

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING* DI SMK NEGERI 1 MATUR

Dea Ananda¹, Elviana Elviana², Yeni Afrida³, Arjoni⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat e-mail: ¹deannd.ananda26@gmail.com, ²elviana@uinbukittinggi.ac.id,
³yeniafrida664@gmail.com, ⁴arjoni@uinbukittinggi.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by a phenomenon that occurred at SMK Negeri 1 Matur which showed that some students had indications of low self-esteem due to experiencing body shaming. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services in improving the self-esteem of students who experience body shaming. The research used a Pre-Experimental study with a One Group Pre-Test Post-Test design on 10 students selected through purposive sampling. The research instrument was a Likert scale questionnaire. Data analysis used the Shapiro-Wilk and Wilcoxon Signed Rank Test with the help of SPSS 26. H6 results of the study showed an Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.005 < 0.05, so that group counseling was effective in improving the self-esteem of students who experienced body shaming. The increase in pretest and posttest results was 51%.

Keywords: Group Counseling, Self-Esteem, Body Shaming

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi di SMK Negeri 1 Matur yang menunjukkan bahwasanya beberapa siswa memiliki indikasi harga diri yang rendah akibat mengalami *body shaming*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *body shaming*. Penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre-Eksperimen* dengan desain *One Group Pre-Test Post-Test* pada 10 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket skala likert. Analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,005<0,05, sehingga konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *body shaming*. Adapun peningkatan hasil *pretes* dan *posttest* yaitu 51%.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Harga Diri, Body Shaming*

A. Pendahuluan

Manusia dalam perspektif Islam dipandang sebagai makhluk yang memiliki kemuliaan dan martabat yang tinggi. Hal ini

ditegaskan dalam Al-Qur'an bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang paling sempurna (QS. At-Tin: 4). Konsep *ahsani taqwim* menunjukkan bahwa setiap individu

memiliki nilai, potensi, dan keunikan yang harus dihargai tanpa memandang perbedaan fisik seperti bentuk tubuh, warna kulit, maupun kondisi lainnya (Kementerian Agama RI, 2019; Aidh Al Qarni). Oleh karena itu, segala bentuk perlakuan yang merendahkan martabat manusia, termasuk penghinaan terhadap kondisi fisik, bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Selain itu, Al-Qur'an juga menekankan pentingnya menjaga harga diri dan tidak merasa rendah, sebagaimana tercantum dalam QS. Ali 'Imran: 139 (Kementerian Agama RI, 2019; Jalaluddin al-Mahalli & Jalaluddin as-Suyuti).

Harga diri (*self-esteem*) merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, yang mencerminkan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Stanley Coopersmith menyatakan bahwa harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya yang mencerminkan tingkat penerimaan atau penolakan diri (Coopersmith, 1967). Individu dengan harga diri yang sehat cenderung mampu menerima diri, mengembangkan potensi, serta

menghadapi tantangan hidup secara adaptif. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti kepercayaan diri, hubungan sosial, dan pencapaian akademik.

Salah satu faktor yang dapat menurunkan harga diri adalah pengalaman *body shaming*. *Body shaming* berada pada posisi faktor eksternal lingkungan sosial yang berdampak langsung terhadap harga diri individu. *Body shaming* merupakan bentuk kritik atau ejekan dari orang lain, baik teman sebaya, kelompok pertemanan, maupun lingkungan sekolah, yang menilai atau mengejek bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, warna kulit, atau penampilan fisik seseorang. Tindakan ini termasuk dalam penerimaan atau penghinaan terhadap diri (Coopersmith), di mana individu yang mengalami ejekan akan menilai dirinya secara negatif, merasa kurang berharga, dan menurunkan kepercayaan diri. Fenomena ini banyak terjadi di kalangan remaja dan seringkali dianggap sebagai candaan, padahal memiliki dampak psikologis yang serius. Remaja yang mengalami *body shaming* cenderung

memiliki persepsi negatif terhadap diri, merasa malu, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami penurunan kepercayaan diri.

Data empiris menunjukkan bahwa kasus *body shaming* di Indonesia masih tergolong tinggi. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat tingginya kasus penghinaan fisik di kalangan pelajar pada tahun 2019. Selain itu, survei yang dilakukan oleh ZAP Clinic (2020) menunjukkan bahwa 62,2% remaja usia 13–22 tahun pernah mengalami *body shaming*. Fenomena serupa juga ditemukan di Sumatera Barat, di mana berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *body shaming* dan harga diri remaja (Zelvina; Efendi; Roza).

Di lingkungan sekolah, *body shaming* sering muncul dalam bentuk ejekan, pemberian julukan negatif, maupun komentar terhadap kondisi fisik. Kondisi ini berdampak pada menurunnya rasa percaya diri siswa, munculnya perasaan tidak aman, hingga penarikan diri dari aktivitas sosial dan akademik. Hasil observasi dan wawancara di SMK Negeri 1 Matur menunjukkan bahwa siswa

yang mengalami *body shaming* cenderung kurang percaya diri dan malu untuk tampil menjadi perwakilan kelas, menjadi pelaksana kultum atau upacara, dan kurang berminat dalam kegiatan olahraga. Lebih suka menyendiri di kelas. Selain itu, dalam kegiatan diskusi, siswa lebih sering bersikap pasif dan hanya menjadi pendengar karena khawatir mengungkapkan ide atau pendapat yang berbeda, dan takut melakukan kesalahan yang dapat memicu komentar negatif, serta mudah merasa sedih dan semakin menilai dirinya secara negatif, yang pada akhirnya memperkuat perasaan rendah diri.

Permasalahan rendahnya harga diri akibat *body shaming* memerlukan penanganan yang tepat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah layanan konseling kelompok. Gerald Corey menjelaskan bahwa konseling kelompok bertujuan membantu individu mengatasi permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok (Corey, 2016). Pendapat ini diperkuat oleh Juntika Nurihsan yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan dalam situasi kelompok yang

bersifat pencegahan dan penyembuhan (Nurihsan, 2005). Selain itu, Prayitno menekankan bahwa layanan ini berfungsi untuk mengentaskan masalah peserta didik melalui interaksi kelompok (Prayitno, 2004).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri, termasuk pada korban *body shaming*. Konseling kelompok memungkinkan individu untuk memahami diri secara lebih positif, membangun kepercayaan diri, serta mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat (Pradita; Syahputri). Penelitian lain dari Tri Sausan Pradita, Tri Umari dan Raja Arlizon yang berjudul Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan *Self Esteem* Korban *Body Shaming*. Penelitian ini meneliti pengaruh konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *cognitive restructuring* (penataan ulang pikiran negatif) terhadap peningkatan *self-esteem* pada korban *body shaming*. Selanjutnya, penelitian dari Kasmawati dan Fiptar Abdi Alam yang berjudul Penerapan

Konseling Kelompok dalam meningkatkan *Self-Esteem* Siswa. Penelitian ini membahas penerapan konseling kelompok secara umum untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Penelitian dari Ratih Setyaningrum yang berjudul *The Effectiveness of Group Counseling in Improving the Self-Esteem of Students Experiencing Body Shaming* bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMP yang mengalami *body shaming*.

Berdasarkan uraian tersebut, *body shaming* merupakan permasalahan yang berdampak signifikan terhadap harga diri siswa dan memerlukan intervensi yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *body shaming* di SMK Negeri 1 Matur.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *Pre Experimental Design model One Group Pre-test*

Post-test Design, yang hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok pembanding. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Matur pada Juli 2025 hingga Februari 2026 dengan populasi 210 siswa dan sampel 10 orang siswa kelas X yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan kriteria dan hasil *pre-test*. Instrumen penelitian berupa angket skala likert yang disusun peneliti sendiri serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh tiga validator. Prosedur penelitian dilaksanakan dalam delapan pertemuan, terdiri dari satu kali *pre-test*, enam kali konseling kelompok, dan satu kali *post-test*. Data dikumpulkan melalui angket dan dianalisis dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* serta uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan program SPSS versi 26.

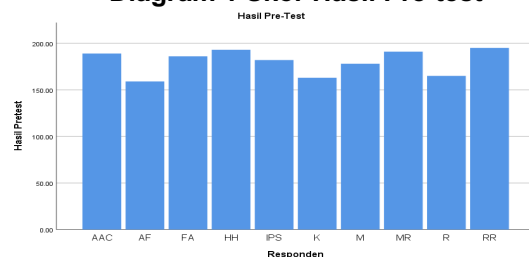
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

1. Indeks Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Harga Diri Siswa yang mengalami *Body Shaming*

Pre-test dilaksanakan pada Senin, 19 Januari 2026 terhadap 10

siswa sebagai sampel penelitian untuk mengetahui harga diri siswa yang mengalami *body shaming* sebelum diberikan perlakuan. *Pre-test* yang diberikan menggunakan angket harga diri siswa yang mengalami *body shaming*. Hasil *Pre-test* yang diberikan dalam dijabarkan dalam diagram dan tabel berikut:

Diagram 1 Skor Hasil Pre-test



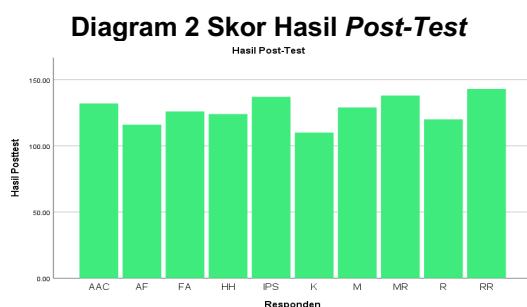
Tabel 1 Data Pre-test

Statistics		
Hasil Pretest		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		180.1000
Std. Error of Mean		4.20965
Median		184.0000
Mode		159.00 ^a
Std. Deviation		13.31207
Variance		177.211
Range		36.00
Minimum		159.00
Maximum		195.00
Sum		1801.00

Hasil *pre-test* pada 10 siswa menunjukkan mean 180.1, median 184, dan modus 159^a. Nilai tertinggi 195 dan terendah 159 dengan range 36. Jumlah total skor (sum) 1801, varians 177.211, standar deviasi

13.31207, dan standar error 4.20965. Data ini menggambarkan kondisi harga diri siswa yang mengalami *body shaming* sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok.

Post-test dilaksanakan pada Jumat, 6 Februari 2026h terhadap 10 siswa sebagai sampel penelitian untuk mengetahui harga diri siswa yang mengalami *body shaming* sesudah diberikan perlakuan. *Post-test* yang diberikan menggunakan angket harga diri siswa yang mengalami *body shaming*.



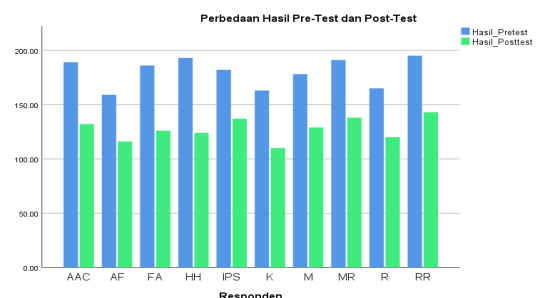
Hasil *Post-test* pada 10 siswa menunjukkan mean 127. 5, median 127. 5, dan modus 110^a. Nilai tertinggi 143 dan terendah 110 dengan range 33. Jumlah total skor (sum) 1275, varians 108.056, standar deviasi 10.39498, dan standar error 3.28718. Data ini menggambarkan kondisi harga diri siswa yang mengalami *body shaming* sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok.

Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* harga diri siswa yang mengalami *body shaming* pada 10 responden mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Adapun hasil analisis dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Harga Diri Siswa yang mengalami *Body Shaming*

Responde n	Pre Test		Post Test	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
AAC	189	Rendah	132	Sedang
AF	159	Rendah	116	Tinggi
FA	186	Rendah	126	Sedang
HH	193	Rendah	124	Sedang
IPS	182	Rendah	137	Sedang
K	163	Rendah	110	Tinggi
M	178	Rendah	129	Sedang
MR	191	Rendah	138	Sedang
R	165	Rendah	120	Tinggi
RR	195	Sangat Rendah	143	Sedang
Jumlah	1.801		1.275	
Mean	180.1		127.5	
Nilai Tertinggi	195		143	
Nilai Terendah	159		110	

Grafik 3 Diagram Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*



Melihat perbandingannya dapat dilihat pada tabel frekuensi dibawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Rentang Skor	Kategori	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
60-108	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
109-156	Tinggi	0	0%	3	30%
157-204	Sedang	0	0%	7	70%
205-252	Rendah	9	90%	0	0%
253-300	Sangat Rendah	1	10%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji *Shapiro-Wilk* digunakan karena jumlah sampel yang tergolong kecil, yakni berjumlah 10 orang. Berikut hasil uji normalitas *shapiro wilk*:

Tabel 5 Uji Normalitas Shapiro-Wilk Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Pretest	.172	10	.200*	.887	10	.156
Hasil Posttest	.120	10	.200*	.983	10	.979

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa significance pre-test memiliki nilai sig (0,156),

serta significance post-test memiliki nilai sig (0,979) menggunakan Shapiro wilk yang artinya lebih besar dari 0,05. Dari tabel dapat dikatakan bahwa kedua hasil tes berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis

a. Uji *Wilcoxon Rank Test*

Uji hipotesis *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk melihat perbedaan keterampilan pemanfaatan waktu luang sebelum dan sesudah treatment. Uji *Wilcoxon Signed-Rank* dipilih karena data berpasangan, tidak berdistribusi normal, jumlah sampel kecil (10 orang), dan teknik *purposive sampling* tidak mewakili populasi secara acak. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi: jika Sig. < 0,05 maka terdapat perbedaan signifikan, jika > 0,05 maka tidak ada perbedaan signifikan. Berikut Hasil uji hipotesis *Wilcoxon Signed-Rank*:

Tabel 6 Tabel Uji *Wilcoxon Rank Test* Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Posttest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
Hasil Pretest	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Hasil Posttest < Hasil Pretest

b. Hasil Posttest > Hasil Pretest

c. Hasil Posttest = Hasil Pretest

Tabel diatas menunjukkan bahwa negative ranks atau selisih negatif antara hasil penurunan skor harga diri rendah akibat *body shaming* dari *pre-test* dan *post-test* adalah 10^a, artinya ada siswa yang mengalami penurunan skor harga diri rendah akibat *body shaming*, *mean rank* 5.50 dan total *sum of ranks* 55.00. Hal ini menunjukkan adanya dampak positif setelah diberikan layanan konseling kelompok. Positive ranks atau selisih positif antaraharga diri siswa dari *pre-test* dan *post-test*. Disini terdapat 0^b data positif (N) artinya terdapat 0 siswa mengalami kenaikan skor harga diri rendah. *Mean of ranks* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah 0.00, sedangkan *sum of ranks* sebesar 00.00. Ties adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, disini ties adalah 0 siswa, yang artinya tidak ada siswa yang memiliki nilai sama antara *pre-test* dan *post-test*. Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa terdapat penurunan skor harga diri rendah siswa yang mengalami *body shaming*.

Tabel 7 Uji Wilcoxon Test Statistic Test Statistics^a

	Hasil Posttest – Hasil Pretest
Z	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil Asymp. Sig 2-tailed diperoleh nilai sebesar 0.005 yang berarti lebih kecil dari 0.05, maka dapat dikatakan H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat penurunan skor harga diri rendah akibat *body shaming* yang dilihat dari *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *body shaming* di SMK Negeri 1 Matur.

b. Uji N-Gain

Untuk mengetahui sejauh mana layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *body shaming*, digunakan perhitungan persentase melalui data *N-gain*. Perhitungan ini dilakukan dengan membandingkan selisih hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat terlihat apakah terjadi peningkatan harga diri siswa setelah mendapatkan *treatment*, yaitu sebagai berikut:

Tabel 8 Nilai N-GainPersen
Descriptives

	Statistic	Std. Error
N_GainPersen Mean	51,8026	2,88059
95% Lower Confidence Bound Interval for Mean	45,2862	
Upper Bound	58,3189	
5% Trimmed Mean	51,8465	
Median	53,0618	
Variance	82,978	
Std. Deviation	9,10921	
Minimum	37,72	
Maximum	65,09	
Range	27,38	
Interquartile Range	15,21	
Skewness	-0,201	0,687
Kurtosis	-1,287	1,334

Dilihat dari hasil kriteria Nilai N-Gain $\geq 0,70$ masuk kedalam kriteria tinggi, Nilai $0,30 \leq \text{N-Gain} \leq 0,70$ masuk kedalam kriteria sedang, dan Nilai N-Gain $\leq 0,30$ masuk kedalam kriteria rendah. Setelah dilakukan perhitungan N-Gain pada rata-rata skor angket awal dan akhir diperoleh nilai N-Gain 0,518 atau sebesar 51,8% terdapat pada kriteria Sedang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan

berupa layanan konseling kelompok, tingkat harga diri siswa yang mengalami *body shaming* berada pada kategori rendah. Hal ini terlihat dari hasil *pre-test* dengan rata-rata skor sebesar 180,1. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa siswa memiliki evaluasi diri yang cenderung negatif, ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta sensitivitas terhadap penilaian orang lain.

Secara teoritis, harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang tercermin dalam sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri (Coopersmith, dalam Latandi). Evaluasi ini berkaitan dengan sejauh mana individu merasa dirinya berharga, mampu, dan berarti sesuai dengan standar pribadi yang dimilikinya. Sejalan dengan itu, Klass dan Hodge (dalam Latandi) menyatakan bahwa harga diri terbentuk melalui interaksi sosial yang memungkinkan individu merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan.

Rendahnya harga diri pada siswa dalam penelitian ini tidak terlepas dari pengalaman *body*

shaming yang mereka alami. *Body shaming* merupakan perilaku merendahkan atau memberikan penilaian negatif terhadap kondisi fisik seseorang, yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap dirinya (Ristianti & Fathurrochman). Remaja yang mengalami *body shaming* cenderung mengembangkan citra diri negatif, merasa malu terhadap tubuhnya, serta menghindari interaksi sosial. Hal ini berdampak langsung pada penurunan harga diri.

Indikator harga diri rendah yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi kurang percaya diri, ketakutan dalam mengungkapkan pendapat, kecenderungan menghindari perhatian, menarik diri dari pergaulan, pasif dalam diskusi, serta kepekaan berlebihan terhadap kritik. Kondisi ini menunjukkan adanya pola pikir irasional dan penilaian diri yang negatif pada siswa. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok selama enam sesi, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap harga diri siswa. Hasil post-test menunjukkan rata-rata skor sebesar 127,5 yang berada pada kategori sedang, bahkan sebagian siswa mencapai kategori

tinggi. Secara individual, tujuh siswa berada pada kategori sedang dan tiga siswa pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam evaluasi diri siswa.

Secara statistik, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri siswa yang *mengalami body shaming*. Peningkatan harga diri ini dapat dijelaskan melalui dua faktor utama, yaitu faktor eksternal dan internal. Dari sisi eksternal, konseling kelompok memberikan kontribusi melalui dinamika kelompok yang memungkinkan siswa untuk mengekspresikan perasaan secara terbuka, memperoleh dukungan sosial, serta mendapatkan umpan balik positif dari anggota kelompok lain. Menurut Pérusse, Goodnough, dan Lee (dalam Ristianti & Fathurrochman), konseling kelompok dirancang untuk mendukung perkembangan sosial dan pribadi, termasuk dalam meningkatkan harga diri, membangun hubungan yang

sehat, serta pemberdayaan individu. Setiap sesi konseling juga dirancang untuk menargetkan aspek-aspek harga diri rendah, seperti meningkatkan kepercayaan diri, keberanian berpendapat, dan kemampuan bersosialisasi. Proses ini membantu siswa dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif.

Dari sisi internal, peningkatan harga diri juga dipengaruhi oleh keterlibatan aktif siswa dalam proses konseling. Siswa mulai menyadari potensi diri, membangun penerimaan diri, serta menginternalisasi pengalaman positif selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi karena stimulus dari luar, tetapi juga karena adanya proses internalisasi dalam diri individu. Perubahan yang terjadi pada siswa terlihat jelas pada indikator perilaku, seperti meningkatnya rasa percaya diri, keberanian mengemukakan pendapat, keterbukaan dalam berinteraksi, serta kemampuan dalam menyikapi kritik secara lebih rasional. Perubahan ini memperkuat bahwa konseling kelompok sebagai variabel perlakuan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan

harga diri siswa.

Selain itu, hasil perhitungan N-Gain sebesar 0,518 (51,8%) menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi berada pada kategori sedang. Hal ini menegaskan bahwa konseling kelompok memberikan efek yang cukup efektif dalam meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *body shaming*. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, khususnya dalam pelaksanaan tahapan konseling kelompok yang masih menggunakan empat tahap menurut Prayitno, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Sementara itu, dalam perkembangan teori terbaru, tahapan konseling kelompok telah dikembangkan menjadi lima tahap. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengadopsi model yang lebih mutakhir agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu alternatif layanan yang efektif dalam meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *body shaming*. Peningkatan tersebut merupakan hasil dari interaksi antara proses

konseling yang terstruktur dan kesiapan individu dalam menerima serta menginternalisasi perubahan yang terjadi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa, hasil *pre-test* jumlah 10 orang siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) konseling kelompok, *meannya* adalah 180.1. Hasil *post-test* dengan jumlah 10 orang siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*), *meannya* adalah 127.5. Terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, hal ini didukung dengan dibuktikannya uji hipotesis *pre-test* dan *post-test* nilai Z hitung sebesar -2,807^b dan hasil *asymptotic sig (2-tailed)* diperoleh nilai sebesar 0,005 yang berarti lebih kecil 0,05. Berdasarkan hasil N-Gain pada rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai N-Gain 0,518 atau sebesar 51,8% terdapat pada kriteria Sedang.

Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga ada perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* kepada siswa di SMK N 1 Matur, artinya layanan

konseling kelompok efektif dalam meningkatkan meningkatkan harga diri siswa yang mengalami *body shaming* di SMK Negeri 1 Matur.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Mur Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Padang: Kencana Prenada Media, 2013.
- Anindyajati, & Karima, A. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004.
- As-Suyuti, Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin. *Tafsir Al-Jalalain, Jilid 1*. Surabaya:Pustaka Elba, 2015.
- Coopersmith. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman and Company, 1967.
- Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling (9th Ed.)*. Bostodn: Cengage Learning., 2016.
- Dina Hajja Ristianti dan Irwan Fathurrochman. *Penilaian Konseling Kelompok*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020.
- Efendi, Lusiana, Linda Yarni, Budi Santosa, Program Studi, and Fakultas Tarbiyah. "Pengaruh Program Anti-Perundungan (Roots) Terhadap Perubahan Perilaku Perundungan Pada Siswa di SMP Negeri 1 Banuhampu, Kabupaten Agam" 3 (2023): 11201–19.
- Efista Karningsih, Syawaluddin, Oriza Sumantri. "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk

- Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Negeri 2 Bukittinggi.” *Educational Journal:General and Specific Research* Vol.3, No. (2023): 780–90.
- Fadhilla Yusri. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kenakalan Remaja.” *Jurnal Pendidikan* Vol.2, No. (2023).
- Fathurrochman, Dina Hajja Ristianti dan Irwan. *Penilaian Konseling Kelompok*. Yogyakarta : CV Budi Utama, 2020.
- Gadza. *Group Counseling a Depelopmental Approach*. USA : Library Of Congress Cataloging in Publication Data, 1984.
- Gary Jonatha Mingkid, Daud Liando, and Johny Lengkong. “Efektivitas Penggunaan Dana Desa dalam Peningkatan Pembangunan.” *Eksekutif Jurnal Jurusan Ilmu Pemerintahan* Vol.2, No. (2017): hal.3-4.
- Kasmawati dan Fiptar Abdi Alam. “Penerapan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa.” *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* Vol. 1, No.1 (2021): hal. 37-47. <https://media.neliti.com/media/publications/345910-penerapan-konseling-kelompok-dalam-menin-b7b7cc27.pdf>.
- Kemendikbud. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*,. Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016.
- Khusnil Khotimah, Sugeng Wanto, dan Idris Siregar. “Penafsiran Ahsan Taqwim dalam QS. At-Tin Ayat 4 (Studi Komparatif Tafsir Al Munir dan Tafsir Al Muyassar).” *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* Vol.6, No.1 (2024). <https://doi.org/10.3783/tashdiqv2i9.2461>.
- Kurnanto, M. Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung : CV Alfabeta, 2014.
- Laswita, Elsa Yutri, Sri Hartati, and Yeni Afrida dan Arjoni. “Relationship Between Peer Pressure And Students ’ Self Esteem At State Senior High School 3 Bukittinggi.” *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 8, No. 1 (2025): 32–39.
- Latandi, Giraldi. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Harga Diri dengan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Tana Toraja.” *Pinisi Journal Of Education*, 2022, hal. 4.
- Lensi Susanti. “Analisis Peran Guru BK dalam Mengatasi Permasalahan Body Shaming Kelas VII B di SMPN 06 Rejang Lebong, *Skripsi Fakultas Tarbiyah Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup*,” 2024.
- M, Nur Ghufroon., and Rini Suminta Risnawita. *Teori-Teori Psikologi.Pdf*. Cet. 1. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media Group, 2010. [https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/Teori-Teori Psikologi.pdf](https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/Teori-Teori%20Psikologi.pdf).
- Mungin Edi Wibowo. *Model Konseling Kelompok di SMU*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia, 2001.
- Muya Barida, Dian Ari Widyastuti,

- dan Yuanita Dwi Krisphianti. *Buju Ajar Konseling Kelompok. Buku*. Yogyakarta :K-Media, 2023.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta, 2004.
- Roza, Aulia. "Hubungan Antara Body Image dan Kepercayaan Diri Terhadap Body Shaming Pada Remaja di SMA Negeri 1 Belinyu Tahun 2024." *Jurnal Penelitian Keperawatan* 11, No. 1 (2025): 98–105.
<https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/808/664/>.
- S, M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta:Ar-Ruzz Media, 2010.
- Saihu, Muhamad Afifuddin Nur and Made and. "Pengolahan Data." *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi* Vol.11, No (2024): 163–75.
- Septiana, Eka Nur, Alfi Rahmi, and Rahmawati Wae. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi." *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 3, no. 2 (2020): 69–75.
- Siti Nurhaliza dan Muhammad Zulfikar. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Korban Body Shaming." *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies* 7 (2024).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta, 2018.
- Sunyata, Sigit. "Teknik dan Strategi Konseling Kelompok." *Teknik dan Strategi Konseling Kelompok*, 2010, hal. 105-120.
- Suvika Syahputri, dkk. "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Esteem Siswa Body Shaming di MTs Persiapan Negeri 4 Medan." *Jurnal Mudabbir(Journal Research and Education Studies)* Vol.5 No.1 (2025).
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Revisi 5. Jakarta : Rajawali Pers, 2013.
- Tri Sausan Pradita, Tri Umari, dan Raja Arlizon. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Self Esteem Korban Body Shaming." *Journal of Education and Teaching* Vol. 1, No.1 (2019).
<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/JETE>.
- Vania Zelvina dan Iftita Rahmi. "Pengaruh Body Shame Terhadap Self Esteem Pada Remaja di Kota Pariaman." *Educational Journal of History and Humanities*,2025.<https://jurnal.usk.ac.id/riwayat/article/download/50220/25429>.