungan berupa <i>Body Shaming</i> ?	Iya, bahkan saya pernah melihat kedua peserta didik tersebut di panggil oleh teman-temannya dengan nama panggilan lain yang kurang enak di dengar.
6.	Upaya apakah yang telah sekolah lakukan untuk mengatasi kasus perundungan yang di alami oleh NS dan NA?	Berkaitan dengan kasus yang di alami oleh kedua siswa tersebut, kami memberikan penguatan-penguatan agar NS dan NA tidak terpengaruh dengan pandangan teman-temannya tentang penampilan mereka. Kami juga menyampaikan agar pendapat yang di utarakan oleh teman-temannya tersebut tidak sampai mengganggu fokus mereka dalam belajar.
7.	Menurut anda, apakah NS dan NA perlu mendapatkan pelayanan khusus berupa layanan konseling ?	Jika ada upaya lanjutan selain memberikan penguatan kepada kedua siswa tersebut saya rasa akan lebih baik lagi.



**SURAT PERSETUJUAN  
(INFORMAN CONSENT)**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : NUR'AFNI

Umur : 12 THN

Alamat:

Menyatakan bahwa:


1. Saya telah mendapatkan penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian *body shaming* dan penanganannya
2. Setelah memahami penjelasan tersebut dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut dengan kondisi
  - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah
  - b. Apabila saya inginkan, saya boleh memutuskan keluar/tidak mengikuti dan berpartisipasi lagi dalam penelitian tanpa harus menyampaikan alasan apapun

Bangkir, ..... 2020

Peneliti

Yang Membuat Pernyataan

  
Dalirana

  
\_\_\_\_\_

### KUIS KEASERTIFAN

(Media sesi In)

**Petunjuk (untuk siswa)**

Sebelum mengikuti latihan keasertifan, jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, dengan memberi tanda silang pada salah satu dari dua alternatif pilihan yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Ya - Bila Anda lebih banyak merasakan atau mengalaminya

Tidak - Bila Anda lebih banyak tidak merasakan atau tidak mengalaminya

Kerjakan dalam waktu 5 menit

No	Pernyataan	Jawaban
1	Saya sulit menolak keinginan bila ada orang lain ingin mengobrol dengan saya.	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
2	Saya menuruti semua perkataan teman saya.	<input checked="" type="radio"/> Ya Tidak
3	Saya merasa mempunyai hak untuk menjaga martabat dan harga diri saya.	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
4	Saya selalu mengiyakan perkataan orang	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
5	Saya merasa mempunyai hak untuk melakukan berbicara scenaknya tanpa memperdulikan orang lain.	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
6	Saya suka bersikap ramah kepada orang yang berbeda jenis kelamin dengan saya	<input checked="" type="radio"/> Ya Tidak
7	Saya tidak berani mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang yang berada di depan saya	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
8	Saya berani menyatakan penolakan kepada orang yang yang tidak sependapat dengan saya.	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
9	Saya sulit menghindar dari kebiasaan untuk mendominasi orang dalam berbicara	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
10	Saya bisa menghargai pendapat orang dengan saya, meskipun pendapat tersebut sangat bertentangan dengan pendapat saya.	<input checked="" type="radio"/> Ya Tidak
11	Jika seorang teman yang berbeda pendapat dengan saya menuntut sesuatu yang tidak masuk akal, saya berani menolaknya.	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
12	Saya berani menolak bila ada teman yang mengajak saya mengejek atau mengumpat orang lain	<input checked="" type="radio"/> Ya Tidak
13	Gaya dan ucapan saya dalam pergaulan sehari-hari sering melukai perasaan teman	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak

14	Saya pikir pendapat saya selalu benar dibandingkan dengan pendapat orang lain	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
15	Saya sulit menyatakan penghargaan kepada orang yang berbeda pendapat dengan saya	<input checked="" type="radio"/> Ya Tidak

## Lembar Skoring Kuis Keasertifan Diri

No. Kuis	Skor Agresif	Skor Asertif	Skor Non Asertif
1		----- +	----- -
2		-----  ----- -	----- +
3		----- +	-----  ----- -
4		----- -	-----  ----- +
5		----- +	-----  ----- -
6		-----  ----- -	----- +
7		----- -	-----  ----- +
8		----- +	-----  ----- -
9	----- -		-----  ----- +
10	-----  ----- +		----- -
11		----- +	-----  ----- -
12		-----  ----- +	----- -
13	----- -		-----  ----- +
14	----- -		-----  ----- +
15	-----  ----- -		----- +
Jumlah	----- 2 -----	----- 83 -----	----- 10 -----



2. Hitunglah konversi skor Anda dengan skala 10

$$\text{Agresif} = \frac{\text{Skor} \times 10}{5}$$

$$\text{Asertif} = \frac{\text{Skor} \times 10}{10}$$

$$\text{Non Asertif} = \frac{\text{Skor} \times 10}{15}$$

3. Catatlah hasil konversi skor Anda ke dalam lembar profil keasertifan diri

Lembar Profil Keasertifan Diri

Skor	Agresif	Asertif	Non Asertif
10			
9			
8			
7			
6			66,67
5			
4	40		
3		30	
2			
1			

Keterangan

1. nilai agresif yang diperoleh nur aini sebesar 40 yang menunjukkan bahwa keagresifan berada pada kategori rendah
2. nilai untuk asertif sebesar 30 yang menunjukkan bahwa tingkat keasertifan siswa rendah
3. nilai pada non asertif sebesar 66,67 yang menunjukkan bahwa siswa tersebut tidak mampu menggungkapkan keinginan-keinginannya ataupun pendapatnya kepada orang lain

## LEMBAR KASUS HARGA DIRI

(Media sesi 2b)

---

**Petunjuk (untuk siswa):**

1. Bacalah dengan cermat setiap deskripsi kasus dan tuliskan ungkapan keadaan diri Anda dan penghargaan kepada orang lain secara asertif.
  2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda.
  3. Kerjakan dalam waktu 20 menit.
- 

**Kasus 1.**

Vhya adalah siswa yang cantik sejak ia kecil. Pada saat menginjak bangku SMA, terjadi perubahan fisik yang signifikan pada bentuk tubuhnya. Teman-temannya selalu mengejek bentuk tubuhnya yang mulai gendut.

Bila Anda adalah Vhya bagaimana respon asertif Anda ?

Respon saya say akan berkata tidak dan mengatakan bahwa mungkin itu perasaannu saja



Kasus 2.

Ulfa merupakan salah satu anggota geng "Little Princes", Geng Little Princes dikenal sebagai geng yang berisi kumpulan perempuan-perempuan cantik di sekolahnya dan memiliki kelas sosial yang cukup tinggi. Suatu hari Ulfa, ditumbuhi banyak jerawat yang merusak keindahan wajahnya. Akibatnya, teman-teman gengnya mulai menjauhi dan mengomentari bentuk wajahnya yang tidak secantik dulu lagi.

Bila Anda adalah Si Ulfa bagaimana respon asertif Anda ?

Respon saya: Saya mulai mengatakan kepada mereka  
bahwa saya tersinggung apabila mereka menaruh  
hanya karena saya jerawatan

Kasus 3

Kasus yang saya alami saya adalah perempuan yg memiliki  
kulit yang agak gelap sehingga teman saya mengejek  
dengan memberikan julukan "ca' bolang"

Respon saya saya akan mengelaspresikan pipitan ataupun  
pendapat saya dgn menyatakan bahwa saya tdk

memiliki julukan yang menghina fisik saya

## LEMBAR KASUS PENOLAKAN

(Media Sesi 5b)

---

### Petunjuk (untuk siswa)

1. Bacalah dengan cermat setiap deskripsi kasus dan tuliskan respon asertif anda (menolak) tanpa melukai perasaan orang lain
  2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda
  3. Gunakan waktu 20 menit
- 

### Kasus 1.

Si Ziska ingin cepat pulang ke rumahnya karena ingin beristirahat dan ia tidak sarapan sebelumnya sehingga membuat tubuhnya lemas. Ziska melakukan hal tersebut karena ia ingin langsing dan menjalankan diet ketat. Rani sebagai penguasa kelas berusaha keras untuk menahan Ziska biar dapat melakukan pembulian terhadap Ziska sepulang sekolah.

Bila Anda adalah Si Ziska bagaimana respon asertif Anda ?

Respon saya saya akan mengatakan bawa saya ingin anda  
membiarakan saya untuk pulang karena saya  
blm sarapan

### Kasus 2.

Si Ami mendapatkan komentar negatif mengenai penampilannya di kolom komentar di facebooknya . Banyak yang memberikan penilaian jelek perihal bentuk tubuhnya yang sekarang



Bila Anda adalah Si Aml bagaimana respon asertif Anda ?

Respon saya saya tdk sependapat dgn apa yg di tuliskan  
di komentar facebook dan menjelaskan alasan  
gendut itu bikin gemas dan lucu

### Kasus 3

Kasus yang saya alami saya sekw di bully karena kulit  
saya yang hitam dan teman-teman selalu menyuruh  
UMUK perawatan badan agar putih kulit lebih putih  
gaya

Respon saya saya akan mengabaikan kepada mereka  
saya memahami apa yg di inginkan namun  
saya tdk sependapat karena menurut saya  
kulit yg hitam akan kelihatan lebih manis  
dan eksotis



## LEMBAR PEKERJAAN RUMAH

(Media Sesi 6 dan 7)

### Petunjuk (untuk siswa)

1. Ajukan rencana penolakan dan penegasan kepada orang lain yang Anda anggap memiliki hubungan dengan kehidupan anda. Misalnya, teman yang mengajukan rencana untuk mengikuti keinginan dari temannya karena menghindari potensi terjadinya kondisi konformitas.
2. Tuliskan respon orang tersebut
3. Tuliskan respon asertif Anda terhadap respon orang tersebut. Respon Anda berupa pengungkapan diri dan penghargaan, dan penolakan tanpa melukai perasaannya. Gunakan argumentasi peran jender androgini.

### 1. Pengungkapan diri dan penghargaan

#### Rencana pilihan penolakan dan penegasan ucapan

saya berencana untuk menggunakan Perawatan badan  
agar terlihat Putih tapi hal tersebut membuat  
kulit saya menjadi iritasi

Respon orang lain <sup>lemon</sup> saya tetap menginginkan

untuk perawatan karena kulit putih  
 merupakan standar kecantikan saat ini

Respon saya saya akan mengatakan bahwa saya  
 tidak sependapat dgn teman karena cantik  
 itu tidak harus putih

## 2. Penolakan

Rencana pilihan penolakan dalam berbicara saya:

saya berencana untuk menolak aktivitas  
 liburan sekolahan di pantai karena kulit saya  
 mudah terbakar

Respon orang lain. teman<sup>an</sup> tetap ngotot mengatakan  
 saya meskipun mereka tahu bahwa kulit  
 saya mudah terkena matahari menjadi gelap

Respon saya saya akan menolak dgn tegas disertai  
 alasan<sup>an</sup> bahwa bermain di pantai akan berdampak  
 buruk bagi kulit

**SURAT PERSETUJUAN  
(INFORMAN CONSENT)**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nabila salsabila  
Umur : 12  
Alamat: leppangeng

Menyatakan bahwa:

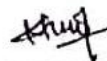
1. Saya telah mendapatkan penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian *body shaming* dan penanganannya
2. Setelah memahami penjelasan tersebut dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut dengan kondisi
  - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah
  - b. Apabila saya inginkan, saya boleh memutuskan keluar/tidak mengikuti dan berpartisipasi lagi dalam penelitian tanpa harus menyampaikan alasan apapun

Bangkir, ..... 2020

Peneliti

Yang Membuat Pernyataan

  
Dalfrana

  
\_\_\_\_\_

### KUIS KEASERTIFAN

(Media sesi 1a)

#### Petunjuk (untuk siswa)

Sebelum mengikuti latihan keasertifan, jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur, dengan memberi tanda silang pada salah satu dari dua alternatif pilihan yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Ya = Bila Anda lebih banyak merasakan atau mengalaminya

Tidak = Bila Anda lebih banyak tidak merasakan atau tidak mengalaminya

Kerjakan dalam waktu 5 menit

No	Pernyataan	Jawaban
1	Saya sulit menolak keinginan bila ada orang lain ingin mengobrol dengan saya.	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
2.	Saya menuruti semua perkataan teman saya.	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
3	Saya merasa mempunyai hak untuk menjaga martabat dan harga diri saya.	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
4	Saya selalu mengiyakan perkataan orang	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
5	Saya merasa mempunyai hak untuk melakukan berbicara seandainya tanpa memperdulikan orang lain.	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
6.	Saya suka bersikap ramah kepada orang yang berbeda jenis kelamin dengan saya	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
7.	Saya tidak berani mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang yang berada di depan saya	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
8.	Saya berani menyatakan penolakan kepada orang yang tidak sependapat dengan saya.	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
9.	Saya sulit menghindari dari kebiasaan untuk mendominasi orang dalam berbicara	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
10.	Saya bisa menghargai pendapat orang dengan saya, meskipun pendapat tersebut sangat bertentangan dengan pendapat saya.	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
11.	Jika seorang teman yang berbeda pendapat dengan saya menuntut sesuatu yang tidak masuk akal, saya berani menolaknya.	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
12.	Saya berani menolak bila ada teman yang mengajak saya mengejek atau mengumpat orang lain	Ya <input checked="" type="radio"/> Tidak
13.	Gaya dan ucapan saya dalam pergaulan sehari-hari sering melukai perasaan teman	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak

14.	S
15	S

## Lembar Skoring Kuis Keasertifan Diri

No. Kuis	Skor Agresif	Skor Asertif	Skor Non Asertif
1		-----+ 	----- -
2		----- -	-----+ 
3		-----+ 	----- -
4		----- -	-----+ 
5		-----+ 	----- -
6		----- -	-----+ 
7		----- -	-----+ 
8		-----+ 	----- -
9	----- -		-----+ 
10	----- +		----- - 
11		-----+ 	----- -
12		-----+ 	----- -
13	----- - 		----- +
14	----- - 		----- +
15	----- -		-----+ 
<b>Jumlah</b>	-----2-----	-----4-----	-----0-----





2. Hitunglah konversi skor Anda dengan skala 10

$$\text{Agresif} = \frac{\text{Skor}}{5} \times 10 = \frac{40}{5} \times 10$$

$$\text{Asertif} = \frac{\text{Skor}}{10} \times 10 = \frac{40}{10} \times 10$$

$$\text{Non Asertif} = \frac{\text{Skor}}{15} \times 10 = \frac{53.3}{15} \times 10$$

3. Catatlah hasil konversi skor Anda ke dalam lembar profil keasertifan diri

Lembar Profil Keasertifan Diri

Skor	Agresif	Asertif	Non Asertif
10			
9			
8			
7			
6			
5			53.3
4	40	40	
3			
2			
1			

nilai agresif yang di peroleh Ni sebesar 40 yang menunjukkan keagresifan berada pada kategori rendah nilai agresif bahwa menunjukkan tingkat keasertifan siswa rendah

nilai non asertif sebesar 53.3 yang menunjukkan bahwa tingginya ketidaktasertifan pada diri siswa

## LEMBAR KASUS HARGA DIRI

(Media sesi 2b)

---

**Petunjuk (untuk siswa):**

1. Bacalah dengan cermat setiap deskripsi kasus dan tuliskan ungkapkan keadaan diri Anda dan penghargaan kepada orang lain secara asertif.
  2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda.
  3. Kerjakan dalam waktu 20 menit.
- 

**Kasus I.**

Vhya adalah siswa yang cantik sejak ia kecil. Pada saat menginjak bangku SMA, terjadi perubahan fisik yang signifikan pada bentuk tubuhnya. Teman-temannya selalu mengejek bentuk tubuhnya yang mulai gendut.

Bila Anda adalah Vhya bagaimana respon asertif Anda ?

Respon saya akan bertumbuh tegas dengan untuk tidak  
mengalok saya lagi

---



### Kasus 2.

Ulfa merupakan salah satu anggota geng "Little Princes". Geng Little Princes dikenal sebagai geng yang berisi kumpulan perempuan-perempuan cantik di sekolahnya dan memiliki kelas sosial yang cukup tinggi. Suatu hari Ulfa, ditumbuhi banyak jerawat yang merusak keindahan wajahnya. Akibatnya, teman-teman gengnya mulai menjauhi dan mengomentari bentuk wajahnya yang tidak secantik dulu lagi.

Bila Anda adalah Si Ulfa bagaimana respon asertif Anda ?

Respon saya: Respon saya, saya akan mendatangi teman  
mendatangi dan mentatakan bahwa saya  
tidak sulka dengan kalian.

### Kasus 3

Kasus yang saya alami Saya memiliki tubuh yang tidak  
profesional sehingga teman-teman mulai banyak  
yang mengobrol dan menghina.

Respon saya akan menerima tubuh keadaan tubuh  
saya apa adanya dan tetap berfikir positif

## LEMBAR KASUS PENOLAKAN

(Media Sesi 5b)

---

### Petunjuk (untuk siswa)

1. Bacalah dengan cermat setiap deskripsi kasus dan tuliskan respon asertif anda (menolak) tanpa melukai perasaan orang lain
  2. Bila Anda mengalami kasus sejenis yang lebih menarik untuk dibahas, tuliskan kasus tersebut beserta respon Anda
  3. Gunakan waktu 20 menit
- 

### Kasus 1.

Si Ziska ingin cepat pulang ke rumahnya karena ingin beristirahat dan ia tidak sarapan sebelumnya sehingga membuat tubuhnya lemas. Ziska melakukan hal tersebut karena ia ingin langsing dan menjalankan diet ketat. Rani sebagai penguasa kelas berusaha keras untuk menahan Ziska biar dapat melakukan pembullian terhadap Ziska sepulang sekolah.

Bila Anda adalah Si Ziska bagaimana respon asertif Anda ?

Respon saya daerah tegas dengan berkata tidak sopan  
saya tidak bisa mengikuti keinginan anda karena  
saya ~~tidak~~ belum makan dan saya tidak sulca aksi  
pembullian terhadap saya.

### Kasus 2.

Si Ami mendapatkan komentar negatif mengenai penampilannya di kolom komentar di facebooknya . Banyak yang memberikan penilaian jelek perihal bentuk tubuhnya yang sekarang

10a Anda adalah Si Aml bagaimana responsertif Anda ?

Respon saya ~~Rebana~~ ~~stami~~ ~~adalah~~ ~~mengatakan~~ ~~tidak~~  
 Sampaikan sambil memberitahukan alasannya  
 contoh saya tidak Sampaikan yang anda katakan  
 karena saya tidak gauduk hanya saya sehat dibandingkan  
 kalian

### Kasus 3

Kasus yang saya alami saya adalah Penderita yang  
 agak besar Nari tubuh koma teman-teman yang  
 lain. Hal itu sebagai Ojolan didalam kelas dan  
 teman-teman melifarakkan untuk dia

Respon saya saya bisa memahami apa yang diucapkan  
 teman-teman tapi saya tidak Sampaikan  
 karena dengan tubuh saya sekarang itu  
 memusukkan saya dalam keadaan baik-baik  
 saja dan sehat



## LEMBAR PEKERJAAN RUMAH

(Media Sesi 6 dan 7)

### Petunjuk (untuk siswa)

1. Ajukan rencana penolakan dan penegasan kepada orang lain yang Anda anggap memiliki hubungan dengan kehidupan anda. Misalnya, teman yang mengajukan rencana untuk mengikuti keinginan dari temannya karena menghindari potensi terjadinya kondisi konformitas.
2. Tuliskan respon orang tersebut
3. Tuliskan respon asertif Anda terhadap respon orang tersebut. Respon Anda berupa pengungkapan diri dan penghargaan, dan penolakan tanpa melukai perasaannya. Gunakan argumentasi peran jender androgini.

### 1. Pengungkapan diri dan penghargaan

#### Rencana pilihan penolakan dan penegasan ucapan

Saya berencana untuk mengikuti keinginan teman untuk diet barang dan beraktivitas pada kesehatan saya.

Respon orang lain teman saya tetap mengizinkan



saya untuk diet supaya terlihat kompak dengan  
teman lainnya

Respon saya saya mengungkapkan bahwa saya  
tidak bisa mengikuti kegiatan <sup>olahraga</sup> ~~olahraga~~  
dan saya bangga pada tubuh saya pada  
saat ini

## 2. Penolakan

Rencana pilihan penolakan dalam berbicara saya:

saya berencana untuk menolak kegiatan  
balajar diluar yang bertentangan dengan  
kegiatan saya yang membantu ibu berjualan  
diwarung

Respon orang lain teman-teman saya tidak  
menyetujui untuk mengikuti kegiatan kelas

Respon saya menyatakan tidak disertai alasan  
alasan yang dapat diterima seperti  
memerlukan waktu belajar

**FORMAT OBSERVASI  
DISKUSI KELOMPOK TERFOKUS  
(FOCUS GROUP DISCUSSION)  
(Media sesi 8b)**

---

Pemandu FGD : DELFIYANA  
 Hari/tanggal : DESEMBER 2020  
 Pukul : 10.00  
 Tempat : Ruang Konseling

---

NO	Nama siswa	I/P	Deskripsi perilaku <sup>1</sup>
1.	NA	P	Kontak mata intens nada suara datar <sup>spontanitas</sup> bicara baik sudah mampu mengungkapkan diri dan sudah mampu penolakan diri

<sup>1</sup> Kode Deskripsi perilaku meliputi: kontak mata, nada suara, spontanitas bicara, penampilan badan, cara pengungkapan diri, kesesuaian ekspresi wajah dan ucapan.

2.	Ns	P	Kontak mata intens nach swarn datur spontanitas bicara baik sudah mampu mengungkapkkan diri dan sudah mampu penobatan diri
----	----	---	--

Catatan : Observasi disertai dengan rekaman audio.

Komentar observer:

Observer 1/2



(DELFIYANA)

Nama dan Tanda tangan

**DOKUMENTASI**



**Wawancara dengan guru BK**



**Pengisihan Lks Subjek NA**





**Pengisian LKS Subjek NS**



**Wawancara dengan subjek Na**



**Wawancara dengan subjek NS**





**Wawancara dengan keluarga NA**



**Wawancara dengan keluarga NS**



**Teman sebaya NA**



**Teman sebaya NS**





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

### PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Delfiyana  
 NIM : 1644041002  
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Analisis dan Penangana *Body Shaming* (Studi kasus 2 orang siswa di SMA Negeri 10 Sungguminasa)
2. Pengembangan Media Teka-teki Silang Karir untuk meningkatkan pemahaman karir siswa di SDN Inpres Tidung
3. Penerapan bimbingan kelompok Model Teams Games Trounament terhadap pemahaman pemilihan karir siswa di SMP Negeri 3 Sungguminasa

Makassar, 02 Januari 2020

Mengetahui,  
 Penaschat Akademik

**Dr. Farida Arvani M.Pd**  
 NIP. 19760106 200501 2 001

Mahasiswa yang mengajukan judul

**Delfiyana**  
 NIM. 1644041002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

### SURAT KETERANGAN

No

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa:

Nama : Delfiyana  
 NIM : 1644041002  
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling (SI)

Telah memenuhi persyaratan untuk mengajukan judul penelitian dalam rangka penulisan skripsinya. Surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk mendapatkan bimbingan dari dosen Penasihat Akademik atas rencana judul penelitiannya yang dapat dipilih dari judul-judul berikut:

1. Analisis dan Penanganan *Body Shaming* (Studi kasus 2 orang siswa di SMA Negeri 10 Gowa)
2. Pengembangan Media Teka-teki Silang Karir untuk meningkatkan pemahaman karir siswa di SDN Inpres Tidung
3. Penerapan bimbingan kelompok Model Teams Games Tournament terhadap pemahaman pemilihan karir siswa di SMP Negeri 3 Sungguminasa

Makassar, 02 Januari 2020  
 Ketua Jurusan,

**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
 NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman : www.unm.ac.id

Nomor :  
 Hal : Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : Dekan FIP UNM  
 Ub. Pembantu Bidang Akademik

Dalam rangka melancarkan penyusunan skripsi mahasiswa, maka diperlukan Dosen pembimbing yang mendampingi dan mengarahkannya terutama dalam penguasaan aspek permasalahan dan metodologinya.

Untuk itu kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi izin kepada:

1. Dr. Farida Ariyani, M.Pd (Pembimbing I)
2. Drs. Abdullah Siring, M.Pd (Pembimbing II)

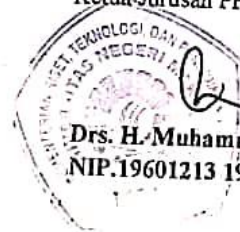
Untuk menjadi pembimbing skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : Delfiyana  
 Nim : 1644041002  
 Jurusan/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Judul Rencana Skri : Analisis dan Penanganan *Body Shaming* (Studi kasus 2 orang siswa di SMA Negeri 10 Gowa)

Demikian penunjukan ini dan atas perkenannya diucapkan terima kasih.

Makassar, Januari 2020

Mengetahui,  
 Ketua Jurusan PPB



Drs. H. Muhammad Anas, M.Si  
 NIP.19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

Nomor : 704/UN36.4/LT/2020  
 Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

06 Februari 2020

Yth :1. Dr. Farida Aryani, M.Pd  
 2. Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : 239UN.36.4.4/KM/2020, tanggal 07 Februari 2020, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

N a m a	N I M	Jur/ Prodi	Judul Skripsi
Delfiyana	1644041002	Bimbingan dan Konseling	ANALISIS DAN PENANGANAN BODY SHAMING (STUDI KASUS 2 ORANG SISWA DI SMA NEGERI 10 GOWA)

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.



Wakil Bidang Dekan Akademik,

Dr. Mustafa, M.Si  
 NIP 196605251992031002



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman : www.unm.ac.id

Nomor :  
 Lampiran : 1  
 Hal : Permohonan untuk melakukan observasi dalam rangka penyusunan Proposal Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Gowa

Di Gowa ,

Sehubungan dengan penulisan Skripsi untuk mahasiswa Program Sarjana (S1) sebagai tugas akhir maka terlebih dahulu harus melakukan observasi dalam rangka penyusunan proposal penelitian. Untuk itu kami mohon berkenaan Bapak/Ibu menerima dan mengizinkan mahasiswa kami untuk mengadakan Studi Lapangan di SMA Negeri 10 Gowa

Adapun mahasiswa tersebut:

Nama : **Delfiyana**  
 Nim : **1644041002**  
 Jurusan : **Psikologi Pendidikan dan Bimbingan**

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun judul penelitian mahasiswa tersebut adalah:  
 "Analisis dan Penanganan Body Shaming ( Studi kasus 2 orang siswa di SMA Negeri 10 Gowa)

Makassar, Januari 2020

Mengetahui,  
 Ketua Jurusan PPB FIP UNM



**Drs. Muhammad. Anas, M.Si**  
 NIP.19601213 198703 1 005





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

Alamat : Jl. Tamalate I Kampus Tidung Fax(0411)883076,(0411)884457Makassar

**Persetujuan Pembimbing**

Usulan Penelitian/Skripsi dengan Judul "ANALISIS DAN PENANGANAN *BODY SHAMING* (STUDI KASUS DUA ORANG SISWA DI SMA NEGERI 10 GOWA)"

atas nama:

Nama : Delfiyana  
NIM : 1644041002  
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 21 Agustus 2020

Pembimbing II

Pembimbing I

Dr. Farida Aryani, M.Pd.

Nip. 19601213 198703 1 005

Dr. H. Abdullah Siring, M.pd

Nip. 19620303 198803 1 003

Disahkan:  
Ketua Jurusan  
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Drs. Muhammad Anas, M. Si.

Nip. 19601213 198703 1 005





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate 1 Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax: (0411) 884457  
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 315/UN36.4.4/KM/2020  
 Lamp. : 1 (satu) Exemplar  
 Hal : *Undangan Seminar Proposal*

Yth. : 1. **Drs. Muhammad Anas, M.Si. (Ketua Ujian)**  
 2. **Dr. Farida Aryani, S.Pd., M.Pd. (Pembimbing 1)**  
 3. **Dr. Abdullah Sinring, M.Pd. (Pembimbing 2)**  
 4. **Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. (Penanggung**  
 di Makassar

Dengan hormat, mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk bertindak sebagai penguji/panitia seminar proposal usulan penelitian dari:

Nama Mahasiswa : DELFIYANA  
 Nomor Pokok : 1644041002  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)  
 Pembimbing : 1. **Dr. Farida Aryani, S.Pd., M.Pd.**  
 2. **Dr. Abdullah Sinring, M.Pd.**

dengan judul Penelitian:

**"Anallsis Dan Penanganan Body Shaming (Study Kasus Dua Siswa Di SMA NEGERI 10 GOWA)"**

Yang Inrsya Allah dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : **Senin, 28 September 2020**  
 Pukul : **13:00 - 14:30**  
 Tempat : **ZOOM Meeting Room**

Demikian undangan kami, atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu, kami diucapkan terima kasih.

Makassar, 18 September 2020  
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,  
  
 Drs. Muhammad Anas, M.Si.  
 NIP. 198712131987031005





**Petunjuk**

1. Untuk memberikan penilaian format observasi *body shaming* cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
  - 1 Tidak Valid
  - 2 Kurang Valid
  - 3 Cukup Valid
  - 4 Valid
  - 5 Sangat Valid

No	ASPEK YANG DINILAI	PENILAIAN					KETERANGAN
		1	2	3	4	5	
1	Kejelasan petunjuk pengerjaan				X		
2	Kesesuaian item pertanyaan dengan indicator			X			
3	Ketepatan penggunaan kata/kalimat				X		
4	Kelayakan jumlah butir-butir pertanyaan			X			
5	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pertanyaan.				X		
6	Kesesuaian antara pernyataan dan kemampuan berbahasa				X		
7	Kemudahan analisis data			X			
8	Ketepatan penggunaan module wawancara untuk mendeskripsikan <i>body shaming</i>				X		

**Saran-saran perbaikan:**

- 1 Teori yang digunakan dalam mengembangkan instrumen pedoman wawancara perlu diperjelas
2. Buatlah matriks pedoman wawancara sehingga memudahkan ketika melakukan analisis data
3. Alternatif penanganan yang dipilih perlu diperjelas teorinya dan kaitannya dengan masalah *body shaming*

Makassar, November 2020

Validator



**Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd**  
NIP.-



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan: Tamalate 1 Tidorung Makassar KP.90222  
Laman: [www.unm.ac.id](http://www.unm.ac.id), E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

3399

PENGESAHAN USULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 28 September 2020, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara/i:

Nama : Delfiyana  
NIM : 1644041002  
Jur/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Judul : "ANALISIS DAN PENANGANAN *BODY SHAMING* (STUDY KASUS 2 ORANG SISWA DI MTS DDI BANGKIR)"

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama, maka usul penelitian untuk skripsi saudara diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahapan selanjutnya.

Makassar, Oktober 2020

Disetujui oleh:  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

**Dr. Farida Aryani, M. Pd**  
NIP. 19601213 198703 1 005

Mengetahui,  
a.n Dekan  
Wakil Dekan I FIP UNM,

**Dr. Mustafa, M.Si**  
NIP. 19660525 199203 1 002

Pembimbing II,

**Dr. H. Abdullah Siring, M. Pd**  
NIP. 19620303 198803 1 003

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,



**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate 1 Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax: (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

Nomor : 3397/UN36.4/LT/2020

02 Oktober 2020

Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

Yth : Gubernur Provinsi Sulawesi Tengah  
Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Provinsi Sulawesi Tengah

Di -  
Palu

Sehubungan dengan penyelesaian studi mahasiswa Program Strata Satu (S-1), maka terlebih dahulu harus melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon kiranya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Delfiyana  
NIM : 1644041002  
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : ANALISIS DAN PENANGANAN *BODY SHAMING* (STUDY KASUS  
2 ORANG SISWA DI MTS DDI BANGKIR

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang ada dalam wilayah Lembaga/ Instansi/ Organisasi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa yang bersangkutan. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



**Tembusan:**

1. Yth. Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip





g.	Judul Penelitian	: Analisis Dan Penanganan Body Shaming (Study Kasus 2 Orang Siswa Di MTS DDI Hangkir
h.	Penanggung Jawab Penelitian	: DELFIYANA
i.	Pengikut Peserta / Tim	: -
j.	Instansi yang dituju	: MTs. DDI HANGKIR
k.	Lokasi Penelitian	: Kabupaten Tolitoli, Sulawesi Tengah

1. Sebelum mengadakan kegiatan penelitian/pengambilan Data harus melapor kepada pihak yang berwenang setempat.
2. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan jadwal penelitian sebagaimana dimaksud diatas.
3. Harus menaati semua ketentuan/perundang-undangan yang berlaku, serta mengindahkan segala tatakrama kehidupan masyarakat setempat.
4. Melaporkan hasil pelaksanaannya kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Tengah dan yang ditembuskan kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Sulawesi Tengah.
5. Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Sulawesi Tengah.
6. Surat rekomendasi izin ini akan dicabut dan dinyatakan batal, apabila pemegang surat rekomendasi tidak menaati ketentuan sebagaimana dimaksud diatas.
7. Diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan fasilitas yang diperlukan.
8. Demikian surat rekomendasi izin ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan berlaku sejak **2 November 2020** sampai **31 Desember 2020**.

Ditetapkan di : Palu  
Pada tanggal : 27 Oktober 2020



a.n. GUBERNUR SULAWESI TENGAH  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI SULAWESI TENGAH



**CHRISTINA SHANDRA TOBONDO, MT**  
Pembina Utama Madya  
NIP. 19670526 199203 2 006

**Tembusan disampaikan kepada Yth :**

1. Gubernur Sulawesi Tengah (sebagai laporan) di Palu;
2. Dirjen Kesbangpol Linnias Kementerian Dalam Negeri di Jakarta;
3. Kepala Badan Kesbangpol Dnerah Provinsi Sulawesi Tengah di Palu;
4. Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Tolitoli di Tolitoli;
5. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Tolitoli di Tolitoli;
6. Kepala Sekolah MTs. DDI Bangkir Tolitoli di Tolitoli;
7. Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar di Mnkassar;
8. Arsip



**YAYASAN DARUD DA'WAH WAL IRSYAD (DDI)  
MTs. DDI BANGKIR DAMPAL SELATAN**

NSM : 1212720204004 NPSN : 60727774

Alamat : Jln Raja Alam No 2 Bangkir Dampal Tolitoli Sulawesi Tengah Tlp.085256671788

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN OBSERVASI**

Nomor : 91 /DDI's/XI/2020

Kepala Madrasah MTs DDI Bangkir Kec. Dampal Kab. Tolitoli, menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Delflyana  
NIM : 1644041002  
Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Telah melaksanakan penelitian/pengambilan data di jurusan Psikologi Pendidikan dan bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada tanggal 02 November s.d 31 Desember 2020 untuk penulisan Skripsi dengan judul penelitian :

"Analisis dan Penanganan Korban Body Shaming ( Study Kasus Dua Orang Siswa di MTS DDI Bangkir)"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Nip. 19750821 200604 1 003

### Riwayat Hidup



**DELFIYANA**, lahir dibangkir Sulawesi Tengah pada tanggal 15 Juli 1998, Agama Islam anak ke enam dari lima bersauda dari pasangan (ayah) Husen H. Tape dan (ibu) Hj. Nurhaeda. Penulis memulai jenjang

Pendidikannya dibangku Sekolah Dasar SDN 4 Bangkir selama 6 tahun pada Ta 2004 – 2010, ditahun yang sama penyusun melanjutkan pendidikan menengah yaitu MTS DDI Bangkir dan tamat tahun 2013. Kemudian melanjutkan di SMAN NEGERI 10 GOWA dan tamat tahun 2016, pada saat SMA penulis mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR). Kemudian Pada tahun 2016 Penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling (BK). Melalui jalur SBMPTN .