BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA AKIBAT *BODY SHAMING* DI SMP ISLAM YPI 3 WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Ilmu Bimbingan dan Koseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh :
ERIS APRELIA
1841040262

Bimbingan dan Konseling Islam

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2023 M

BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA AKIBAT *BODY SHAMING* DI SMP ISLAM YPI 3 WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Ilmu Bimbingan dan Koseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh :
Eris Aprelia
1841040262

Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. H. Rosidi, MA
Pembimbing II : Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2023 M

ABSTRAK

Rasa percaya diri sangatlah penting karena merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki serta merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidup, seseorang yang tidak percaya diri cenderung tidak yakin pada kemampuan atau potensi yang ada pada dirinya dan menutup diri dari lingkungannya. Banyak faktor yang menyebabkan siswa menjadi tidak percaya diri, salah satuya adalah perilaku *body shaming* yaitu tindakan mengejek atau menghina fisik seseorang yang apabila dilakukan secara terus menerus dapat membuat korbannya menjadi tidak percaya diri dan juga berpengaruh terhadap pembelajaran di dalam kelas siswa cenderung pendiam dan tidak aktif dalam kegiata belajar mengajar serta malu dan takut untuk mengungkapkan pendapat di dalam kelas dan kurang aktif berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah. Bimbingan kelompok adalah upaya untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan melalui dinamika kelompok. Bimbingan kelompok di sekolah dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber terutama guru bimbingan konseling yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Maka dari itu SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur melakukan upaya guna membantu para siswa yang kurang percaya diri dengan melaksanakan bimbinngan kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur dalam membantu siswa keluar dari permasalahan yang sedang dialaminya, yaitu tidak percaya diri akibat perilaku *body shaming*.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian lapangan *(field research*), pendekatan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan sifat penelitian kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan secara lengkap data yang diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian adalah kepala sekolah, guru bimbingan konseling dan siswa yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teori Matthew B. Milles & A. Michael Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok telah sesuai dengan tahapan bimbingan

kelompok yaitu melalui empat tahapan: 1) Tahap pembentukan meliputi pembentukkan kelompok, perkanalan kelompok, memberitahukan maksud dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok. 2) Tahap peralihan atau tahap transisi, yaitu menanyakan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan selanjutnya dan membantu para anggota kelompok untuk mengenali dan mengatasi berbagai macam hambatan, rasa gelisah, rasa enggan yang dirasakan sebelum memulai tahap selanjutnya. 3) Tahap kegiatan, yaitu membicarakan suatu permasalahan yang sedang dialami. 4) Tahap pengakhiran, yaitu meliputi kegiatan evaluasi. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam menangani permasalahan yang sedang dialami, banyak informasi, nasehat serta arahan-arahan yang didapatkan dari pembimbing dan dari proses pelaksanaan kegiatan ini. Hasil dari pada pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok ini terlihat dari meningkatnya interaksi yang baik di lingkungan sekolah baik dengan guru maupun dengan sesama siswa lainnya, perubahan sikap dan perilaku siswa yang lebih baik dari pada sebelumnya dan lebih percaya diri. Kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan sangat menolong para siswa untuk keluar dari permasalahan yang sedang dialami dan dapat memberikan perubahan sikap yang positif kepada siswa.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Rasa Percaya Diri, *Body Shaming*

ABSTACT

Self-confidence is very important because it is a belief in all aspects of the strengths one has and feels capable of being able to achieve various goals in life, someone who is not confident tends to be unsure of the abilities or potential that is in him and closes himself from his environment. Group guidance is an effort to help students who experience problems through group dynamics. Group guidance at school is intended to enable students to jointly obtain various materials from sources, especially guidance and counseling teachers that are useful for everyday life. Therefore, YPI 3 Way Jepara Islamic Middle School, East Lampung, made an effort to help students who lack confidence by carrying out group guidance. The purpose of this study was to find out how the implementation of group guidance at YPI 3 Way Jepara Islamic Middle School, East Lampung in helping students get out of the problems they are experiencing, which is not confident due to body shaming behavior.

This type of research is field research, the approach that the authors use in this study is a qualitative approach with the nature of descriptive qualitative research, which describes in full the data obtained from observation, interviews and documentation. Sources of data in the study were school principals, guidance counseling teachers and students who took part in group guidance activities. Data analysis techniques in this study used the theory of Matthew B. Milles & A. Michael Huberman namely data collection, data reduction, data presentation, drawing conclusions and verification.

The results of this study indicate that in carrying out group guidance activities it is in accordance with the stages of group guidance, namely through four stages: 1) The formation stage includes group formation, group introduction, informing the aims and objectives of group guidance activities. 2) The transitional stage or the transitional stage, namely asking whether group members are ready to start the next activity and helping group members to identify and overcome various kinds of obstacles, anxiety, reluctance that are felt before starting the next stage. 3) The activity stage, namely discussing a problem that is being experienced. 4) Termination stage, which includes evaluation and follow-up activities. The conclusion from this study is that the implementation of group guidance can help students deal with the problems they are experiencing, a lot of information, advice and directions are obtained from the supervisor

and from the process of implementing this activity. The results of the implementation of group guidance activities can be seen from the increase in good interaction in the school environment both with teachers and with other fellow students, changes in attitudes and behavior of students who are better than before and more confident. Group guidance activities carried out really help students to get out of the problems they are experiencing and can provide positive attitude changes to students.

Keywords: Group Guidance, Confidence, Body Shaming

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Eris Aprelia
NPM	: 1841040262
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ”Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat *Body Shaming* Di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari hasil karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* ataupun daftar rujukan. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam hasil karya skripsi ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 21 September 2022
Penulis,

Eris Aprelia
NPM. 1841040262

KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi	: **Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat *Body Shaming* Di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur**
Nama	: Eris Aprelia
NPM	: 1841040262
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. Rosidi, M.A	**Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH. MH**
NIP. 196503051994031005	**NIP. 196404161994032002**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002

KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul **"Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat *Body Shaming* Di SMP Islam Ypi 3 Way Jepara Lampung Timur".** Oleh : **Eris Aprelia,** NPM : **1841040262,** Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada Hari Rabu, Tanggal 1 Maret 2023, Pukul 08.00 - 09.30 WIB

Tim Penguji

Ketua Sidang	**: Dr. Mubasit, S.Ag., M.M**	**(.....)**
Sekretaris	**: Risna Rogamelia, M.Pd**	**(.....)**
Penguji I	**: Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**	**(.....)**
Penguji II	**: Dr. H. Rosidi, M.A**	**(.....)**
Penguji Pendamping	**: Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH**	**(.....)**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG

Dr. Hj. Nur Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

MOTTO

وَلَا تَهِنُواْ وَلَا تَحۡزَنُواْ وَأَنتُمُ ٱلۡأَعۡلَوۡنَ إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ ١٣٩

"Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman"

(Ali - Imran : 3 : 139)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alaamiin.

Dengan segala kerendahan hati serta rasa syukur kepada Allah SWT atas segala karunia, hidayah dan kelancarakan yang selalu diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan penulis persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang paling penulis sayangi dengan setulus hati, yaitu :

1. Kedua orangtua, Ayahanda Erdiawan Susilo dan Ibunda Nur Halimah tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan hingga skripsi saya selesai. Terima kasih sudah bekerja keras demi pendidikan saya dan adik-adik sehingga dapat mengantarkan saya menyelesaikan pendidikan S1 di UIN Raden Intan Lampung, semoga dengan selesainya perkuliahan saya ini bisa membuat ayahanda dan ibunda bangga kepada saya.
2. Adik-adik saya tercinta, David Erlangga dan Lintang Fadhil Abrizam yang selalu menjadi penyemangat saya, terima kasih untuk segala bentuk dukungannya sehingga skripsi saya dapat selesai dan ketulusan hati dalam menyayangi saya.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Eris Aprelia, lahir di Desa Labuhan Ratu I, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur pada hari Senin tanggal 03 April 2000. Merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Erdiawan Susilo dan Ibu Nur Halimah, yang bertempat tinggal di Desa Labuhan Ratu I, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur. Riwayat Pendidikan Penulis adalah sebagai berikut :

1. TK Al Muslimun, lulus pada tahun 2006
2. SDN 1 Labuhan Ratu II, lulus pada tahun 2012
3. SMP Islam YPI 3 Way Jepara, lulus pada tahun 2015
4. SMAN 1 Pagar Dewa, lulus pada tahun 2018

Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi tahun akademik 2018/2019 melalui jalur UM-PTKIN. Selama menjadi mahasiswa, penulis mengikuti kegiata Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di KUA Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur dan penulis juga mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Suka Negeri Jaya, Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus selama 40 hari pada tahun 2021.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alaamiin.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya, sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikankan syafaatnya di Yaumul Akhir, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak sekali pihak-pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin, M.Ag., Ph.D selaku rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
4. Ibu Umi Aisyah, M. Pd.I selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
5. Bapak Dr. H. Rosidi, MA selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang membangun kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M H selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang membangun kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini
7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan berlangsung
8. Bapak Moh. Toha, M.Pd.I selaku Kepala Sekolah SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur dan Ibu Niken Widowati,

S.Pd.I selaku Guru Bimbingan Konseling, serta para Guru dan Staff yang banyak membantu penulis dalam memperoleh data selama penelitian berlangsung

9. Sahabat-sahabat seperjuangan Desti, Imas, Ipeh, Mahfud, Rachman, Puji, Rizki, Dewa, Dhea yang telah memberikan semangat dan bantuannya, penulis ucapkan terimakasih untuk kebersamaannya selama awal perkuliahan hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
10. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam kelas D angkatan 2018, terima kasih utuk kebersamaannya selama perkuliahan berlangsung
11. Teman kelompok KKL tahun 2021 di KUA Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur dan teman-teman kelompok KKN tahun 2021 di Pekon Suka Negeri Jaya, Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus terima kasih atas kebersamaan dan kerja samanya dalam melaksanakan program kerja selama 40 hari.
12. Almamater UIN Raden Intan Lampung
13. Dan untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih karena telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi hingga selesai

Demikianlah semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya. semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan ridha-Nya kepada kita semua

Bandar Lampung, 21 September 2022
Penulis

Eris Aprelia
NPM. 1841040262

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
SURAT PERNYATAAN vi
HALAMAN PERSETUJUAN vii
HALAMAN PENGESAHAN viii
MOTTO ix
PERSEMBAHAN x
RIWAYAT HIDUP xi
KATA PENGANTAR xii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvii
DAFTAR BAGAN xviii
DAFTAR LAMPIRAN xix

BAB I PENDAHULUAN
A. Penegasan Judul 1
B. Latar Belakang 5
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian 9
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 9
F. Manfaat Penelitian 10
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan 10
H. Metode Penelitian 12
I. Sistematika Penulisan 20

BAB II BIMBINGAN KELOMPOK, RASA PERCAYA DIRI DAN *BODY SHAMING*
A. Bimbingan Kelompok 23
1. Pengertian Bimbingan Kelompok 23
2. Tujuan Bimbingan Kelompok 25
3. Fungsi Bimbingan Kelompok 27
4. Unsur-Unsur Dalam Bimbingan Kelompok 28

5. Peran Pembimbing Dalam Bimbingan Kelompok 30
6. Materi Bimbingan Kelompok 31
7. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok 33
8. Teknik-Teknik Pelaksanaan Bimbingan Kelompok 37
B. Percaya Diri 39
1. Pengertian Rasa Percaya Diri 39
2. Percaya Diri Dalam Pandangan Islam 40
3. Ciri-Ciri Orang yang Percaya Diri 47
4. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri..... 49
5. Faktor Percaya Diri..... 51
6. Jenis-Jenis Percaya Diri..... 53
7. Pengertian Rasa Tidak Percaya Diri 55
8. Ciri-Ciri Orang yang Tidak Percaya Diri..... 56
9. Proses Pembentukan Rasa Tidak Percaya Diri .. 57
C. *Body Shaming* 57
1. Pengertian *Body Shaming* 58
2. Ciri-Ciri *Body Shaming* 59
3. Bentuk-Bentuk *Body Shaming*..... 60
4. Dampak *Body Shaming* 61

BAB III BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA AKIBAT *BODY SHAMING* DI SMP ISLAM YPI 3 WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR

A. Profil SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur 65
1. Sejarah Singkat..... 65
2. Keadaan Guru dan Staff 66
3. Data Siswa..... 69
4. Visi, Misi dan Motto..... 70
5. Struktur Organisasi 72

6. Sarana dan Prasarana 73
B. Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat *Body Shaming*..... 76
1. Tujuan Kegiatan Bimbingan Kelompok 76
2. Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok 77

BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA AKIBAT *BODY SHAMING* DI SMP ISLAM YPI 3 WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR

Analisis Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat *Body Shaming*..... 87

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 95
B. Saran 96

DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Guru SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur 67
Tabel 3.2 Data Staff SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur 69
Tabel 3.3 Data Siswa SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur tahun 2013-2023 69
Tabel 3.4 Sarana dan Prasarana SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur 73
Tabel 3.5 Kegiatan Ekstrakulikuler SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur 75

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Struktur Organisasi SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur 72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi
Lampiran 2. Pedoman Wawancara
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 4. Surat Keterangan Judul Skripsi
Lampiran 6. Surat Keterangan Perubahan Judul
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari PTSP
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian dari SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur
Lampiran 9. Surat Keterangan Turnitin
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesulitan dalam memahami penelitian dengan judul; "Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat *Body Shaming* Di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur" maka dibagian penegasan judul ini akan disampaikan pengertian-pengertian yang terdapat didalam judul diatas yaitu sebagai berikut :

Bimbingan kelompok adalah salah satu fasilitas yang diberikan di dalam bimbingan konseling dengan tujuan untuk membantu individu dalam bentuk kelompok[1]. Bimbingan kelompok sendiri dapat diberikan melalui pemberian informasi ataupun dalam bentuk melakukan aktivitas kelompok yang membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Pendapat lain mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi diri siswa.[2]

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya. Dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat

---

[1] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Padang:Universitas Negeri Padang, 2004), 309.

[2] Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), 3.

membantu para anggota kelompok agar dapat mencapai perkembangan yang optimal.

Meningkatkan, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia meningkatkan artinya adalah menaikan (derajat, taraf), mempertinggi, memperhebat (produksi dan sebagainya). Sedangkan pendapat lainnya menyatakan bahwa meningkatkan adalah sebuah cara atau usaha yang dilakukan untuk mendapatkan keterampilan ataupun kemampuan untuk menjadi lebih baik[3].

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa meningkatkan adalah suatu usaha atau cara yang dilakukan untuk tujuan menaikkan atau mempertinggi suatu keadaan yang sebelumnya untuk kearah yang lebih baik lagi.

Percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu.[4] Sedangkan pendapat lainnya menyatakan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek-aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut yang membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya[5]

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang dalam menerima segala sesuatu dalam dirinya baik kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki untuk tetap diperlihatkan kepada lingkungan atau khalayak ramai tanpa merasa malu atau rendah diri.

Siswa, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia siswa adalah istilah lain dari peserta didik pada jenjang pendidikan baik sekolah dasar, sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas. Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan.

---

[3] Sawiwati, *Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Kelas III SDN 3 Makarti Jaya Tentang Ciri-ciri Makhluk Hidup Melalui Metode Demonstrasi*. Skripsi Sarjana Pendidikan, (Palembang: Perpustakaan UT, 2009), 4.

[4] Inge Pudjuastuti A, *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Referensial*. (Jurnal Pendidikan Penabur, 2010), 40.

[5] Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 6.

Sedangkan pendapat lainnya menyatakan bahwa siswa adalah orang atau individu yang menghendaki untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, keterampilan, pengalaman dan kepribadian yang baik sebagai bekal hidup agar bahagia dunia dan akhirat dengan cara belajar sungguh-sungguh.

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa siswa adalah individu yang sedang dalam proses belajar dalam jenjang pendidikan sekolah dasar atau sekolah mengengah pertama maupun sekolah mengengah atas. Istilah lain dari siswa adalah peserta didik, tugas siswa adalah belajar agar kelak mendapatkan ilmu dan pengetahuan guna menggapai dimasa depan yang cerah.

Akibat, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia akibat artinya adalah sesuatu yang merupakan akhir atau hasil dari suatu peristiwa atau keadaan yang mendahuluinya sehingga menimbulkan perubahan. Sedangkan pendapat lainnya menyatakan bahwa akibat adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh sesuatu yang dilakukan, hasil tersebut bisa bersifat postif bisa juga bersifat negatif atau pengaruh kuat baik positif maupuun negatif.

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa akibat adalah sesuatu keadaan atau peristiwa yang terjadi dari perilaku sebelumnya yang mempunyai pengaruh atau dampak dan menghasilkan perubahan baik itu yang bersifat positif ataupun yang bersifat negatif.

Body shaming adalah tindakan yang dilakukan oleh sekelompok orang untuk mencela dan mempermalukan seseorang dengan membuat ejekan atau komentar-komentar negatif tentang fisik atau bentuk tubuh seseorang. *Body shaming* merupakan penghinaan pada bentuk fisik seseorang yang dinilai tidak sesuai dengan standart ideal.[6] Untuk lebih spesifik *body shaming* yaitu ejekan untuk orang yang memiliki penampilan fisik atau tubuh

[6] Ni Luh Rahayu Widiasti. *Profil Citra Tubuh (Body Image) Pada Remaja dan Implikasinya Bagi bimbingan dan Konseling*. (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016), 4

yang dinilai cukup berbeda dari masyarakat pada umunya dan memiliki tubuh yang tidak proposional.[7]

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa *body shaming* merupakan kritikan atau komentar yang bersifat negatif dan merupakan tindakan mempermalukan penampilan fisik seseorang yang dinilai tidak ideal atau tidak sesuai dengan bentuk tubuh pada umumnya.

SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur adalah sekolah menengah pertama berstatus swasta yang beralamatkan di Jl. Raya KM 108, Desa Labuhan Ratu, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung. Awal mula berdiri pada tahun 1980-an sebagai Sekolah Pendidikan Guru (SPG). Setelah Sekolah Pendidikan Guru (SPG) tidak beroperasi lagi pada tahun 1990-an tepatnya pada 1992 Sekolah Pendidikan Guru (SPG) berganti menjadi SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur hingga sekarang. SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur adalah sekolah yang berada pada naungan Yayasan Pusat Pendidikan Islam Lampung (YPPIL) perwakilan Way Jepara.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditegaskan bahwa penelitian dengan judul Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat Body Shaming Di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur ini membahas mengenai bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok yang merupakan fasilistas dari layanan bimbingan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai upaya dalam membantu siswa atau peserta didik keluar dari permasalahan yang sedang dialami, salah satunya adalah tidak percaya diri yang diakibatkan dari perilaku *body shaming*. Penelitian ini berlangsung sejak bulan Agustus hingga bulan September di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

---

[7] Syarifah Amalia, *Hubungan Antara Body Image Dangan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming* (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2010), 5.

B. Latar Belakang Masalah

Tindakan *body shaming* memiliki dampak negatif bagi korbannya. *Body shaming*, seperti yang dikatakan Chaplin adalah membandingkan dan meremehkan penampilan fisik orang lain atau diri sendiri untuk membuat orang atau diri sendiri terlihat buruk[8]. Lebih jauh lagi jika *body shaming* dilakukan secara berulang-ulang, situasinya akan semakin parah. Inilah yang ditemukan Ian Maynard Begg, Ann Anas, dan Suzanne Farinacci dalam sebuah penelitian tahun 1992, yang menemukan bahwa jika informasi banyak diulang, orang akan mempercayainya.

Fenomena munculnya kecenderungan untuk meyakini informasi sebagai kebenaran setelah melalui proses pengulangan atau repetisi merupakan kajian lain tentang pengaruh ilusi kebenaran yang dilakukan pada tahun 1977 oleh Lynn Hasher, David Goldstein, dan Thomas Toppino. Hal ini timbul karena adanya perasaan familiar. Seseorang akan secara otomatis mengenali sebuah informasi sebagai familiar atau akrab dengan dirinya ketika mendengarnya berulang kali. Selain itu, otak manusia mengartikan sensasi familiar ini sebagai kebenaran karena kecenderungan untuk memproses hal-hal yang sudah familiar dengan lebih cepat..[9]

Keadaan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh *body shaming* yang intens atau terus menerus karena dapat mengakibatkan perasaan cemas, malu, marah, rendah diri dan kebencian terhadap penampilan diri sendiri yang mengarah pada sikap menyendiri, menjauh, dan merasa tidak aman.[10] Karena dihina orang lain seseorang akan merasa malu dengan tubuhnya sendiri, sehingga sering membandingkan dirinya dengan orang lain karena perbedaan fisiknya. Kurangnya kepercayaan diri

---

[8] Yesica C Kawengian, *Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Kelurahan Papakelan Kecamatan Tondano Timur*, Vol 2 No 3, (Universitas Negeri Manado, 2021), 156

[9] Tersedia Online di https://id.wikipedia.org/wiki/Efek_ilusi_kebenaran, diakses pada tanggal 20 Desember 2022

[10] Rahmawati, Zuhdi, *Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung*, Vol 5 No 11, (UIN Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung, 2022), 28

seseorang berdampak negatif yang menyebabkan mereka menjadi pendiam dan sulit untuk berinteraksi karena takut orang lain hanya akan melihat fisik mereka. Seseorang yang kurang percaya diri memiliki konsep diri yang negatif atau rendah, artinya tidak percaya pada kemampuan dan potensi diri sendiri. Akibatnya, orang yang kurang percaya diri lebih cenderung mengasingkan diri dari lingkungannya.[11]

Korban *body shaming* dapat mengalami ketidaknyamanan akibat *body shaming* itu sendiri, kurang percaya diri akibat memiliki tubuh yang umumnya dianggap sangat berbeda dan kecemasan terhadap diri sendiri yang dapat menyebabkan gangguan psikologis lainnya seperti perasaan tertekan dan stres terhadap lingkungan di mana seseorang dianggap tidak menerima keberadaannya akibat bentuk fisiknya yang tidak memenuhi standar ideal.[12] Seseorang yang telah mengalami *body shaming* untuk waktu yang lama memiliki kecenderungan untuk percaya bahwa mereka tidak sempurna, yang berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka dan menanamkan rasa tidak aman. Terlepas dari kenyataan bahwa kepercayaan diri merupakan indikator penting keberhasilan dalam kegiatan yang dilakukan.[13]

Menurut Thursan Hakim, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan dirinya yang membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup.[14] Menurut Guilford, seseorang dikatakan memiliki kepercayaan diri jika dia percaya diri dengan apa yang mereka lakukan, jika mereka merasa diterima oleh kelompok mereka, jika mereka percaya pada diri mereka sendiri, dan jika mereka tetap tenang dan tidak mudah tersinggung, gugup atau ragu-ragu ketika

---

[11] Pongky Setiawan, *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*, (Yogyakarta: Parasmu, 2014), 12

[12] Sumi Lestari, *Bullying or Body Shaming? Young Woment in Patient Body Dysmorpihc Disorder*, Vol 3 No 1, (Universitas Brawijaya Malang, 2019), 60

[13] Fany Joliyanto Perdana, *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar*, Jurnal Edueksos Vol VII No. 2 (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, 2019), 70

[14] Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 6

melakukan sesuatu atau mengatakan sesuatu. Menurut Sarason, proses pembelajaran individu dan sosial membentuk dan mengembangkan rasa percaya diri. Melalui pengalaman psikologis, proses belajar individu dihubungkan dengan umpan balik dari lingkungan. Interaksi individu dan kegiatan dengan orang lain adalah bagaimana proses pembelajaran sosial dipelajari.

Namun, membangun rasa percaya diri bukanlah keterampilan yang muncul secara alami, justru sebaliknya itu membutuhkan latihan yang konsisten. Menurut penelitian William James, pesimisme serta kurangnya kecerdasan dan peluang menghalangi seseorang untuk mengembangkan potensinya. Menurut Forbes, keterbatasan seringkali menjadi penghalang untuk maju dan menghalangi orang untuk mencoba hal baru. Kurangnya kepercayaan diri adalah akar penyebab dari rasa takut gagal karena membuat seseorang merasa tidak mampu. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengkaji kepercayaan diri siswa yang terkena dampak *body shaming*. Penulis menggunakan teknik self-hypnosis. Self hypnosis adalah teknik yang dapat digunakan dalam terapi untuk membantu individu dalam mencapai tujuan tertentu. mengatasi rasa malu, mengeluarkan bakat terpendam, mengendalikan kebiasaan buruk, dan menanamkan aturan-aturan dalam hidup.

Untuk mengatasi hal tersebut diatas tentang perilaku *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur yang mengakibatkan siswa yang mengalami *body shaming* tersebut menjadi tidak percaya diri, untuk itu pihak sekolah SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno bimbingan kelompok merupakan salah satu fasilitas yang diberikan dalam bimbingan konseling dengan tujuan untuk membantu individu dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok[15]. Artinya, semua anggota kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pedapat, menanggapi, memberi saran dan hal lainnya yang

[15] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Padang:Universitas Negeri Padang, 2004), 309

bermanfaat untuk diri sendiri dan anggota kelompok lainnya. Bimbingan kelompok di sekolah dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber terutama guru bimbingan konseling yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.[16] Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional dan sosial.[17] Seperti firman Allah SWT di dalam ayat suci Al-Qur'an surah Al-Balad ayat ke-17 sebagai berikut :

ثُمَّ كَانَ مِنَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلصَّبۡرِ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلۡمَرۡحَمَةِ ١٧

"Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang" (Q.S. Al-Balad : 90 : 17)

Seperti halnya dalam kegiatan bimbingan kelompok, dimana pembimbing memberikan bantuan berupa nasihat dan pesan-pesan positif kepada siswa atau anggota kelompok yang sedang mengalami kesulitan, maka jelas dari ayat di atas bahwa sesama muslim harus saling menasihati dalam hal kebaikan. Berdasarkan wawancara penulis dengan guru bimbingan dan konseling SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur, diharapkan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok ini dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Melalui dinamika kelompok, bimbingan kelompok sendiri bertujuan untuk membantu siswa bermasalah. Pengembangan sosialisasi dan komunikasi antar anggota kelompok juga merupakan tujuan dari bimbingan kelompok. Tujuan tersebut selain untuk pengembangan kepribadian masing-

---

[16] Tatiek Romlah,, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: UPT UNM PRESS, 2001), 48

[17] Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2004), 309

masing anggota kelompok. Partisipasi siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok dapat memperoleh pengalaman langsung dalam proses pembentukan dinamika kelompok seperti keberanian untuk menyuarakan pendapatnya, menanggapinya, mendengarkannya dan menghargai sudut pandang orang lain.

Berdasarkan pemaparan diatas dan mengingat betapa pentingnya rasa percaya diri, maka penulis merasa tertarik untuk meneliti tentang "Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Akibat *Body Shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur".

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas agar penulisan skripsi ini tidak menyimpang dan mengambang dari tujuan yang telah direncanakan sebelumnya, maka penulis menetapkan dan memfokuskan penelitian ini yaitu hanya pada bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dengan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjalasan dari latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa

akibat *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat-manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis :

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan dan wawasan sebagai informasi bagi pembaca dan mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang akibat *body shaming*.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran tentang pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang akibat *body shaming* bagi peneliti selanjutnya yang akan mengadakan penelitian yang sama.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nadiatul Mawaddah yang berjudul "Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kec. Bangking". Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu adanya dampak yang cukup berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang akibat dari perilaku *body shaming*. Dari jumlah responden sebanyak tiga orang remaja telah dilakukan penelitian menggunakan metode wawancara dan observasi didapatkan bahwa remaja yang mengalami tindakan *body shaming* mengalami kehilangan kepercayaan diri sehingga

mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial yang dibuktikan dengan tidak mampu berteman secara fleksibel, mudah terpengaruh oleh orang lain, tidak berani dan tidak tegas dalam pengambilan keputusan dan tingkah laku, menghindari lingkungan, kesulitan belajar, sedikit demi sedikit kehilangan sikap toleransi terhadap sesama dan juga tidak dapat bersikap tenang dalam menghadapi beberapa situasi. Jika pada penelitian tersebut membahas tentang dampak dari perilaku *body shaming* saja maka yang menjadi perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti mengamati juga cara mengatasi masalah tersebut yaitu dengan layanan bimbingan kelompok.[18]

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rawulan Sartika dan Hadiwinarto yang berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Yang Mengalami *Body Shaming* di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu". Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat pengaruh pemberian layanan konseling kelompok terhadap kepercayaan diri 6 siswa yang mengalami *body shaming*. Tingkat kepercayaan diri 6 siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dari skor pre-test adalah sangat rendah. Tingkat kepercayaan diri 6 siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dari skor post-test meningkat yaitu berada pada kategori tinggi. Berdasarkan kesimpulan, disarankan agar siswa yang mengalami *body shaming* diharapkan untuk tetap percaya diri atas segala kekurangan yang dimiliki. Temukan sisi positif dari dalam diri agar lebih bisa mencintai diri sendiri. Bagi setiap individu, berhenti memberi julukan atau candaan berlebihan kepada orang lain. Jadilah pribadi yang saling menghargai antar sesama dengan tidak menilai orang sematamata hanya karena fisiknya. Jika dalam penelitian tersebut menggunakan layanan kenseling

[18] Nadiatul Mawaddah, Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kec. Bangking, UIN Sultan Syarif Kasim, Riau, 2020

kelompok maka yang menjadi perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok.[19]

3. Penelitian yang dilakukan oleh Zarul Raisa yang berjudul "Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh". Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang memberikan kesempatan untuk membahas dan menyelesaikan permasalahan melalui dinamika kelompok dengan menggunakan salah satu teknik modeling. Tingkat kepercayaan diri siswa kelas X IPA 3 di SMA Negeri 5 Banda Aceh menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata postest 54,8 dengan jumlah nilai rata-rata sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling, dimana nilai rata-rata pretest 45,1. Berdasarkan dasar pengambilan uji wilcoxon, dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Jika pada penelitian tersebut menggunakan teknik modeling maka yang menjadi perbedaan pada penelitian ini adalah peneliti menggunakan teknik ekspositori atau pemeberian informasi.[20]

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Ditinjau tempat pelaksanaanya, penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan di lapangan dan pada kehidupan responden yang

---

[19] Rawulan, Hadiwinarto, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Yang Mengalami Body Shaming SMA Negeri 4 Kota Bengkulu*, Vol 3, No 20, Universitas Bengkulu, 2020

[20] Zarul Raisa, *Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*, UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, 2020

bertujuan menghimpun data/informasi tentang masalah tertentu mengenai kehidupan responden yang menjadi obyek penelitian.[21] Data yang digunakan disini dengan tindakan yang berkenaan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat body shaming di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan karakteristik individu atau suatu kelompok orang tertentu.[22] Penelitian yang bersifat deskriptif ini memberikan gambaran secermat mungkin mengenai suatu individu, keadaan, gejala atau kelompok tertentu.[23]

Penelitian yang bersifat menggambarkan ini juga mengungkap data-data dan juga menganalisis untuk memperoleh kejelasan dan kebenaran tentang pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat body shaming di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian kualitatif yaitu berupa kata-kata, tindakan dan tambahan data seperti dokumen dan lain-lain. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sumber data primer dan data sekunder :

a. Sumber Data Primer

Data primer berupa kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai yang merupakan sumber data utama. Dalam penelitian ini pemilihan informan yaitu

---

[21] Wardi Bahtiar. *Metode Penelitian Dakwah*, (Jakarta: Logos, 1997), 4

[22] Irawan Suehartono. (1995) *Metode Penelitian sosial suatu Teknik penelitian bidang kesejahteraan sosial dan ilmu sosial lainnya,* Cet, Ke-1 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), 35

[23] Koentjotoningrat. (1993) *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia). 30

menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik dari *purposive sampling* adalah pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.[24]

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti menentukan yang menjadi sumber data yaitu sebagai berikut :

1) Kepala Sekolah SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur
2) Guru Bimbingan Konseling SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur
3) Siswa/i SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur

b. Sumber Data Sekunder

Di samping sumber data primer, peneliti juga menggunakan sumber data sekunder. Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi berupa sumber data tertulis yang relevan dengan masalah penelitian ini, yakni sumber buku, majalah ilmiah, arsip, dokumen pribadi dan dikumen resmi.[25] Data sekunder dalam penelitian ini adalah sejarah berdirinya, visi, misi dan lain sebagainya yang berkenaan dengan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dari narasumber. Untuk memudahkan dalam pengambilan data lapangan, maka penulis menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

---

[24] Sugiyono. (2018) *Metode Penelitian Pendidikan Pendektan Kuatitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta). 289

[25] Lexy J Moloeng, *Metodologi Penelitian, edisi revisi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 157

a. Observasi

Ditinjau tempat pelaksanaanya, penelitian ini adalah penelitian lapangan *(field research)*, yaitu penelitian yang dilakukan di lapangan dan pada kehidupan responden yang bertujuan menghimpun data atau informasi tentang masalah tertentu mengenai kehidupan responden yang menjadi obyek penelitian.[26] Data yang digunakan di sini dengan tindakan yang berkenaan dengan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

Metode observasi adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistematis tentang fenomena-fenomena yang sedang diteliti.[27] Peneliti mengadakan pengamatan langsung tentang kondisi kepercayaan diri siswa yang ada di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur. Metode Obeservasi terbagi menajadi dua jenis yaitu observasi partisipan dan non-partisipan. Metode observasi yang digunakan oleh peneliti yaitu observasi non partisipan, yaitu suatu proses dimana observer tidak ikut dalam kehidupan orang yang di observasi.

Peneliti menggunakan observasi non partisipan yaitu tidak banyak menuntut peran atau keterlibatan peneliti pada kegiatan atau fenomena dari subjek yang diteliti. Perhatian peneliti terfokus pada mengamati, merekam, memotret, mempelajari, dan mencatat tingkah laku atau fenomena yang diteliti.[28] Observasi non partisipasi yang dimaksud peneliti adalah dimana pengamat berada diluar subyek yang diteliti dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan. Peneliti hanya melihat keadaan secara langsung tentang bagaimana kegiatan bimbingan

---

[26] Wardi Bahtiar, *Metode Penelitian Dakwah*, (Jakarta: Logos, 1997), 4

[27] Husaini Usman, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung: Bumi Askara, 1995), 56

[28] Imam Suprayogo Tubrono. *Metode Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), 170

kelompok dalam melakukan perubahan tingkah laku yang salah menjadi rasioanal mengenai upaya meningkatkan percaya diri akibat body shaming di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik untuk mendapatkan informasi dengan cara bertanya secara langsung kepada narasumber. Teknik wawancara ini dipilih agar mendapatkan data yang akurat dari informan mengenai data-data yang dibutuhkan oleh peneliti.[29]

Wawancara terbagi menjadi tiga, yaitu wawancara terstruktur, wawancara semi terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.[30] Wawancara terstruktur adalah teknik pengumpulan data yang telah diketahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu peneliti telah menyiapkan pedoman wawancara tertulis yang alternatif jawabannya telah disiapkan.[31] Wawancara semi terstruktur adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka di mana pihak yang di wawancarai dimintai pendapat dan ide-idenya.[32] Sedangkan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpukan data, hanya berupa garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Dan wawancara yang digunakan di dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur.[33]

Wawancara ini digunakan untuk mencari informasi dan data-data yang berkaitan dengan penelitian. Metode ini

---

[29] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatiif dan R&D,* (Bandung: Alfabeta 2017). 231

[30]Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendektan Kuatitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2018), 194

[31] Ibid, 305

[32] Ibid, 306

[33] Ibid, 307

juga digunakan sebagai metode utama dalam pengumpulan data dan yang penulis tanyakan adalah yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai upaya dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa.

c. Dokumentasi

Ditinjau tempat pelaksanaanya, penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan di lapangan dan pada kehidupan responden yang bertujuan menghimpun data/informasi tentang masalah tertentu mengenai kehidupan responden yang menjadi obyek penelitian.[34] Data yang digunakan disini dengan tindakan yang berkenaan dengan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

Untuk melengkapi data yang diperoleh dengan menggunakan metode wawanacara dan metode observasi. Penulis juga menggunakan metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah sebuah teknik yang dilakukan untuk mencari dan mendapatkan data yang didukumentasikan baik berupa gambar, suara, tulisan dan rekaman.[35] Dokumen yang dimaksudkan adalah sebagai data pendukung penelitian yaitu berupa profil SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur, jumlah siswa dan jumlah guru beserta staff, sarana prasarana dan lain sebagainya.

4. Metode Analisis Data

Analisis data adalah salah satu cara yang digunakan di dalam penelitian untuk mempelajari dan mengolah data-data sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang konkrit tentang permasalahan yang sedang diteliti dan dibahas.[36] Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data sistematis data

---

[34] Wardi Bahtiar, *Metode Penelitian Dakwah*, (Jakarta: Logos, 1997), 4

[35] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitaif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 240

[36] Usein umar, *Metode Riset Bisnis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 2002), 212

yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan atau observasi dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.[37]

Setelah data-data terkumpul maka di klasifikasikan sesuai dengan masalah yang dikaji dan dibahas, kemudian data-data tersebut dianalisa. Dalam proses menganalisa data penulis menggunakan cara berfikir induktif, yaitu suatu cara berfikir yang berasal dari pengetahuan (fakta) yang bersifat khusus, dan kemudian dari fakta (pengetahuan) yang bersifat khusus itu ditarik dari generalisasi-generalisasi yang mempunyai sifat umum.[38] Matthew B. Milles & A. Michael Huberman menjelaskan bahwa analisis terdiri dari empat alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu sebagai berikut :

a. Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada tahap awal peneliti melakukan penjelajahan secara umum terhadap situasi umum atau objek yang diteliti untuk memperoleh data.

b. Reduksi Data

Reduksi data yang diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian, pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Data-data yang diperoleh di lapangan atau tempat penelitian dituangkan ke dalam uraian atau laporan yang lengkap dan terperinci.

---

[37] Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Cet. Ke-1. (Bandung: Alfabeta, 2005), 89

[38] Ibid, 89

c. Penyajian Data

Alur penting yang ke tiga dari kegiatan analisis data adalah penyajian data. Penyajian sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan melihat penyajian-penyajian maka dapat dipahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan lebih jauh menganalisis ataukah mengambil tindakan berdasarkan atas pemahaman yang didapat dari penyajian-penyajian tersebut. Penyajian yang sering digunakan pada data kualitatif pada masa yang lalu adalah bentuk naratif.

d. Menarik Kesimpulan dan Verifikasi

Kegiatan analisis ke empat yang paling penting adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan, hanyalah sebagian dari satu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan-kesimpulan juga di verifikasikan selama penelitian berlangsung. Verifikasi itu mungkin sesingkat pemikiran kembali yang melintas dalam pemikiran penganalisis selama ia menulis, suatu tinjauan ulang pada catatan-catatan lapangan atau mungkin menjadi begitu seksama dan makan tenaga dengan peninjauan kembali serta tukar pikiran diri antara teman sejawat untuk mengembangkan kesepakatan intersubjektif atau juga upaya-upaya yang luas untuk menempatkan salinan suatu temuan dalam seperangkat data yang lain.

Adapun data yang dimaksud adalah peneliti lapangan telah mengumpulkan informasi dalam bentuk catatan-catatan lapangan yang ditulis tangan, yang didekte di lapangan atau rekaman-rekaman audio tentang pariwisata dalam latar lapangan.[39]

Dalam menganalisa data, penulis menggunakan metode analisis data kualitatif. Analisa data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu cara berfikir yang berpijak

[39] lbid, 75

dari fakta-fakta khusus, peristiwa-peristiwa yang konkrit kemudian dari fakta atau peristiwa yang khusus disusun generalisasi yang mempunyai sifat umum.[40] Metode ini penulis maksudkan untuk mengetahui kondisi sebenarnya tentang bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri aiswa akibat *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

I. Sistematika Penulisan

Agar lebih mudah dalam penyusunan skripsi ini, maka penulis merumuskan sistematika penulisan skripsi dengan judul; "Bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur" yang terdiri dari V (lima) bab dan setiap bab terdiri dari sub-sub bab yaitu sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

BAB I, terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II BIMBINGAN KELOMPOK DAN RASA PERCAYA DIRI SISWA AKIBAT BODY SHAMING

BAB II, terdiri dari penjelasan landasan teori-teori atau kajian yang berkaitan tentang bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat *body shaming* di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

BAB III BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

[40] Marzuki, *Metodologi Riset Panduan Penelitian Bidang Bisnis Dan Sosial*, Cet. Ke-1, Edisi. Ke-2 (Yogyakarta: Ekonisia, 2005), 4

SISWA AKIBAT BODY SHAMING DI SMP ISLAM YPI 3 WAY JEPARA LAMPUNG TIMUR

BAB III, terdiri dari data yang berkaitan dengan penelitian di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur.

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

BAB IV, akan di uraikan hasil analisis penelitian dilapangan dan segala temuan yang berkaitan dengan penelitian akan dibahas pada bab ini.

BAB V PENUTUP

BAB V, di bagian ini akan dituliskan simpulan dan saran penelitian.

BAB II

BIMBINGAN KELOMPOK, RASA PERCAYA DIRI DAN *BODY SHAMING*

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu fasilitas yang diberikan dalam bimbingan konseling. Menurut Prayitno bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan agar dinamika kelompok yang berlangsung dalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaaan para anggota kelompok. Bimbingan kelompok sendiri dapat diberikan melalui pemberian informasi ataupun dalam bentuk melakukan aktivitas kelompok yang membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas menanggapi, mengeluarkan pendapat, memberi saran, dan lain sebagainya. Semua yang dibicarakan dalam kegiatan bimbingan kelompok bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.[41]

Menurut Tohirin bimbingan kelompok merupakan suatu cara dalam pemberian bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok ini aktifitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah-masalah yang dialami oleh anggota kelompok.[42]

---

[41] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok; Dasar dan Profil*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995) 178

[42] Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah berbasis integritas*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 23

Bimbingan kelompok di sekolah dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber terutama guru bimbingan konseling yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.[43] Seperti firman Allah SWT di dalam ayat suci Al-Qur'an surah Al-Balad ayat ke-17 sebagai berikut :

ثُمَّ كَانَ مِنَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلصَّبۡرِ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلۡمَرۡحَمَةِ ١٧

"Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang" (Q.S. Al-Balad : 90 : 17)

Berdasarkan ayat diatas dapat dipahami bahwa sebagai sesama umat muslim harus saling menasehati dalam kebaikan seperti halnya dalam kegiatan bimbingan kelompok, dimana pembimbing memberikan bantuan berupa nasihan dan pesan-pesan baik terhadap peserta didik atau anggota kelompok yang memiliki permasalahan-permasalahan. Seperti yang tercatum juga dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat ke-104 sebagai berikut :

وَلۡتَكُن مِّنكُمۡ أُمَّةٞ يَدۡعُونَ إِلَى ٱلۡخَيۡرِ وَيَأۡمُرُونَ بِٱلۡمَعۡرُوفِ وَيَنۡهَوۡنَ عَنِ ٱلۡمُنكَرِۚ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُفۡلِحُونَ ١٠٤

"Hendaklah diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kabajikan, menyuruh kepada yang ma'aruf dan mencegah yang munkar, mereka itulah orang-orang yang beruntung" (Q.S. Ali- Imran : 3 : 104)

---

[43] Tatiek Romlah,, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: UPT UNM PRESS, 2001), 48

Berdasarkan ayat tersebut diatas, maka dapat dipahami bahwa dalam agama islam mengajarkan kepada umat manusia untuk berlaku lemah lembut dalam menyampaikan suatu kebenaran dan bukan dengan cara yang kasar, lalu bermusyawarahlah dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Bermusyawarah disini dimaksudkan pula dalam kegiatan bimbingan kelompok dimana dalam proses penyelesaian masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah individu dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik tertentu yang dipimpin oleh pemimpin kelompok yang mana didalamnya terdapat interaksi antar anggota kelompok yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah pada siswa serta mengembangkan potensi pada diri siswa. Dalam bimbingan kelompok anggota kelompok juga dapat bertukar pendapat, memberikan saran, serta menukar informasi-informasi yang bermanfaat untuk menunjang pemahaman, pengembangan dan pertimbangan pengambilan keputusan atau tindakan individu. Layanan bimbingan kelompok terbagi menjadi layanan bimbingan kelompok kecil yang beranggotakan 2-6 orang, kelompok sedang yang beranggotakan 7-12 orang, dan kelompok besar yang beranggotakan 13-20 orang, ataupun kelas yang beraggotakan 20-40 orang.[44]

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok yaitu agar individu mampu memberikan informasi seluas-luasnya kepada angota kelompok supaya mereka dapat membuat rencana yang tepat serta membuat keputusan yang memadai mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masa depan serta cenderung bersifat

[44] Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), 23

pencegahan[45]. Tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok yaitu penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas, pengembangan pribadi, dan pembahasan masalah atau topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok.

Menurut Prayitno, tujuan dalam bimbingan kelompok yaitu terdapat tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok, berkembangnya sosialisasi para anggota kelompok dan khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sedangkan secara khusus bimbingan kelompok bermaksud untuk membahas topik-topik umum yang telah ditentukan oleh pemimpin kelompok. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan yaitu untuk :

a. Melatih mengemukakan pendapat di hadapan anggotanya.
b. Melatih peserta didik dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
c. Melatih peserta didik untuk dapat membina keakraban bersama anggota dalam kelompok khususnya dan teman diluar kelompok pada umumnya.
d. Melatih peserta didik untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
e. Melatih peserta didik untuk dapat bersikap tenggang rasa dan bertoleransi dengan orang lain.
f. Melatih peserta didik memperoleh keterampilan sosial.
g. Membantu peserta didik mengenali dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain.

---

[45] Mungin, Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: Unnes Press, 2005), 39

h. Melatih peserta didik untuk menjalin hubungan dalam situasi kelompok dan dapat menumbuhkan daya kreatif peserta didik.[46]

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk melatih individu bersikap terbuka, mampu berbicara dihadapan orang banyak, melatih siswa agar dapat mengambil sikap, bertanggungjawab, mengambil keputusan, siswa mampu mengembangkan perasaan, pikiran, serta memunculkan tingkah laku baru yang lebih efektif sebagai fungsi pencegahan agar siswa tidak mengalami permasalahan yang menjadi topik yang ada dalam bahasan bimbingan kelompok.

3. Fungsi Bimbingan Kelompok

Fungsi utama layanan bimbingan yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ada dua ialah fungsi pemahaman dan pengembangan.[47] Seperti yang dijabarkan sebagai berikut :

a. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

b. Fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Pembimbing senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan peserta didik. Pembimbing dan personel sekolah lainnya secara sinergi sebagai *teamwork* berkolaborasi atau bekerja sama

---

[46] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok; Dasar Dan Profil*, (Jakarta:PT Ghalia Indonesia, 1995), 2

[47] Mugiarso, Heru, dkk, *Bimbingan dan Konseling*, (Semarang: UPT MKDK UNNES, 2004), 66

merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya untuk membantu peserta didik mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Fungsi utama bimbingan dan konseling yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ialah fungsi pemahaman dan pengembangan[48]. Fungsi pemahaman yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang menghasilkan pemahaman peserta didik terhadap diri sendiri dan pemahaman terhadap lingkungan sosial peserta didik. Fungsi pengembangan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpelihara dan terkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka pengembangan dirinya secara mantap berkelanjutan.

Secara garis besar fungsi bimbingan kelompok adalah sebagai fasilitator serta upaya untuk mengatasi dan mencegah permasalahan dalam kehidupan anggota kelompok dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa bimbingan kelompok bertujuan agar para anggota kelompok dapat menemukan dirinya, mengenal dirinya dan mampu merencanakan masa depannya

4. Unsur – Unsur Dalam Bimbingan Kelompok

a. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok merupakan suatu kegiatan anggota dan perilaku kelompok yang menyebabkan terjadinya gerak perubahan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama yang telah di tentukan. Dinamika kelompok juga sebagai suatu hubungan psikologis yang berlangsung secara bersama dengan memperhatikan perilaku manusia dalam kelompok kecil dengan kekuatan berada dalam kelompok, penyebab tumbuhnya kekuatan tersebut dan akibat terhadap individu, kelompok atau lingkungan. Bimbingan

[48] Mungin, Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: Unnes Press, 2005), 163

kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membimbing para anggota kelompo dalam mencapai tujuan.[49]

b. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah unsur yang akan menentukan akan berjalan dengan baik atau tidaknya pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Peran pemimpin kelompok adalah sebagai berikut :

1) Memberikan dorongan emosional, memberikan kenyamanan, memberikan motivasi dan memimpin anggota kelompok untuk mendapatkan solusi dari permasalahan yang sedang dialami.
2) Mempedulikan *(caring)*, mengasihi, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
3) Memberikan pengertian *(meaning attribution)*, menjelaskan, mengklarifikasi dan menafsirkan.
4) Fungsi eksekutif *(executive function)* menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saran-saran.[50]

c. Anggota Kelompok

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur penting dalam layanan bimbingan kelompok, tanpa adanya anggota kelompok maka tidaklah mungkin ada sebuah kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok didasarkan atas peran dari para anggota kelompok. Peranan anggota kelompok yang harus dilakukan dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

1) Membantu terbinanya susunan keakraban antar anggota kelompok

---

[49] Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integritas*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 62

[50] Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Universitas Negeri Malang, 2001), 45

2) Mencurahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
3) Berusaha agar yang dilakukan dapat membantu tercapainya tujuan bersama.
4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik.
5) Aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok.
6) Mampu berkomunikasi secara terbuka di dalam kegiatan bimbingan kelompok.
7) Berusaha untuk membantu anggota lain,[51]

5. Peran Pembimbing Pada Bimbingan Kelompok

Peran pembimbing merujuk pada fungsi yang harus dijalankan sebagai pembimbing dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu:

a. Korektor

Sebagai korektor, guru bimbingan dan konseling harus bisa membedakan mana nilai yang baik dan mana nilai yang buruk. Latar belakang kehidupan anak didik yang berbeda-beda sesuai dengan sosiokultural masyarakat di mana anak didik tinggal akan mewarnai kehidupanya.

b. Inspirator

Sebagai inspirator, guru bimbingan dan konseling harus dapat memberikan ilham bagi kemajuan belajar anak didik. Guru bimbingan dan konseling harus dapat memberikan petunjuk (ilham) bagaimana cara belajar yang baik. Petunjuk itu tidak mesti harus bertolak dari sejumlah teori-teori belajar, dari pengalaman pun bisa dijadikan petunjuk bagaimana cara belajar yang baik

[51] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), 30

c. Informator

Sebagai informator, guru bimbingan dan konseling harus dapat memberikan informasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, selain sejumlah bahan pelajaran untuk setiap mata pelajaran yang telah di programkan dalam kurikulum. Informasi yangbaik dan efektif diperlukan dari guru bimbingan dan konseling.

d. Motivator

Sebagai motivator, guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat mendorong anak didik agar dapat bergairah dan aktif belajar. Dalam upaya memberikan motivasi, guru dapat meganalisis motifmotif yang melatarbelakangi anak didik malas belajar dan menurun prestasinya di sekolah. Setiap saat guru bimbingan dan konseling harus bertindak sebagai motivator, karen dalam interaksi edukatif tidak mustahil ada diantara anak didik yang malas belajar dan sebagainya.

e. Pembimbing

Sebagai pembimbing, peranan guru bimbingan konseling yang tidak kalah pentinganya dari semua peran yang telah disebutkan di atas, adalah sebagai pembimbing. Peranan ini harus lebih dipentingkan, karena kehadiran guru bimbingan dan konseling di sekolah adalah untuk membimbing anak didik menjadi manusia dewasa, susila, dan cakap. Tanpa bimbingan peserta didik akan mengalami kesulitan dalam menghadapi perkembangan dirinya.[52]

6. Materi Bimbingan Kelompok

Materi adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam rangka pelaksanaan bimbingan kelompok. Menurut Siti Hartinah materi dalam bimbingan kelompok yaitu bisa meliputi sebagai berikut :

---

[52] Saiful Bahri Djamarah, *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif,cet III* (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), 43

a. Pemahaman dan pemantapan kehidupan keberagamaan dan hidup sehat.

b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya, termasuk perbedaan individu, budaya serta permasalahannya

c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan pristiwa yang terjadi serta pengendalian atau pemecahan masalahnya

d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif, untuk belajar dan kegiatan sehari-hari

e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya.

f. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan dalam belajar dan cara-cara menanganinya.

g. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif.

h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier, serta perencanaan masa depan.[53]

Sedangkan menurut Dewa Ketut Sukardi, materi dalam bimbingan kelompok bisa meliputi sebagai berikut :

a. Pengenalan sikap, kebiasaan, bakat dan minat serta penyalurannya

b. Pengenalan kelemahan diri dan penanggulangannya, kekuatan diri dan pengembangannya

c. Pengembangan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial baik di rumah, di sekolah, di masyarakat dan teman sebaya

d. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik di sekolah dan di rumah sesuai dengan kemampua pribadi peserta didik

---

[53] Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), 109

e. Pengembangan teknik-teknik penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni sesuai dengan kondisi fisik, sosial dan budaya peserta didik

f. Orientasi dan informasi karir, dunia kerja dan upaya memperoleh pennghasilan

g. Pengambilan keputusan dan perencanaan masa depan[54]

7. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Prayitno mengemukakan bahwa ada empat tahap kegiatan yang perlu dilalui dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut :

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan ini merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri atau tahap memasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok dan para anggota kelompok saling memperkenalkan diri. Kemudian pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan, keterbukaan dan kenormatifan akan membantu masing-masing anggota kelompok untuk mengarahkan peranan diri sendiri terhadap anggota lainnya dan pencapaian tujuan bersama.

Dalam tahap ini pemimpin kelompok perlu memusatkan usahanya pada penjelasan tentang tujuan kegiatan, penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota, penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima, dan dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap yang kedua dalam bimbingan kelompok adalah tahap peralihan. Tahap ini disebut juga sebagai tahap

---

[54] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT. Renika Cipta, 2008), 65

transisi, yaitu masa setelah pembentukan dan sebelum masa kegiatan dimulai. Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam kelompok bebas ataupun kelompok tugas, kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan selanjutnya. Tugas pemimpin kelompok dalam tahap peralihan ini adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi berbagai macam hambatan, rasa gelisah, rasa enggan. Setelah itu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok yang telah siap untuk segera memasuki tahap kegiatan.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan pusat dari kegiatan bimbingan kelompok. Dalam tahap ini suasana interaksi antar anggota kelompok mulai tumbuh dengan baik. Para anggota bersikap saling menerima satu sama lain, saling menghormati, saling berusaha untuk mencapai suasana kebersamaan.

Dalam tahap kegiatan para anggota mencoba untuk membicarakan suatu permasalahan yang nyata dialami oleh mereka. Pemimpin kelompok bertugas untuk mengamati dan menentukan arah dan tujuan apa yag diinginkan dari permasalahan yang mereka bicarakan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelasan mengenai bagaimana mentransfer apa yang telah dipelajari anggota dalam kelompok ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok. Peranan pemimpin kelompok di sini adalah memberikan pengetahuan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok. Setelah itu barulah pemimpin kelompok memberitahukan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok menyimpulkan hasil dari

bimbingan kelompok dan memberikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok[55].

Sementara itu menurut Siti Hartinah berikut inilah tahap-tahp atau proses dalam pelaksanaan bimbingan kelompok :

1) Tahap Pertama : Tahap Pembentukan

   Temanya yaitu pengenalan, pelibatan diri dan pemasukan diri. Meliputi kegiatan :

   a) Menjelaskan pengertian serta tujuan dari pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok
   b) Menjelaskan cara-cara dan juga asas-asas dalam bimbingan kelompok
   c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
   d) Teknik khusus
   e) Permainan penghangatan dan pengakraban

   Dengan tujuan yaitu :

   a) Para anggota kelompok dapat mengetahui dan memahami kegiatan bimbingan kelompok
   b) Tumbuhnya suasana kelompok
   c) Tumbuhnya minat anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok
   d) Tumbuhnya rasa saling mengenal, percaya, menerima sera saling membantu antara anggota kelompok

2) Tahap Kedua : Peralihan

   Meliputi kegiatan yaitu :

   a) Menjelaskan kegiatan apa saja yang akan ditempuh pada tahp selanjutnya

[55] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok; Dasar dan Profil*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), 40

b) Menawarkan atau menamati apakah para anggota kelompok sudah siap untuk menuju tahap selanjutnya

c) Membahas suasana yang sedang terjadi

d) Meningkatkan kemampuan dalam keikutsertaan anggota kelompok

e) Jika perlu kembali pada tahap yang pertama yaitu tahap pembentukkan

Dengan tujuan yaitu :

a) Terbebasnya para anggota kelompok dari perasaan enggan, ragu dan saling tidak percaya untuk memasuki tahap yang selanjutnya

b) Makin mantapnya suasana keloompok dan kebersamaannya

c) Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatann bimbingan kelompok

3) Tahap Ketiga : Pembahasan

Temanya yaitu kegiatan pencapaian tujuan atau penyelesaiian tugas. Meliputi kegiatan yaitu :

a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah atau topik

b) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok berkaitan dengan hal-hal yang belum jelastentang permasalahan atau topik yang akan dibahas

c) Kegiatan selingan

Dengan tujuan yaitu :

a) Terbahasnya suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan para anggota kelompok secara mendalam dan tuntas

b) Ikut sertamya seluruh anggota kelompok secara aktif dan dinamis dalam pembahsan baik yang menyangkut unsur-unsur tingksh laku, pemikiran maupu perasaan

4) Tahap Keempat : Pengakhiran

Temanya yaitu penilaian dan tindak lanjut. Meliputi kegiatan yaitu :

a) Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera diakhiri

b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil dari kegiatan bimbingan kelompok

c) Membahas kegiatan selanjunya

d) Menyampaikan pesan dan harapan

Dengan tujuan yaitu :

a) Terungkapnya kesan-kesan anggota pesan-pesan anggota kelompok tentang pelaksanaan bimbingan kelompok

b) Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas

c) Terumuskannya rencana kegiatan selanjutnya

d) Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan kelompok telah diakhiri[56]

8. Teknik-Teknik Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Selain memperhatikan tahapan-tahapan dalam melaksanakan bimbingan kelompok, perlu juga untuk memperhatikan teknik-teknik dalam melaksanakan bimbingan

[56] Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), 53

kelompok. Adapun teknik-teknik dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut :

a. Teknik umum, dalam teknik ini dilakukan dinamika kelompok secara garis besar teknik-teknik ini meliputi:
   1) Komunikasi multi arah secara efektif dinamis dan terbuka.
   2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi analisis, dan perkembangan argumentasi.
   3) Dorongan minimal untuk memantapkan respon dan aktifitas anggota kelompok.
   4) Penjelasan, pendalaman dan pembahasan.
   5) Pelatihan untuk pembentukan tingkah laku baru yang dikehendaki.
b. Permainan kelompok, permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu dan untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan dan relaksasi. Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok. Harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:
   1) Sederhana menggembirakan.
   2) Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan.
   3) Meningkatkan keakraban.
   4) Diikuti oleh semua anggota kelompok
c. Teknik pemberian informasi, teknik ini disebut juga dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seseorang pembicara kepada sekelompok pendengar pelaksanaan teknik pemberian informasi mencakup tiga hal yaitu perencanaan, pelaksanaan, penilaian keuntungan teknik pemberian informasi antara lain adalah:

1) Dapat melayani banyak orang.
2) Tidak membutuhkan banyak waktu sehingga efisien.
3) Tidak terlalu banyak memerlukan fasilitas.
4) Mudah dilaksanakan dibandingkan teknik lain.[57]

Dari beberapa teknik diatas, teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok dalam meningkat rasa percaya diri siswa akibat body shaming di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampug Timur adalah teknik pemberian informasi atau bisa disebut juga dengan metode ceramah.

B. Rasa Percaya Diri

Pada hakikatnya setiap manusia diciptakan dengan memiliki rasa percaya diri, namun rasa percaya diri pada setiap orang tentulah berbeda-beda. Ada yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi ada pula yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, sehingga keduanya menampakkan perbedaan tingkah laku. Berikut ini adalah penjelasan tentang apa itu rasa percaya diri dan apa itu rasa tidak percaya diri :

1. Pengertian Percaya Diri

Rasa percaya diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat di dalam diri sendiri. Rasa percaya diri dapat diartikan sebagai sesuatu keyakinan seseorang untuk mampu berprilaku sesuai dengan harapan atau keinginan, apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri maka banyak masalah akan timbul, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya[58]

Percaya diri merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya. Mampu mengerti seperti apa

---

[57] Mamat Supriyatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. (Jakarta: Raja Wali Pers, 2013), 173

[58] Alam Bachtiar, *Tampil beda dan percaya diri itu ada seninya*, (Yogyakarta: Araska, 2019), 47

dirinya sendiri dan pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik. Percaya diri mampu menjadi stimulus yang mendorong seseorang untuk mampu bertindak dan merubah dirinya menjadi seorang individu yang lebih baik.

Rasa percaya diri yang dimiliki individu dapat dijadikan suatu ciri dari hidup sehat yaitu individu mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul di dalam diri dan memiliki kemauan yang besar untuk mengatasinya serta mampu mengambil pelajaran dari pengalaman. Rasa percaya diri terhadap kemampuan dirinya yang dimiliki oleh individu membuat individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, pengertian dari rasa percaya diri secara sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek-aspek kelebihan yang dimiliki oleh dirinya dan keyakinan tersebut yang membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

2. Percaya Diri Dalam Pandangan Islam

Al-Qur’an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri, seperti firman Allah SWT yang menejelaskan tentang percaya diri yang tercantum dalam ayat Al-Qur’an sebagai berikut :

وَلَا تَهِنُواْ وَلَا تَحۡزَنُواْ وَأَنتُمُ ٱلۡأَعۡلَوۡنَ إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ ١٣٩

”Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Q.S. Ali-Imran : 3 : 139)

إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسۡتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحۡزَنُواْ وَأَبۡشِرُواْ بِٱلۡجَنَّةِ ٱلَّتِي كُنتُمۡ تُوعَدُونَ ٣٠

"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu".(Fussilat : 41 : 30)

Ayat-ayat di atas berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Nampak bahwa orang yang memiliki percaya diri dalam al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah.[59] Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa kepercayaan diri yang berupa perasaan nyaman tenteram, tanpa rasa sedih, takut dan khawatir akan datang kepada orang-orang yang beriman kepada Allah SWT.

Dari ayat-ayat di atas dapat dipahami bahwa percaya diri memiliki kaitan erat dengan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Oleh karena itu, sebagai umat muslim tentu perlu memiliki aqidah sebagai landasan awal menuju kebaikan hidup. Karena aqidah merupakan salah satu pondasi dalam agama islam berdasarkan kepada ajaran islam itu sendiri yang bersumber kepada al-Qur’an dan hadist.

Aqidah secara bahasa artinya adalah ikatan. Sedangkan secara istilah aqidah artinya adalah keyakinan hati dan juga pembenarannya terhadap sesuatu. Para ulama mendefinisikan makna aqidah yaitu berarti meyakini, yakni membenarkan dan

[59] Mam’luah Aya, *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Surat Ali-Imran Ayat 139*, Vol 01 No 01 (IAI Sunan Giri Bojonegoro, 2019), 33

menetapkan tanpa ragu suatu keimanan. Sedang pengertian iman sendiri adalah meyakini dalam hati, mengucapkan dengan lisan dan merealisasikan dengan amal perbuatan.[60] Oleh karena itu sebagai umat muslim harus meyakini dan juga malaksanakan segala sesuatu yang telah diatur dalam ajaran islam. Aqidah sebagai dasar agama sangat menentukan bagi seorang muslim dalam bersikap, berbuat dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Karena fungsi aqidah itu sendiri adalah memberikan pedoman dan merupakan landasan bagi seluruh ajaran agama islam, meningkatkan keimanan dan ketakwaan, membentuk akhlak yang sholeh dan selalu berserah diri kepada Allah SWT di dunia sebagai modal untuk mencapai kebahagiaan di akhirat, juga sebagai penyelamat seseorang dari keyakinan yang menyimpang serta menuntun dan mngembangkan dasar ketuhanan yang dimiliki manusia sejak lahir.

Sebagian ulama menamakan akidah ini dengan istilah tauhid sebab pembahasan yang paling pokok atau tema besar dalam akidah adalah persoalan tauhid.[61] Tema utama iman kepada Allah SWT adalah tauhidullah artinya mengesakan Allah SWT. mengesakan Allah SWT dalam perbuatannya, dalam beribadah kepadanya dan dalam menyebut nama dan sifatnya. Seperti yang terkandung dalam surah Al-Ikhlas yang berbicara tentang tauhid murni hanya kepada Allah SWT yang menyucikannya dari segala kekurangan dan membebaskannya dari segala kesyirikan. Tafsir dan penjelasan sebagai berikut :

قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ۝١

"Katakanlah (Muhammad), "Dialah Allah, Yang Maha Esa." (Al-Ikhlas :112 : 1)

---

[60] Zahri, *Pokok Pokok Akidah Yang Benar*, (Yogyakarta : Deepublish, 2020), 1

[61] Ibid, 4

Wahai Rasul, katakanlah kepada orang yang memintamu menyifati Tuhanmu, bahwa Allah Maha Esa dalam zat dan sifat-Nya, serta tiada sekutu dan tandingan bagi-Nya. Ini merupakan penyifatan dengan keesaan dan menafikkan sekutu. Maknanya adalah Dialah Allah SWT yang kalian ketahui dan yakini bahwa Dia adalah pencipta langit, bumi, dan kalian.[62]

ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ۝٢

"Allah tempat meminta segala sesuatu." (Al-Ikhlas : 112 : 2)

Dia Maha Esa dengan sifat ketuhanan-Nya dan tiada sekutu bagi-Nya dalam ketuhanan. Ini merupakan menafikkan berbilangnya zat. Dzat yang dibuat bergantung dalam segala kebutuhan karena Dialah yang mampu untuk mewujudkannya. Maknanya, Allah SWT adalah zat tempat bergantung seluruh makhluk, tiada seorangpun yang tidak membutuhkan-Nya, sedangkan Dia tidak membutuhkan mereka. Ini merupakan bantahan atas keyakinan kaum musyrikin Arab dan orang-orang semisal mereka akan adanya peraturan dan zat selain Allah SWT yang memberikan syafaat (pertolongan).

Ibnu Abbas berkata mengenai tafsiran dari kata ash-Shomad; yaitu Dialah yang dituju seluruh makhluk dalam memenuhi kebutuhan dan permintaan mereka. Dia adalah Tuhan yang telah sempurna kekuasaan-Nya, Zat Maha mulia yang sempurna kemuliaan-Nya, zat Maha agung yang sempurna keagungan-Nya, Zat Maha lembut yang sempurna kelembutanNya, Zat Maha Mengetahui yang sempurna ilmu-Nya, dan Zat Maha bijaksana yang sempurna kebijaksanaan-Nya. Demikian juga Dialah Zat yang telah sempurna dalam segala kemuliaan dan kekuasaan-Nya, Dialah Allah SWT. Sifat-sifat-Nya ini tidak boleh disematkan melainkan pada-Nya. Dia tidak mempunyai tandingan dan tiada sesuatupun

[62] Masunah, *Implementasi Pemahaman Surat Al-Ikhlas Dalam Penanaman Nilai-Nilai Tauhid Pada Anak Usia Dini. Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 10. No. 2, (2016), 106

yang menyerupaiNya. Mahasuci Allah yang Maha Esa dah Maha Menaklukkan.

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾

"(Allah) tidak beranak dan tidak pula diperanakkan." (Al-Ikhlas : 112 : 3)

Tidak ada anak yang lahir dari-Nya dan Dia tidak lahir dari apapun. Dia tidak sejenis dengan apapun. Dia Maha Terdahulu, tidak sesuatu yang baru (diciptakan). Tidak ada permulaan bagi-Nya dan Dia bukan merupakan jisim. Ini merupakan penafikan adanya anak bagi Allah SWT dan bantahan kepada kaum musyrikin yang menyangka bahwa para malaikat adalah putra-putri Allah SWT. Bantahan juga terhadap orang-orang Yahudi yang mengatakan bahwa Uzair adalah putra Allah SWT dan terhadap orang-orang Nasrani yang mengatakan bahwa al-Masih adalah putra Allah. Sementara itu pada kalimat kedua tedapat penafian adanya orang tua bagi Allah dan penafian bahwa Allah SWT bermula dari ketidakadaan.

وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ ﴿٤﴾

"Dan tidak ada sesuatu yang setara dengan Dia." (Al-Ikhlas : 112 : 4)

Tiada seorangpun yang menandingi dan menyamai Allah. Ini merupakan penafian terhadap adanya istri bagi Allah SWT dan bantahan terhadap kaum musyrikin Arab yang meyakini bahwa Allah SWT mempunyai tandingan dalam perbuatan-perbuatan-Nya, dimana mereka (kaum musyrikin) menjadikan malaikat sebagai sekutu-sekutu Allah SWT, dan berhalaberhala serta patung-patung sebagai tandingan bagi Allah SWT.

Landasan aqidah adalah rukun iman, yakni beriman kepada Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, para utusan-Nya, hari akhir dan kepada qada dan qadar-Nya. Dasar-dasar aqidah islam merujuk pada Al-Qur'an dan hadits.

Rasulullah SAW telah bersabda dalam sejumlah haditsnya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan aqidah, yang salah satunya adalah sebagai berikut :

تَرَكْتُ فِيْكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوْا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا : كِتَابَ اللهِ وَ سُنَّةَ رَسُوْلِهِ

"Telah kutinggalkan kepadamu dua pedoman, jika kamu tetap berpegang kepada keduanya, kamu takkan tersesat selama-lamanya, yakni Kitabullah (Al-Qur'an) dan Sunah Rasulullah." (HR Al Hakim)

Al-Qur'an dan hadits merupakan dasar aqidah islam dan pegangan serta pedoman bagi kaum muslimin. Selama berpegang kepada keduanya, maka akan selamat dari kesesatan. Sebagaimana juga yang tertera dalam al-Qur'an surah Al Baqarah ayat 285, Allah SWT berfirman:

ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيۡهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۚ كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا نُفَرِّقُ بَيۡنَ أَحَدٖ مِّن رُّسُلِهِۦۚ وَقَالُواْ سَمِعۡنَا وَأَطَعۡنَاۖ غُفۡرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيۡكَ ٱلۡمَصِيرُ ٢٨٥

"Rasul (Muhammad) beriman pada apa (Al-Qur'an) yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang mukmin. Masing-masing beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab kitab-Nya, dan rasul-rasul-Nya. (Mereka berkata,) "Kami tidak membeda-bedakan seorang pun dari rasul-rasul-Nya." Mereka juga berkata, "Kami dengar dan kami taat. Ampunilah kami, wahai Tuhan kami. Hanya kepada-Mu tempat (kami) kembali." (Al-Baqarah : 2 : 285)

Ayat diatas menjelaskan untuk beriman kepada Allah dengan meyakini bahwa Allah adalah Esa, sendiri dan kekal tidak ada ilah yang haq selain diri-Nya dan tidak ada Rabb melainkan hanya diri-Nya. Beriman kepada malaikat dengan meyakini bahwa Allah SWT telah menciptakannya dari cahaya dan mereka selalu taat kepada-Nya tidak pernah sekalipun mendurhakai perintah tuhannya. Beriman kepada seluruh kitab yang Allah SWT telah turunkan kepada nabi dan rosul-Nya. Beriman kepada para nabi dan rosul dengan tidak membeda-bedakan antara rosul yang satu dengan yang lainnya, sehingga mereka tidak hanya beriman kepada sebagian dan ingkar kepada sebagian yang lain tetapi beriman kepada semuanya.

Sebagai seorang muslim harus menaati firman Allah sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah. Sikap beliau dan para pengikutnya yang beriman menyangkut kitab suci Al-Qur'an dan kitab-kitab terdahulu serta para nabi dan rasul adalah bahwa Rasul, yakni Nabi Muhammad, beriman kepada apa yang diturunkan kepadanya, yakni Al-Qur'an, dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman meski dengan kualitas keimanan yang berbeda dengan Nabi. Semua, yakni Nabi Muhammad dan orang mukmin, beriman kepada Allah bahwa Dia wujud dan Maha Esa, Maha kuasa, tiada sekutu bagi-Nya, dan Maha suci dari segala kekurangan. Mereka juga percaya kepada malaikat-malaikat-Nya sebagai hamba-hamba Allah SWT yang taat melaksanakan segala apa yang diperintahkan kepada mereka dan menjauhi seluruh larangan-Nya. Demikian juga dengan kitab-kitab-Nya yang diturunkan kepada para rasul, seperti Zabur, Taurat, Injil, dan Al-Qur'an, dan juga percaya kepada rasul-rasul-Nya sebagai hamba-hamba Allah yang diutus membimbing manusia ke jalan yang lurus dan diridai-Nya. Mereka berkata; Kami tidak membeda-bedakan seorang pun dengan yang lain dari rasul-rasul-Nya dalam hal kepercayaan terhadap mereka sebagai utusan Allah. Dan mereka berkata; Kami dengar apa yang Engkau perintahkan, baik yang melalui wahyu dalam Al-Qur'an maupun melalui ucapan NabiMu, dan kami taat

melaksanakan perintah-perintah-Mu dan menjauhi larangan-larangan-Mu. Dengan rendah hati mereka juga berucap' Ampunilah kami, Ya Tuhan kami, dan hanya kepada-Mu, tidak kepada selain-Mu, tempat kami kembali.

Dengan demikian, islam menganjurkan kepada umatnya untuk senantiasa percaya diri. Akan tetapi, percaya diri dalam islam bukanlah bersumber dari gambaran tubuh *(body image)* dan gambaran sosial *(sosial image)* semata. Melainkan bersumber dari keimanan kepada Allah SWT.

Memiliki konsep diri dan pikiran yang positif tentu akan memunculkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri yang merupakan rahmat Allah SWT untuk kemudian melakukan tindakan yang nyata sesuai dengan yang direncanakan, diharapkan dan dicita-citakan sesuai dengan tuntunan Allah SWT. Untuk memiliki kepercayaan diri spiritual yaitu suatu naluri dalam diri manusia mengenai adanya rasa tenteram yang mengisi lubuk hati dan memupuk batin. Sehingga senantiasa meniti jalan yang benar tentunya diikuti dengan perasaan menyerahkan diri kepada Allah SWT, tawakal atas hasil apapun yang akan dicapainya. Lalu kemudian dapat mensyukuri seluruh nikmat dan terus melakukan evaluasi diri untuk dapat merealisasikan semua cita-citanya dan bagaimana cara yang terbaik yang harus ia lakukan di kemudian hari.

3. Ciri-ciri orang percaya diri

Ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi menurut Thursan Hakim adalah sebagai berikut[63] :

a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.

b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.

---

[63] Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 5

c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.

d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.

e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.

f. Memiliki kecerdasan yang cukup.

g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.

h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.

i. Memiliki kemampuan bersosialisasi.

j. Memiliki latar belakang keluarga yang baik.

k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semaki memperkuat rasa percaya diri seseorang.

Sementara itu menurut Alam Bachtiar ciri-ciri seseorang yang memiliki rasa percaya diri, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Percaya pada kemampuan diri sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya

keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yaitu yakin pada diri sendiri. Ia juga tidak bergantung pada orang lain, merasa dirinya berharga, tidak menyombongkan diri, memiliki keberanian untuk bertindak, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai. Ia mampu menetralisir ketergantungan yang muncul dalamsituasi tertentu, kemampuan bersosialisasi, dan bersikap positif dalam menghadapi masalah.[64]

4. Proses pembentukan rasa percaya diri

Menurut Thursan Hakim rasa percaya diri tidak mencul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu di dalam diri seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri yaitu sebagai berikut[65] :

a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak

---

[64] Alam Bachtiar, *Tampil Beda dan Percaya DirI Itu Ada Seninya*, (Yogyakarta:Araska, 2019), 49

[65] Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 6

menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.

d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut kemungkinan akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan dalam memperoleh rasa percaya diri. Dan jika seseorang yang sedang mengalami krisis kepercayaan diri dan ingin rasa percaya diri yang proposional, maka seseorang tersebut harus memulainya dari dalam dirinya sendiri.

Alam Bachtiar mengemukakan beberapa cara membentuk rasa percaya diri yaitu sebagai berikut :

a. Evaluasi diri secara objektif. Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Susun daftar "kekayaan" pribadi seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri.

b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri. Sadari dan harghailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini.

c. *Positive thinking*. Coba memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak. Katakan pada diri sendiri, "*nobody is perfect and it's okay if I made a mistake*". Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong.

d. Gunakan *self affirmation*. Untuk memerangi *negative thinking*, gunakan *self affirmation* yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Misalnya saya

pasti bisa, saya bangga pada diri sendiri, sayalah yang memagang kendali hidup ini.

e. Berani mengambil risiko. Berdasarkan pemahaman diri yang ojektif bisa memprediksi risiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, maka tidak perlu lagi menghindari setiap risiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk mencegah atau mengatasi resiko tersebut.

f. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan. Ada pepatah mengatakan bahwa orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur kepada Tuhan atas apa yang telah diterima dalam hidupnya. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kacamata yang positif. Bahkan kehidupan yang dijalaninya selama ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Tuhan untuk dirinya.

g. Menetapkan tujuan yang realistis. Mengevaluasi tujuan-tujuan yang telah ditetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut realistis atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang lebih realistis, maka akan memudahkan dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian akan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan dan keputusam dalam mencapai masa depan.[66]

5. Faktor Percaya Diri

Aprianti Y Rahayu menyatakan bahwa yang menjadi faktor dalam membangun percaya diri adalah dukungan dari orang tua, lingkungan maupun guru dan teman-teman di sekolah. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan awal dan utama yang menentukan baik buruknya kepribadian seseorang. Pendidikan di sekolah juga sangat berperan penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri seseorang, karena sekolah

[66] Alam Bachtiar , *Tampil Beda dan Percaya Diri Itu Ada Seninya*, (Yogyakarta: Araska, 2019), 63

berperan dalam kegiatan sosialisasi. Guru juga berperan dalam membentuk percaya diri, yakni dengan memberikan sifat yang ramah dan hangat karena guru juga berperan sebagai model bagi peserta didiknya.[67]

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri menurut Alam Bachtiar, yaitu sebagai berikut :

a. Faktor Internal

Faktor internal ini terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Konsep diri. Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembngan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok
2) Harga diri. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.
3) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.
4) Pengalaman hidup, kepercayaan diri yang diperoleh dari pengalaman megecewakan, biasanya paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini juga terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

[67] Aprianti Y Rahayu, *Anak Usia TK: Menumuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*, (Jakarta: Indeks 2013), 75

1) Pendidikan.

Pendidikan mempengaruhi percaya diri seseorang atau individu. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lainnya.

2) Pekerjaan.

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh, kepuasaan dan rasa bangga didapat Karen mampu megembangkan kemampuan diri

3) Lingkungan.

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan member rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

6. Jenis-Jenis Percaya Diri

Menurut Lindenfield percaya diri itu ada dua jenisnya, yang pertama yaitu percaya diri lahir dan yang kedua yaitu percaya diri batin. Kedua jenis percaya diri tersebut pada hakikatnya saling mendukung, keduanya membentuk sesuatu yang jauh lebih kuat dan efektif dari pada jumlah bagian-bagiannya:

a. Percaya Diri Lahir

Percaya diri lahir membuat individu harus dapat memberikan pada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya sendiri yaitu melalui pengembangan keterampilan dalam

bidang-bidang tertentu. Keterampilan-keterampilan tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1) Komunikasi

Keterampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari keterampilan komunikasi yang dapat dilakukan jika individu tersebut memiliki kepercayaan diri.

2) Ketegasan

Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga diperlukan agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan keinginan serta membela hak kita dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan pasif dalam diri.

3) Penampilan Diri

Seseorang yang percaya diri selalu memperhatikan penampilan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.

4) Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan juga diperlukan dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan mengelola perasaan dengan baik, maka kita akan membentuk suatu kepercayaan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut.

b) Percaya Diri Batin

Jika kita ingin mengukur kepercayaan diri kita, maka kita harus mengetahui ciri-ciri utamanya. Ciri-ciri yang dimaksud tersebut adalah sebagai berikut:

1) Cinta Diri

Orang yang cinta diri adalah orang yang bisa mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri. Mereka juga ahli dalam bidang tertentu, sehingga kelebihan yang dimiliki dapat dibanggakan. Hal ini yang menyebabkan individu tersebut percaya diri.

2) Pemahaman Diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka selalu interopeksi diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain.

3) Tujuan yang Jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Maka dari itu mereka mempunyai alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan setiap hasil apa yang mereka dapatkan.

4) Pemikiran yang Positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan, salah satu penyebabnya adalah mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka yang mengharap serta mencari pengalaman dari hasil yang bagus.

7. Pengertian Rasa Tidak Percaya Diri

Rasa tidak percaya diri bisa di artikan sebagai suatu keyakinan negatif seseorang terhadap kekurangan yang ada di dalam berbagai aspek kepribadiannya sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam kehidupannya[68].

[68] Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 10

Sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan masalah besar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain, di dalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu.

8. Ciri-ciri orang-orang yang tidak percaya diri

Ciri-ciri yang tampak pada orang-orang yang tidak percaya diri menurut Thursan Hakim adalah sebagai berikut[69] :

a. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
b. Memiliki kelemahan atau kekuragan dari segi mental, fisik, sosial atau ekonomi.
c. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.
d. Gugup dan terkadang bicara gugup.
e. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik.
f. Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.
g. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
h. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih darinya.
i. Mudah putus asa.

[69] Ibid, 8

j. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.

k. Pernah mengalami trauma.

l. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tangggung jawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirisemakin buruk.

9. Proses pembentukan rasa tidak percaya diri :

Rasa tidak percaya diri terbentuk melalui berbagai proses. Menurut Thursan Hakim proses pembentukkan rasa tidak percaya diri yaitu sebagai berikut :

a. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek seperti aspek mental, fisik, sosial atau ekonomi.

b. Pemahaman negatif seseorang tentang dirinya sendiri yag cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.

c. Kehidupan sosial yag dijalani dengan sikap negatif seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok dan reaksi negatif lainnya yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri[70].

C. Body Shaming

Setiap manusia terlahir dengan keunikan tersendiri termasuk pada tubuhnya yang menjadikan setiap manusia berbeda satu sama lain. Beberapa orang terlahir dengan tubuh yang kurus, gemuk, tinggi, pendek dan sebagainya. Bentuk tubuh yang beragam merupakan karunia Tuhan yang patut untuk disyukuri. Namun tak

[70] Ibid, 9

dapat dipungkiri bahwa beberapa bentuk tubuh tertentu menjadi standar ideal sehingg sering kali terjadi *body shaming.*

1. Pengertian *Body Shaming*

Body shaming merupakan tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai tubuh yang dimilikinya. Kritikan yang diberikan tersebut bukanlah kritikan yang bersifat membangun, melainkan dengan maksud untuk menjatuhkan orang lain atau mempermalukannya melalui fisik yang dimiliki, *body shaming* bisa juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuh rendah diri atau kurangnya rasa syukur yang dimiliki[71].

Sebagaimana perilaku *bullying*, *body shaming* bisa dikatakan sama kejamnya, karena mengomentari bahkan mengihina kekuranggan fisik orang lain bisa dikategorikan dalam perilaku *bullying*. Meski tidak melakukan melakukan kontak fisik yang merugikan namun apapun yang telah dikatakan atau dilontarkan masuk ke dalam *bullying* secara verbal dan tindakan ini dapat mempengaruhi pembentukkan karakter seseorang.

Pandangan islam sudah jelas bahwa tindakan *body shaming* adalah tindakan yang tidak baik dan bisa merusak persaudaraan. Sebagai sesama umat manusia harusnya kita saling menghormati satu sama lain karena memang manusia di dunia ini diciptakan berbeda-beda bahkan orang yang terlahir kembarpun secara fisik tidak akan sama persis, pastilah ada perbedaannya. Oleh karenanya, dalam ajaran agama islam menekankan bahwa penting untuk menerima bagaimanapun kondisi fisik manusia sebagai realitas ciptaan Tuhan yang patut dihargai. Dalam Al-Qur’an surah Al-Hujurat ayat ke-13 dijelaskan bahwa :

---

[71] Surya A F, *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*, (Jakarta: Universitas Syarif Hidayatullah, 2019), 3

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ ١٣

"Hai manusia, sesungguhnya Kami ciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku untuk saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah ialah orang-orang yang bertaqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Penyayang" (Q.S. Al-Hujurat : 49 : 13)

Pada ayat tersebut diatas menjelaskan bahwa manusi diciptakan berbeda-beda, bersuku bangsa dan yang pasti berbeda warna kulit, rambut, mata, hidung dan bentuk tubuh lain. Ataas keragaman itu, Tuhan meminta kepada kita agar dapat saling memahami, saling mengenal dan tidak saling menghina.

2. Ciri-ciri *Body Shaming*

Tindakan tindakan yang dapat dikategorikan sebagai tindakan *body shaming* adalah tindakan:

a. Mengkritik bentuk fisik diri sendiri dan membandingkannya dengan diri orang lain yang dirasa lebih baik dari diri sendiri seperti "diamah enak, putih. Lah aku buluk" atau dengan redaksi yang mirip lainnya.

b. Mengkritik bentuk tubuh orang lain di depan orang tersebut, baik itu basa basi, bercanda atau serius. Seperti "hidung kamu besar yaa, pasti puas deh bernafas."

c. Mengkritik bentuk tubuh orang lain tapi tidak didepan orang tersebut, atau tanpa diketahui orang yang sedang

dikritik. Seperti "eh lo tau ga, si itu kurus banget seperti papan"[72]

3. Bentuk-bentuk *Body Shaming*

a. Fat Shaming

Dilakukan dengan mengomentari ukurun tubuh seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar citra tubuh yang ideal. Hal ini biasa dilakukan dengan memanggil orang tersebut dengan menggunakan nama nama hewan yang memiliki ukuran besar, gajah, badak, panda misalnya. Hal ini sebagai bentuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk ke dalam kategori ini.

b. Skinny Shaming

Berbeda dengan *fat, skinny* adalah mengomentari bentuk tubuh seseorang yang kecil, tentu saja adalah ukuran yang tidak sesuai dengan standar ideal. Misalnya dengan memanggil dengan kurus, kurang gizi atau lainnya.

c. Rambut Tubuh / Tubuh Berbulu

Mengkritik tubuh seseorang karena rambut rambut yang tumbuh di tubuhnya, baik itu karena sedikit, seperti alis yang sedikit meanggilnya dengan sebutan tuyul, atau karena tumbuh begitu banyak memanggilnya dengan sebutan kera.

d. Warna Kulit

Mengkritik seseorang karena figmen kulit yang dimiliki, misalnya memanggilnya dengan panggilan *black* karena kulitnya cenderung gelap[73]

---

[72] Lisya Chairani, *Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis*. Vol 26 No 1 (Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018), 5

[73]Tri Fajriana, Lintang Ratri, *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*, Vol 7 No 3, (Universitas Diponegoro, 2019) , 5

4. Dampak *Body Shaming*

Body shaming termasuk ke dalam kekerasan atau *bullying* secara verbal yang bisa menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang begitu menyakiti perasaan. *Body shaming* membuat seseorang merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya sendiri dan mulai menutup diri dari lingkungan dan orang-orang sekitar. Berikut adalah dampak-dampak negatif dari perilaku *body shaming* :

a. Gangguan Makan dan Kesehatan

Body shaming merupakan penyebab timbulnya perasaan harga diri yang rendah dan berkaitan dengan pola makan. Seseorang cenderung melakukan perubahan pada tubuhnya dengan melakukan diet untuk menurunkan berat badan ataupun mengonsumsi makanan yang banyak untuk menaikkan berat badan. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat body shaming maka cenderung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku makan. Selain memberikan dampak pada gangguan makan, *body shaming* juga memiliki dampak pada kesehatan seseorang seperti melakukan diet secara ketat atau makan berlebihan, minum obat pelangsing atau penambah berat badan, memakai obat pemutih badan instan dan berbagai macam upaya lain yang justru akan berdampak serius pada tubuhnya.

b. Depresi

Depresi dapat dialami oleh seseorang karena perspektif negatif yang terus tumbuh. Kurangnya kepuasan terhadap bentuk tubuh merupakan pemicu seseorang mengalami depresi. Depresi tidak hanya bisa dialami oleh perempuan saja tetapi juga bisa di alami oleh laki-laki.

c. Self Esteem

Seseorang yang mengalami *body shaming* akan melakukan penilaian diri secara terus menerus pada fisik dan penampilannya, selain itu juga akan melakukan penilaian terhadap keberhargaan dirinya. Ketika seseorang

merasa malu dengan kondisi fisiknya maka ia akan merasa tidak percaya diri. Ketika seseorang sering melakukan penilaian terhadap fisik dan penampilannya sendiri maka kondisi tersebut akan berdampak pada *self esteem* yang rendah. Seseorang dengan rasa percaya diri yang rendah beranggapan bahwa dirinya memiliki keterbatasan, merasa bersalah karena kekurangannya dan selalu merasa berada di dalam kondisi yang tidak aman.

Standar kecantikan tradisional dan fenomena *body shaming* berpotensi membuat seseorang melakukan *self-objectification. Self-objectification* adalah keadaan dimana seseorang memandang dirinya sebagai sebuah objek atau menilai diri sendiri berdasarkan penampilan. Kecenderungan untuk melakukan *self-objectification* ini dapat menimbulkan perasaan malu atas diri sendiri atau kecemasan terhadap bentuk atau ukuran tubuh dan akhirnya merasa *insecure*. *Insecure* adalah tindakan yang merendahkan diri sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih tinggi darinya, akibatnya akan merendahkan dan menganggap remeh diri sendiri. sehingga mencul pemiliran buruh secara berlebih pada diri sendiri tentang kekurangan-kekurangan yag ada dalam diri sendiri. Orang-orang yang tidak dapat menerima perlakuan *body shaming* akan cenderung merasa ada yang salah dalam dirinya. Atau merasa tidak kompeten untuk melakukan sesuatu karena rendahnya kepercayaan terhadap diri sendiri.

Padahal setiap manusia pastilah memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing, manusia akan unggul dalam bidangnya masing-masing. Seperti firman Allah dalam Al-Qur’an surah At-Tin ayat ke-4 sebagai berikut :

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

"Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya" (Q.S. At-Tin : 95 : 4)

Sebagian orang pasti pernah membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, dalam segi fisik seperti bentuk tubuh, warna kulit, raut wajah bentuk hidung, dan lain sebagainya. setelah membandingkan dengan kondisi fisiknya sendiri lalu timbul rasa rendah diri atau tidak percaya diri. dari ayat tersebut diatas menyadarkan bahwa kita sebagai manusia adalah sebaik-baiknya ciptaan Allah SWT. orang-orang menganggap buruk atas fisik orang lain maupun dirinya sendiri maka secara tidak langsung telah menyinggung kesempurnaan dari ciptaan Allah SWT. Sebagai hamba yang bertaqwa, mensyukuri atas apapun yang telah Allah SWT berikan merupakan sebuah kewajiban sebagai tanda terimakasih atas apa yang telah Allah SWT berikan.

DAFTAR RUJUKAN

BUKU :

Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2006.

Alam Bachtiar, *Tampil Beda dan Percaya Diri Itu Ada Seninya*, Yogyakarta: Araska, 2019.

Aprianti Y Rahayu, *Anak Usia TK: Menumuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*, Jakarta: Indeks 2013.

Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: PT. Renika Cipta, 2008.

Husaini Usman, *Metodologi Penelitian Sosial*, Bandung: Bumi Askara, 1995.

Imam Suprayogo Tubrono. *Metode Penelitian Sosial-Agama*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003.

Irawan Suehartono, *Metode Penelitian sosial suatu Teknik penelitian bidang kesejahteraan sosial dan ilmu sosial lainnya*, Cet, Ke-1, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1995.

Koentjotoningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia, 1993.

Lexy J Moloeng, *Metodologi Penelitian (edisi revisi)*, Remaja Rosdakary, 2014.

Mamat Supriyatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Raja Wali Pers, 2013.

Marzuki, *Metodologi Riset Panduan Penelitian Bidang Bisnis Dan Sosial*, Cet. Ke-1, Edisi. Ke-2 Yogyakarta: Ekonisia, 2005.

Mugiarso, Heru, dkk, *Bimbingan dan Konseling*, Semarang: UPT MKDK UNNES, 2004.

Mungin, Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, Semarang: Unnes Press, 2005.

Pongky Setiawan, *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*, Yogyakarta: Parasmu, 2014.

Pradipta Sarastika, *Stop Minder dan Grogi*, Yogyakarta: Araska, 2014.

Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta, 2004.

Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok; Dasar Dan Profil*, Jakarta:PT Ghalia Indonesia, 1995.

Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2001.

Saiful Bahri Djamarah, *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif,cet III*, Jakarta : Rineka Cipta, 2010.

Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Cet. Ke-1, Bandung: Alfabeta, 2005.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Dan* R&D, Bandung: Alfabeta, 2017.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendektan Kuatitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabet, 2018.

Tatiek Romlah,, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Malang: UPT UNM PRESS, 2001.

Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integritas*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013.

Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Puspa Swara, 2005.

Usein umar, *Metode Riset Bisnis*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 2002.

Wardi Bahtiar, *Metode Penelitian Dakwah*, Jakarta: Logos, 1997.

Zahri, *Pokok Pokok Akidah Yang Benar*, Yogyakarta : Deepublish, 2020.

JURNAL & SKRIPSI :

Fany Joliyanto Perdana, *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar*, Jurnal Edueksos Vol VII No. 2, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, 2019.

Inge Pudjuastuti A, *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Referensial*. Jurnal Pendidikan Penabur, 2010.

Lisya Chairani, *Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis*. Vol 26 No 1, Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018.

Mam'luah Aya, *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surat Ali-Imran Ayat 139*, Vol 01 No 01, IAI Sunan Giri Bojonegoro, 2019.

Masunah, *Implementasi Pemahaman Surat Al-Ikhlas Dalam Penanaman Nilai-Nilai Tauhid Pada Anak Usia Dini. Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 10. No. 2, 2016.

Nadiatul Mawaddah, Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kec. Bangking, UIN Sultan Syarif Kasim, Riau, 2020.

Rahmawati, Zuhdi, *Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung*, Vol 5 No 11, jurnal UIN Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. 2022

Rawulan, Hadiwinarto, Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Yang Mengalami *Body Shaming* SMA Negeri 4 Kota Bengkulu, Vol 3, No 20, Universitas Bengkulu, 2020.

Sawiwati, *Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Kelas III SDN 3 Makarti Jaya Tentang Ciri-ciri Makhluk Hidup Melalui Metode Demonstrasi*. Skripsi Sarjana Pendidikan, Palembang: Perpustakaan UT, 2009.

Sumi Lestari, *Bullying or Body Shaming? Young Woment in Patient Body Dysmorpihc Disorder*, Vol 3 No 1, Universitas Brawijaya Malang, 2019.

Surya A F, *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*, Jakarta: Universitas Syarif Hidayatullah, 2019.

Syarifah Amalia, *Hubungan Antara Body Image Dangan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming*, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2010.

Tri Fajriana, Lintang Ratri, *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*, ejournal3.undip.ac.id, Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro, vol 7 no 3, 2019.

Widiasti, N. L. R. *Profil Body Image Pada Remaja dan Implikasinya Bagi bimbingan dan Konseling*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016.

Yesica C Kawengian, *Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Kelurahan Papakelan Kecamatan Tondano Timur*, Vol 2 No 3, jurnal Universitas Negeri Manado, 2021.

Zarul Raisa, *Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*, UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, 2020.

INTERNET :

https://id.wikipedia.org/wiki/Efek_ilusi_kebenaran, diakses pada tanggal 20 Desember 2022.

https://www.google.com/amp/s/m.kumparan.com/amp/rafasha-alvira/body-shaming-mengakibatkan-kepercayaan-diri-seseorang-menghilang-1x1XXK30xtk, diakses pada tanggal 18 September 2022

https://www.google.com/amp/s/www.gramedia.com/best-seller/body-shaming/amp/, diakses pada tanggal 12 September 2022