

**BIMBINGAN INDIVIDU DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA *BODY SHAMING* DI DESA TANJUNG
KECAMATAN JUWIRING**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Penyusunan Skripsi



Oleh:

ANWAR ABDUL MAJID

NIM. 191221154

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM RADEN MAS SAID SURAKARTA
2023**

BUDI SANTOSA, S.Psi.,M.A
DOSEN JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal Proposal Sdr. Anwar Abdul Majid

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmautllohi Wabarakatu

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan
seperlunya terdapat skripsi saudara :

Nama : Anwar Abdul Majid

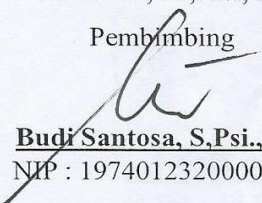
Nim : 191221154

Judul : Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan
 Diri Remaja Body Shaming Di Desa Tanjung, Kecamatan
 Juwiring

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan
pada Sidang Munaqosah Studi Bimbingan dan Konseling Islam-Fakultas
Ushuludin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Wassalamu'alaikum Warahmautllohi Wabarakatu

Surakarta, 31,Mei, 2023

Pembimbing


Budi Santosa, S.Psi., M.A.

NIP : 197401232000031002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anwar Abdul Majid
NIM : 191221154
Tempat, Tanggal Lahir : Klaten, 12 Juni 2000
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Duwetan, Tanjung, Juwiring Klaten
Judul Skripsi : Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Body Shaming Di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuatkan oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 31, Mei, 2023



Anwar Abdul M
NIM : 19.12.21.154

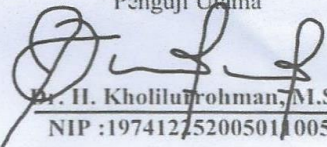
HALAMAN PENGESAHAN
BIMBINGAN INDIVIDUAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA BODY SHAMING DI DESA TANJUNG
KECAMATAN JUWIRING

Disusun Oleh:

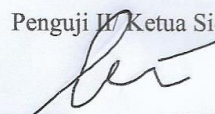
Anwar Abdul M
NIM : 191221154

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Jumat 16 Juni 2023
Dan menyatakan telah memenuhi syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Surakarta, 19 Juni 2023

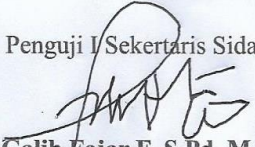
Penguji Utama


Dr. H. Kholilulrohman, M.Si.
NIP : 197412752005011005

Penguji II / Ketua Sidang


Bidi Santosa, S.Psi., M.A.
NIP: 197401232000031002

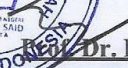
Penguji I / Sekretaris Sidang


Galih Fajar F. S.Pd., M.Pd
NIP: 197401232000031002

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Raden Mas Said Surakarta




Dr. Islah, M.Ag.
NIP 19730522003121001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan dalam segala hal serta keridhoan-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Ibu, bapak dan adik saya, terima kasih telah memberikan kasih saya kepada saya, terima kasih atas doa dan jerih payahnya untuk kesuksesan anaknya, serta selalu memberikan nasihat dan semangat. Terimakasih untuk dukunganya baik dalam bentuk materi maupun non materi.
2. Teruntuk Eko Saputro yang telah memberikan pengalaman berharga serta mendukung untuk bisa menjadi lebih baik lagi.
3. Teruntuk orang baik disekitar saya, terima kasih telah mensupport saya hingga detik ini, terima kasih atas segala dukungan moril dan materiilnya, semoga Allah SWT senantiasa memberikan kebaikan kepada kalian semua.
4. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

MOTTO

“Keberhasilan seseorang sangat ditentukan dari seberapa perjuangan yang sudah mereka lakukan”

(AN)

Jangan Menjelaskan dirimu kepada siapapun. Karena yang menyukaimu tidak membutuhkan itu dan yang membencimu tidak mempercayaimu

(Ali bin Abi Thalib)

ABSTRAK

Anwar Abdul Majid, NIM 19.12.21.154 *Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Body Shaming di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Tahun 2023.

Perilaku body shaming adalah perilaku yang tidak bisa diterima di lingkungan secara sosial atau perilaku menyimpang perilaku yang melanggar aturan yang dibuat oleh kelompok sosial yang bisa menyebabkan kerugian diri sendiri maupun orang lain. Salah satu cara dalam meningkatkan kepercayaan diri yang diakibatkan oleh body shaming dengan layanan bimbingan individu. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana dampak sesudah dilakukannya bimbingan individu dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja body shaming di desa tanjung kecamatan juwiring

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini adalah remaja body shaming yang telah dipilih secara purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara serta dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Teknik analisis data menggunakan analisis interaktif Miles dan Huberman yang berupa pengumpulan data, penyajian data serta penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Hasil menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, remaja body shaming menjadi lebih mempunyai kepercayaan diri dengan menganggap bahwa tidak semua orang membicarakan kekurangannya serta membandingkan. Selalu bisa berfikir positif terhadap apapun yang terjadi sehari-hari dan selalu Bahagia serta mempunyai target dalam meningkatkan asa percaya diri dengan berinteraksi pada orang disekitar lingkungan masyarakat.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Remaja Body Shaming, Bimbingan Individu

ABSTRACT

Anwar Abdul Majid, NIM 19.12.21.154 Individual Guidance in Efforts to Increase Body Shaming Adolescent Confidence in Tanjung Village, Juwiring District. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, 2023.

Body shaming behavior is behavior that is socially unacceptable or deviant behavior that violates rules made by social groups that can cause harm to oneself or others. One way to increase self-confidence caused by body shaming is with individual guidance services. This research is to find out how the impact after carrying out individual guidance in increasing the self-confidence of body shaming adolescents in Tanjung Village, Juwiring District

This research is a qualitative research using a case study approach. The subjects of this study were body shaming adolescents who had been selected by purposive sampling. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The validity of the data uses source transcription and technical triangulation. The data analysis technique used Miles and Huberman's interactive analysis in the form of data collection, data presentation and drawing conclusions or verification.

The results show that in this study, body shaming adolescents have more self-confidence by assuming that not everyone talks about their shortcomings and makes comparisons. Always be able to think positively about whatever happens everyday and always be happy and have a target in increasing self-confidence by interacting with people around the community environment

Keywords:, Confidence, Adolescent Body Shaming, Individual Guidance

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Desa Tanjung” Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat yang diperlukan dalam menyelesaikan studi pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta guna mendapatkan gelar sarjana sosial.

Proses penyelesaian ini tidak lepas dari Bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karenan itu penulis berterimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang memberikan kesempatan bagi penulis untuk melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah, M.Ag., selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk dapat mengikuti Program studi Bimbingan dan Konseling Islam .
3. Dr. Lukman Harahap. S.Ag., M.Pd. selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam
4. Alfin Miftakhul Khairi, S.Sos. i., M.Pd., Selaku sekertaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

5. Athia Tamizatu Nisa, M.Pd. Selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan tenaga serta fikiran untuk membimbing kita dalam mencapai tujuan menyelesaikan tugas akhir
6. Budi Santosa. S.Psi., M.A. Selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan meluangkan waktunya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
7. Dr. H. Kholilurrohman , M.Si., Selaku penguji utama dalam sidang proposal dan munaqosah.
8. Galih Fajar F. S.Pd.,M.Pd., Selaku penguji 1 atau sekertaris sidang proposal dan munaqosah.
9. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Negeri Raden Mas Said Surakarta.
10. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Negeri Raden Mas Said Surakarta.
11. Seluruh remaja di desa tanjung yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penelitian ini.
12. Teman Teman BKI E 2019 yang telah kebersamai dalam penulisan ini
13. Keluarga bapak, ibu, mas, mbak, yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir.

Dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
Terimakasih atas semua bantuan dalam Menyusun skripsi ini. Semoga Allah
SWT memberikan balasan atas keikhlasan yang telah diberikan.
Wassalamualaikum wr.wb

NOTA DINAS PEMBIMBING.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kajian Teori Tentang Bimbingan Individu	10
1. Pengertian Bimbingan Individu.....	10
2. Tujuan Bimbingan Individu	12
3. Fungsi Bimbingan Individu.....	13
4. Prinsip Prinsip Bimbingan.....	14
B. Kepercayaan Diri	15
1. Pengertian Percaya Diri.....	15

2.	Ciri Ciri Kepercayaan Diri.	17
3.	Ciri Ciri Orang Tidak Percaya Diri	17
4.	Aspek Aspek Kepercayaan Diri.	18
5.	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan diri.....	20
6.	Cara Membangun Kepercayaan Diri	21
C.	Body Shaming	23
1.	Pengertian Body Shaming	23
2.	Fatko Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Shaming</i>	24
3.	Ciri Ciri Body Shaming.....	26
4.	Bentuk Bentuk <i>Body Shaming</i>	28
5.	Dampak Body Shaming.....	29
D.	Penelitian Terdahulu	30
E.	Kerangka Berfikir.....	33
BAB III	METODE PENELITIAN	35
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	35
B.	Jenis Penelitian.....	37
C.	Subjek Penelitian.....	38
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	39
1.	Observasi	39
2.	Wawancara	40
3.	Dokumentasi.....	41
E.	Keabsahan Data.....	41
F.	Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV	PEMBAHASAN.....	46
A.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	46

1. Gambaran Umum Desa Tanjung	46
2. Demografi.....	47
3. Agama	47
4. Keadaan Ekonomi	48
5. Keadaan Pendidikan	48
B. Deskripsi Subjek Penelitian	49
C. Analisis Data	50
1. Kondisi Remaja Body Shaming Sebelum Dilakukanya Bimbingan Individu.	50
D. Proses Pelasanaan Wawancara.....	51
E. Pelaksanaan Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Body Shaming	54
F. Kondis Remaja Body Shaming Setelah Dilaksanakanya Bimbingan Individu	60
H. Pembahasan Hasil Penelitian	62
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Keterbatasan Penelitian	66
C. Saran.....	67
Daftar Pustaka.....	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

1.1. Tabel. Prasana Ibadah.....	48
1.2. Tabel. Identitas Subjek Penelitian	49
1.3. Tabel Pelaksanaan Bimbingan Individu.....	56
1.4. Tabel. Penyajian Data Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Bimbingan Individu.....	61

DAFTAR GAMBAR

2.1	Gambar Tabel. Waktu Penelitian.....	35
2.2	Gambar Tabel Kerangka Berfikir.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi.....	70
Lampiran 2 Panduan Wawancara.....	72
Lampiran 3 Hasil Observasi.....	73
Lampiran 4 Hasil Wawancara.....	74
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian.....	84
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan seorang anak-anak menjadi seorang dewasa. Banyak masa peralihan kehidupan yang dilalui, remaja menjadi masa menarik, karena pada masa tersebut terjadi sebuah perubahan-perubahan baik secara psikis serta fisiknya. Menurut WHO, remaja merupakan penduduk yang pada rentang usia 10 sampai 19 tahun, sedangkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI angka 25 Tahun 2014, remaja ialah penduduk yang dalam usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) rentan usia remaja ialah 10-24 tahun dan belum menikah.

Menurut (Khamim, 2017) berpendapat bahwa masa remaja adalah suatu proses perkembangan yang meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikososial maupun perubahan yang juga terjadi perubahan dalam hubungan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan orientasi masa depan. Menurut penelitian (Hurlock 1997) menyatakan bahwa masa remaja merupakan suatu periode perubahan dimana tingkat perubahan sikap dan perilaku remaja sangatlah sejajar dengan perubahan fisik dan perubahan tersebut terjadi sangat cepat. (Khamim, 2017)

Perubahan yang dapat terjadi pada masa remaja juga termasuk perubahan emosional, cara berpikir serta perubahan pada bentuk fisiknya. Salah satu perubahan yang paling menonjol pada remaja adalah perubahan fisiknya, perubahan ini sangatlah jelas terlihat. Perubahan fisik yang sangat cepat ini mempunyai sebuah tantangan tersendiri bagi remaja sebab tidak semua individu mempunyai bentuk tubuh yang ideal. (Fatmawaty.2018)

Perubahan pada yang terjadi pada fisik remaj memang mempunyai tantangan yang rumit ditambah lagi dengan kondisi remaja yang sering memiliki kecenderungan membangun hubungan sosial dengan sahabat temanya. Banyak teman dekat dalam usia remaja sering menjadikan fisik sebagai bahan candaan, ketika memanggil temanya sendiri memanggil dengan kondisi fisiknya yang paling menonjol yang temanya miliki.

Erikson dalam (Yuliana, 2016) berpendapat bahwa masa remaja adalah masa pencarian identitas diri dimana seseorang anak sudah menginjak usia dewasa harus mampu membangun citra diri yang baik bagi dirinya serta dapat diterima dengan orang lain.

Beberapa kasus yang dialami seseorang yang sudah masuk fase remaja adalah berupa *body shaming*. Perubahan yang dialami fisik merupakan hal yang sering disoroti Ketika masuk usia remaja, bahkan menjadikan bahan ejekan kepada teman. Menurut (Swidharmanjaya., 2004) Mengatakan hal ini sangat merugikan bagi korban serta membuat mereka merasa kurang percaya diri serta traum, ditambah lagi dengan sikap lingkungan masyarakat disekitar korban.

Perilaku *body shaming* banyak kita jumpai di kehidupan sehari-hari *body shaming* yang terjadi pada remaja bukanlah fenomena yang baru dikalangan lingkungan masyarakat maupun lingkungan sekolah dan lingkungan kerja, biasanya perilaku *body shaming* yang sering kita jumpai seperti tindakan mengejek, mengolok olok, mengosip serta membodohkan seseorang dan lain sebagainya. Masalah *body shaming* yang terjadi di Indonesia sepanjang tahun 2018 mencapai 966 kasus yang sudah ditangani langsung dai pihak kepolisian sedangkan dari 966 kasus *body shaming* yang terjadi 347 diselesaikan secara kekeluargaan.

Individu yang mengalami tindakan *body shaming* biasanya pendiam dan menyendiri serta kurang percaya diri. *Body shaming* juga bisa menyebabkan individu menjadi lebih sensitive ketika mendapatkan suatu kritikan yang dilontarkan oleh seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Faktor yang menjadi penyebab utama terjadinya *body shaming* yang terjadi di kalangan remaja karena ketidak sesuaian standar penampilan yang diterapkan masyarakat dengan penampilan individu lain.(Paul, 2007)

Layanan bimbingan diberikan untuk sebagai bantuan oleh seseorang ahli pada individu untuk mecapai tujuan tertentu serta juga dapat mengambil tindakan yang tepat. Hal ini bisa berdampak baik untuk dirinya, serta lingkungan dan masa depannya (Sutirna,2013) bimbingan ini diperuntukan untuk seluruh individu, tidak menilai dari segi umur maupun jenis kelamin. Bentuk bimbingan bisa ditinjau dari seberapa banyak jumlah orang yang melakukan, jika bimbingan hanya satu orang saja maka bisa disebut

bimbingan individu merupakan bimbingan pribadi atau perorangan (Winkel & Hastuti, 2012)

Bimbingan individu dilakukan dengan cara bertatap muka dengan seorang ahli untuk individu yang memiliki tujuan. Bimbingan yang dilakukan menjadi proses untuk mengambil sebuah tindakan atau keputusan dalam mencapai kehidupan dimasa sekarang dan masa yang akan datang.

Setiap individu pasti mempunyai sebuah masalah di dalam kehidupannya, terutama bagi seorang remaja yang baru melakukan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, namun tidak semua masalah bisa mereka selesaikan sendiri, seorang remaja juga memerlukan bantuan pada seseorang ahli atau yang berkompeten yang bisa menyelesaikan jenis permasalahan seperti pembimbing. Dari beberapa permasalahan yang dihadapi remaja yaitu permasalahan tidak percaya diri, dalam hal ini pembimbing memberikan pengarahan serta pengetahuan kepada klien serta diberikan bimbingan individu mengenai permasalahannya serta diberikan motivasi atau nasehat dan pilihan-pilihan untuk kedepannya.

Permasalahan remaja yang mempunyai kepercayaan diri rendah maka akan timbul masalah-masalah baru yang mereka hadapi. Individu dalam menyelesaikan permasalahannya membutuhkan ketenangan dan kemantapan serta keyakinan diri untuk menyelesaikan satu persatu permasalahannya. (Lie, 2003). Kepercayaan diri yang baik dapat dikembangkan di dalam diri individu, individu yang bisa membuat dirinya

apa adanya serta dapat mengerti diri sendiri, akan mampu melakukan berbagai hal yang baik.

Menurut (Supriyo, 2008) Kepercayaan diri adalah perasaan dalam diri individu sangat mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya sendiri, keluarganya dan masyarakat. Perbedaan pendapat yang dijelaskan oleh (Hakim, 2005) Kepercayaan diri adalah bentuk kepercayaan individu dalam semua aspek keunggulan seseorang dan kelebihan tersebut dapat membuat seseorang merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Dengan kepercayaan diri yang tinggi, seorang remaja dapat bersosialisasi dengan komunitas di rumah atau lingkungan sekitarnya. Remaja yang memiliki kepercayaan diri akan mampu untuk mengetahui dan memahami kekurangan atau kelebihan dimiliki. Apabila kelebihan yang dimiliki dikembangkan secara optimal maka bisa dapat menumbuhkan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian diatas dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja memangang harus ada penanganan yang lebih serius agar tidak menimbulkan masalah masalah yang baru di desa tersebut. Adanyan dengan pemasalahan kepeceayaan diri tersebut maka diperlukan sebuah upaya untuk menangani masalah tersebut. Dengan hal ini peneliti mengusulkan memberikan sebuah bimbingan individu untuk menangani rendahnya kepercayaan diri remaja tersebut. Bimbingan yang dimaksud disini yaitu bimbingan individu. Bimbingan individu yaitu layanan yang dilakukan oleh seorang ahli atau seseorang yang memiliki kemampuan untuk

membimbing dalam rangka untuk membantu menyelesaikan masalah pribadi klien. Bimbingan individu dilakukan melalui komunikasi serta tatap muka secara langsung antara pembimbing dengan klien untuk membahas berbagai permasalahan yang dihadapi oleh klien (Tohiri., 2019)

Berdasarkan hasil uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait permasalahan kepercayaan diri remaja. Di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring ini ada beberapa remaja yang mengalami kepercayaan diri yang diakibatkan tindakan body shaming. Hal inilah yang membuat peneliti ingin membantu remaja untuk menyelesaikan permasalahannya dengan menggunakan layanan bimbingan individu. Maka dari itu peneliti akan mencoba melakukan sebuah penelitian dengan judul ***“Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Body Shaming Di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring”***

B. Identifikasi Masalah.

1. Perilaku body shaming mengakibatkan remaja cenderung mengalami kesulitan dalam bersosialisasi tidak bisa bergaul secara fleksibel
2. Remaja yang mengalami body shaming cenderung kesulitan saat mengambil sebuah tindakan dan keputusan.
3. Kurangnya kepercayaan diri pada remaja Ketika melakukan kegiatan sehari-hari.

C. Batasan Masalah

Setelah melakukan identifikasi masalah, selanjutnya peneliti menentukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah ini diharapkan dengan tujuan supaya peneliti dapat memfokuskan permasalahan yang akan diteliti. Adapun Batasan masalah yang peneliti temukan dalam penelitian ini yaitu Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Remaja Body Shaming di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas yang telah dilakukan, dapat diperoleh rumusan masalah “Bagaimana dampak bimbingan individu dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja body shaming di desa tanjung kecamatan juwiring.

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana dampak bimbingan individu dalam Upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja *body shaming* di desa tanjung kecamatan juwiring.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan dedikasi untuk meningkatkan pengetahuan serta masukan terhadap ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan layanan bimbingan individu dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja *body shaming*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi remaja *body shaming*

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka.

b) Bagi Peneliti

Bagi peneliti dari hasil penelitian ini dapat diharapkan untuk menambahkan wawasan ke dalam pengetahuan tentang pelaksanaan bimbingan individu terhadap kepercayaan diri remaja *body shaming* terhadap kepercayaan diri di desa tanjung kecamatan juwiring

c) Bagi Tempat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan untuk tolak ukur keberhasilan dalam kegiatan bimbingan individu yang telah dilaksanakan dan dijadikan evaluasi.

d) Penelitian Selanjutnya

Adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan dan referensi penelitian-penelitian selanjutnya yang terkait dengan perilaku body shaming

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori Tentang Bimbingan Individu

1. Pengertian Bimbingan Individu

Bimbingan merupakan istilah kata yang berasal dari bahasa Inggris yaitu “guidance” yang merupakan dari kata kerja sedangkan to guide yang bermakna menunjukkan, memberikan jalan atau membimbing orang lain untuk bisa mempunyai tujuan yang lebih bermakna dalam kehidupannya di masa kini dan masa yang akan datang (Riyadi 2013).

Secara umum bimbingan merupakan pemberian bantuan, akan tetapi tidak semua bentuk bimbingan bisa dikatakan sebagai bimbingan selain itu juga banyak ahli yang mengemukakan tentang pengertian dari bimbingan, berikut ini ada beberapa pengertian bimbingan menurut para ahli:

Rochman Natawidjaja (dalam Yusuf & Nurihsan, 2006). Mengatakan bahwa bimbingan merupakan sebagai sebuah metode pemberian bantuan kepada seseorang yang bertujuan dilakukan secara berkelanjutan dengan harapan agar seseorang yang dilakukan secara berkelanjutan dengan tujuan agar seseorang bisa mengerti tentang dirinya, sehingga ia dapat menempatkan dirinya agar bisa bersikap secara wajar dilingkungan sekitar. Suherman berpendapat bahwa bimbingan merupakan sebuah metode pemberian bantuan yang

diberikan kepada individu menjadi bagian dari program pendidikan yang dilakukan oleh konselor supaya individu bisa memahami serta meningkatkan potensi secara maksimal melalui tuntutan dilingkungannya (Munir, 2013)

Adapun Traxler menjelaskan pengertian bimbingan lebih tertuju pada peran itu sendiri. Menurutnya bimbingan mengharuskan setiap individu bisa memahami kemampuan, serta minat yang ada dalam diri individu sendiri, hal ini bisa dilakukan agar individu tersebut bisa dapat mengembangkan sifat serta kepribadian dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupannya dalam upaya mencapai kematangan diri (Munir, 2013) sedangkan menurut Crow & Crow bimbingan yaitu pemberian bantuan oleh seseorang yang mempunyai 10 karakter yang baik dan terlatih kepada individu untuk membantu mengontrol aktivitas serta kegiatan, meningkatkan pandangan hidupnya serta dapat memberikan keputusan sendiri serta mampu menangani beban hidupnya sendiri (Prayitno & Erman, 2004)

Dari beberapa pengertian bimbingan diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian bimbingan yaitu proses pemberian bantuan untuk individu yang dilakukan oleh seseorang ahli atau konselor supaya individu bisa memahami dirinya sendiri sehingga individu dapat bisa menyelesaikan masalah pribadinya seperti dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekitar, serta bisa menghadapi masalah pribadi.

2. Tujuan Bimbingan Individu

Menurut (Yusuf, 2006) berpendapat tentang tujuan bimbingan individu antara lain sebagai berikut:

- a. remaja memiliki komitmen yang baik dan kuat dalam menerapkan nilai-nilai agama dan ketakwaan akan Tuhan dalam kehidupan pribadi dan lingkungan masyarakat.
- b. Agar remaja bisa memiliki rasa toleransi terhadap agama lain, dan tolerasi seperti itu bisa dengan saling menghormati, dan mempertimbangkan kewajiban masing-masing sesuai dengan agama yang mereka ikuti.
- c. Remaja dapat memahami atau menerima diri secara baik penerimaan diri ini bisa meliputi kelebihan maupun kelemahan fisik maupun psikis. Yang dimiliki individu.
- d. Memiliki sikap positif serta mempunyai kepedulian kepada diri sendiri maupun orang lain.
- e. Memiliki potensi serta sikap dalam menentukan suatu pilihan secara baik.
- f. Individu tidak merendahkan harga diri orang lain serta harga dirinya dan bisa bersikap empati dan menghargai orang lain, memiliki rasa tanggung jawab yang dapat diwujudkan dalam bentuk komitmen.

3. Fungsi Bimbingan Individu.

Menurut (Yusuf, 2006) mengatakan bahwa fungsi bimbingan adalah sebagai berikut:

- a. Bimbingan sebagai pemahaman untuk membantu individu memahami diri mereka sendiri dan potensi mereka, lingkungan. Berdasarkan pemahaman individu, diharapkan dapat mengembangkan potensi mereka secara optimal, dan beradaptasi dengan baik dengan lingkungan.
- b. Preventif, yaitu konselor berupaya untuk mencegah berbagai masalah supaya tidak dialami oleh individu. Melalui fungsi ini, pembimbing juga harus memberikan bimbingan kepada individu tentang bagaimana menghindari perbuatan atau kegiatan yang beresiko buat dirinya.
- c. Konselor berupaya buat menciptakan belajar yang kondusif dan memfasilitasi perkembangan individu.
- d. Penyembuhan adalah fungsi dari bimbingan yang bersifat kuantitatif. Fungsi ini sangat bermanfaat dalam upaya memberikan bantuan kepada individu yang telah mengalami masalah, fungsi bimbingan ini berkaitan dengan aspek pribadi, sosial, belajar atau karir.

4. Prinsip Prinsip Bimbingan

Menurut (Yusuf, 2006) Ada beberapa prinsip yang terdapat pada layanan bimbingan dan sebagai landasan bimbingan sebagai berikut

- a. Bimbingan diberikan kepada semua individu, serta bimbingan ini bersifat persertif atau pengembangan serta penyembuhan.
- b. Bimbingan yang bersifat individualism.
- c. Bimbingan dengan menekankan hal-hal yang bersifat membangun
- d. Bimbingan adalah upaya Bersama dalam mencapai sebuah tujuan.
- e. Pengambilan keputusan adalah hal yang sangat dasar dalam bimbingan.

Sedangkan Prayitno & Erman Amti 2004) berpendapat bahwa prinsip bimbingan sebagai berikut

- a. Bimbingan didasarkan pada keyakinan bahwa dalam diri sendiri ada hal-hal yang baik, setiap individu memiliki potensi atau pendidikan yang harus dibantu untuk memanfaatkan potensi tersebut.
- b. Bimbingan didasarkan pada sebuah ide bahwa semua anak adalah unik atau berbeda dengan yang lain.

- c. Bimbingan adalah bantuan kepada anak-anak serta pemuda dalam membangun pertumbuhan serta perkembangan untuk menjadi pribadi-pribadi yang baik.
- d. Bimbingan adalah layanan yang dilakukan oleh seorang ahli atau terlatih dan membutuhkan minat pribadi khusus untuk melakukan bimbingan.

Dari pendapat para ahli yang dijelaskan di atas, dapat kita simpulkan bahwa metode dalam bimbingan menggunakan metode langsung dan metode tidak langsung. metode langsung adalah metode di mana pembimbing secara langsung berkomunikasi dengan orang yang di bimbing sedangkan untuk metode tidak langsung adalah metode dimana pembimbing berkomunikasi secara langsung melalui media komunikasi dengan orang-orang yang dibimbing.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Menurut pendapat Lauser dalam (Hidayat & Bashori, 2016) Kepercayaan diri adalah bentuk kepercayaan diri bentuk penilaian diri dalam melakukan tugas serta memiliki kemampuan pendekatan yang efektif, termasuk kepercayaan pada kemampuan untuk menghadapi lingkungan yang semakin menantang, kepercayaan dapat diperoleh dari pengalaman hidup.

Sedangkan menurut Hakim dalam (Hidayat & Bashori 2016) mengatakan bahwa kepercayaan diri ialah sebuah keyakinan individu terhadap segala aspek kehidupan hal ini seseorang dapat mencapai berbagai tujuan dalam kehidupannya. Sedangkan Anthony dalam (Gufron & Risanwita, 2011) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap yang dimiliki seseorang yang dapat menerima keadaan dan dapat membangun kesadaran diri, serta berpikir positif, seseorang dengan harga diri yang tinggi dapat apa pun yang mereka inginkan. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan afianti dalam (Ghufron & Risnawati, 2011) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah bentuk keyakinan tentang kekuatan, kemampuan serta keterampilan yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan kepercayaan diri adalah kesadaran individu tentang kekuatan dan kemampuan yang ia miliki, percaya pada kehadiran rasa percaya diri pada dirinya sendiri, merasa puas dengan dirinya sendiri baik secara intrinsik maupun fisik, dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya dan mampu mengendalikan dirinya dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Ciri Ciri Kepercayaan Diri.

Menurut (Hakim, 2005) menyatakan bahwa seseorang dengan kepercayaan diri yang baik memiliki karakteristik atau karakteristik berikut:

- a. Selalu mempunyai rasa tenang disaat melakukan kegiatan sesuatu.
- b. Mampu untuk menyesuaikan diri dan berkomunikasi secara baik.
- c. Mempunyai kemampuan bersosialisasi yang baik.
- d. Mempunyai kecerdasan yang cukup baik.
- e. Kepribadian positif terbentuk melalui proses perkembangan yang membentuk kelebihan tertentu.
- f. Tidak terpengaruh dalam menunjukkan sikap konformis demi bisa diterima bagi orang lain atau kelompok tertentu.

3. Ciri Ciri Orang Tidak Percaya Diri

Menurut (Hakim, 2005) berpendapat bahwa ciri ciri orang yang tidak percaya diri yaitu sebagai berikut

- a) Memiliki rasa cemas ketika sedang menghadapi permasalahan dengan tingkat kesulitan serta penakut dalam segala hal
- b) Mempunyai kelemahan serta kekurangan dari segi mental, fisik, sosial serta ekonomi
- c) Sulit dalam menetralkan hal negatif pada timbulnya ketegangan di dalam situasi tertentu
- d) Tidak mampu dalam menyesuaikan diri

- e) Mudah gugup ketika berinteraksi serta berbicara gagap ketika berinteraksi
- f) Mempunyai latar belakang Pendidikan yang kurang baik
- g) Perkembangan yang kurang baik pada masa kecil
- h) Perbedaan di lingkungan
- i) Kurangnya kelebihan pada bidang tertentu serta tidak tahu bagaimana cara mengembangkannya
- j) Sering berfikir negatif

Sedangkan menurut Santrock (2003) berpendapat bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri sebagai berikut:

- a. Merendahkan diri secara verbal
- b. Berbicara keras pada saat tiba tiba atau dengan nada datar
- c. Tidak mengekspresikan pandangan serta pendapat ketika ditannya

4. Aspek Aspek Kepercayaan Diri.

Menurut (Gufon & Risanwita, 2011) mengemukakan bahwa Orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan dapat bergaul dengan baik, memiliki toleransi yang sangat baik dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain dalam membuat keputusan dan dapat menentukan langkah-langkah tertentu dalam proses kehidupannya.

Individu yang mempunyai kepercayaan yang sangat tinggi biasanya akan terlihat lebih tenang,

Menurut Lauser dalam (Hidayat & Bashori, 2016) berpendapat ada beberapa aspek-aspek yang berhubungan dengan kepercayaan diri, aspek-aspek tersebut sebagai berikut:

a. Keyakinan Kemampuan diri.

Individu yang memiliki sikap positif tentang kemampuan dirinya maka akan mampu melaksanakan tugas yang telah dipilihnya, serta berani dalam menyampaikan gagasan yang dipikirkannya.

b. Mempunyai sikap optimis.

Individu yang memiliki sikap positif akan selalu mempunyai pandangan hal baik dalam menyelesaikan tentang diri, harapan serta kemampuannya.

c. Mempunyai cara pandang objective.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri tidak akan mudah terpengaruh oleh opini kebenaran yang hanya benar menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung Jawab.

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri akan bersedia dalam menanggung segala sesuatuyang telah menjadi kosekuensinya

5. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan diri

Menurut Hakmi 2005 ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri antara lain sebagai berikut:

a. Kondisi Keluarga

Kondisi keluarga merupakan hal yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang hal ini bisa diartikan kelengkapan anggota keluarga masih utuh ataupun tidak asal usul keluarga bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang

b. Kondisi ekonomi

Kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga

c. Keadaan lingkungan sekitar

Keadaan lingkungan sekitar rumah sangat mempengaruhi bagi pertumbuhan serta perkembangan kepercayaan diri seseorang

d. Pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua disini dimaksud dalam mendidik anak. memanjakan dan pola asuh otoriter

Sedangkan menurut (Kamil 1997) ada dua faktor yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal yaitu faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri seseorang yang berkaitan

dengan berbagai faktor internal yang dapat menimbulkan kepercayaan diri rendah.

- b. Faktor eksternal merupakan faktor yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, faktor ini biasanya sering terjadi yang didasari oleh faktor sosial

Dari beberapa pendapat para ahli di atas yang sudah dijelaskan, Dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah faktor internal (faktor dari dalam diri sendiri) sedangkan (faktor eksternal berasal dari luar individu)

6. Cara Membangun Kepercayaan Diri

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh (Hakim, 2005) cara membangun kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Mempunyai keamuan yang keras

Keamanan merupakan fondasi dalam membangun kepribadian yang kuat, termasuk rasa percaya diri.

- b. Membiasakan untuk memberanikan diri

Sikap yang perlu dilakukan ketika memanfaatkan situasi-situasi sebagai salah satu sarana untuk melatih dan membangun kepercayaan diri.

c. Berfikir positif

Kepercayaan diri yang kuat dan pikiran negatif harus dihapus dan digantikan dengan pikiran positif yang logis dan meyakinkan.

d. bersikap mandiri

Membangun kepercayaan diri harus dimulai dengan kesadaran dan keinginan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

e. Selalu belajar dari Kegagalan

Setiap orang dalam upaya mencapai tujuan akan selalu menghadapi dua kemungkinan: kesuksesan atau kegagalan. Jika gagal, harus dapat berpikir positif tentang kegagalan dan mencoba lagi.

f. Tidak menyerah

Setiap tujuan dan cita-cita tertentu memiliki berbagai tingkat situasi dan rintangan yang rumit. Rasa percaya diri hanya akan bisa di tingkatkan seseorang yang bisa membangun sikap serta mental yang tidak mudah mudah menyerah dalam kondisi apapun

g. Pandai membaca situasi

Kegagalan merupakan situasi yang dimana memiliki dampak negative akan kepercayaan diri seseorang yang menampilkan sifat seseorang

C. Body Shaming

1. Pengertian Body Shaming

Body shaming Tubuh malu adalah bentuk tindakan untuk mengomentari atau memberi pendapat kepada seseorang tentang bentuk tubuh dan penampilan yang mereka miliki. Kritikan tersebut biasanya diberikan bukan bersifat membangun, melainkan bersifat menjatuhkan seseorang melalui fisik dimiliki. *Body shaming* juga merupakan tindakan untuk mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri serta kurangnya rasa syukur yang dimiliki. (Fitriana, 2019)

Menurut Evans (Lestari, 2019) mengatakan *body shaming* merupakan bentuk kritikan untuk diri sendiri ataupun orang lain. Dan Selanjutnya dikatakan bahwa *body shaming* yang terjadi yang berlangsung secara terus menerus terhadap seseorang akan mendatangkan dampak depresi kepada korbannya dikarenakan perasaan stress dan tertekan terhadap kondisi lingkungan sekitar yang dianggap tidak dapat menerima keberadaannya karena kondisi fisik yang dimiliki tidak sesuai dengan citar tubuh yang dianggap ideal.

Secara umum *body shaming* merupakan sebuah bentuk perilaku dalam bentuk penindasan atau mengkritik yang dilakukan pada individu untuk individu lain yang bertujuan untuk menyakiti, melukai, membuat emosional korban tidak terkendali. Kegiatan

yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan agar korban menderita.(Gilbert, 2007)

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik serta penampilan orang lain, tanpa disadari sering kali dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan. *Body shaming* juga termasuk kekerasan secara verbal atau kata kata yang bisa menyebabkan trauma piskis karena ucapan yang dapat menyakitkan hati, seperti candaan yang dilakukan teman-teman yang berakhir terjadinya *body shaming*. Perlakuan *body shaming* yang dilakukan terus menerus dapat menjadikan seseorang semaking tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan individu korban *body shaming* akan berdampak pada diri baik terhadap lingkungan sosial maupun terhadap orang orang terdekat. (Fauzia & Rahmiaji, n.d.2019)

Berdasarkan pengertian yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan, *body shaming* merupakan penilaian seseorang terhadap individu terhadap bentuk tubuhnya yang akan memunculkan perasaan serta pikiran bahwa bentuk tubuhnya kurang ideal. Hal ini disebabkan karenapenilaian tentang dirinya dan orang lain mengenai bentuk tubuh serta penampilanya.

2. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi *Body Shaming*

Ada beberapa ahli mengungkapkan ada berbagai faktor yang mempengaruhi *body shaming*. Adapun fator faktor yang

mempengaruhi perkembangan *body shaming* menurut (Unzilla 2015) adalah sebagai berikut:

a) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor utama yang mempengaruhi dalam perkembangan *body shaming*. (Unzila. 2015) mengatakan ketidakpuasan pada bentuk tubuh atau penampilan sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita akan kurang merasa puas terhadap bentuk serta penampilan fisiknya. Wanita yang lebih cenderung memperhatikan serta lebih kritis terhadap bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu saja.

b) Media Massa

Media massa yang sering muncul dimana mana memberikan gambaran akan hal ide mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggerman mengatakan media massa merupakan pengaruh kuat dalam budaya sosial. Jadi dapat disimpulkan bahwa media massa dapat memberikan dampak rendah terhadap rasa percaya diri serta harga diri seseorang.

c) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri maupun dengan orang lain serta

feedback yang diterima mempengaruhi bagaimana pengaruh dari penampilan fisik. Rossen menyatakan feedback terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi terhadap pandangan dan perasaan mengenai tubuh. Hal ini yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika ada orang yang melakukan penilaian terhadap dirinya. Menurut Cash dalam (Unzilaa 2015) Menyatakan feedback terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan tubuh.

3. Ciri Ciri Body Shaming

Body shaming merupakan sebagai tindakan mengomentari atau mengkritik serta menilai bentuk serta penampilan tubuh individu atau seseorang. Ada beberapa ciri ciri *body shaming* yang dikemukakan oleh (Muhajir., 2019) sebagai berikut:

- a) Mengkritik penampil diri sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain seperti “*Saya sangat jelek dibandingkan dia badab saya pendek dan juga penampilan kurang bagus*”

4. Mengomentari penampilan orang lain didepan orang banyak,
Seperti *“muka mu kok kusut sii, tidak ada yang mau menyukai mu loo nanti”*
5. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka seperti *“Apakah anda melihat apa yang dia kenakan hari ini.? Tidak menyanjung setidaknya tidak sama dengan dia”*

Ada bebeapa ciri ciri *body shaming* menurut (M, Adelia, 2018) sebagai berikut:

- a) Menganggap dirinya memiliki tubuh yang kurang ideal seperti *“Kamu terlihat gemuk”*
- b) Menyuruh seseorang agar olahraga karena menganggap memiliki bentuk tubuh kurang ideal.
- c) Suka membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain
- d) Mengomentari makanan orang lain

(Chairan 2018) mengungkapkan bahwa rasa malu adalah konsep yang digunakan untuk respon sadar diri, negatif dan emosional kepada diri sendiri. Banyak orang mungkin kurang cenderung merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar bentuk tubuh standar, sehingga menghasilkan emosi negatif yang diarahkan sendiri dan perasaan emosi ini rasa memalukan.

4. Bentuk Bentuk *Body Shaming*

Terdapat empat bentuk tindakan *body shaming* menurut (Fitriana, 2019) Sebagai berikut:

a. Fat shaming.

Fat shaming adalah bentuk *body shaming* yang dilakukan dengan mengomentari seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan citra tubuh yang dimiliki. Seperti seseorang berdasarkan bentuk tubuh dengan kelebihan berat badan.

b. Skinny shaming.

Berbeda dengan fat, skinny shaming adalah bentuk *body shaming* yang mengomentari seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang kurus, yang tidak sesuai standar ideal. Misalnya memanggil seseorang dengan sebutan cungring dan lain sebagainya.

c. Rambut/tubuh.

Bentuk *body shaming* dengan mengkeritik seseorang karena rambut yang tumbuh secara berlebihan ditubuhnya, seperti bulu kaki dan tangan yang berlebihan.

d. Warna kulit.

Mengomentari warna kulit seseorang yang dimiliki seperti memanggil seseorang dengan panggilan black karenan kulitnya hitam.

5. Dampak Body Shaming.

Body shaming merupakan tindakan kekerasan verbal atau pembullyan, proses terjadinya tindakan *body shaming* terbentuk karena adanya interaksi serta pengaruh dari lingkungan sekitar korban kemudian *body shaming* dapat mengakibatkan gangguan psikis pada individu, gangguan tersebut antara lain:

a. Gangguan pola makan.

Body shaming bisa menyebabkan korban gangguan pola makan, apabila mendapatkan komentar komentar negatif terhadap bentuk tubuhnya secara terus menerus. Hal ini akan mendorong seseorang cenderung akan melakukan perubahan perubahan pada tubuhnya. Dapat dijelaskan bahwa semakin seseorang mendapatkan tindakan *body shaming* maka cenderung memberikan kontribusi yang signifikan. (Lestari, 2019)

b. Kecemasan.

seseorang yang mengalami tindakan *body shaming* akan lebih menaruh perhatian terhadap bentuk tubuh sebagai objek (selfobjectification) yang bisa berdampak pada munculnya rasa cemas dan malu. Perasaan malu ini akan timbul dari penilaian diri yang disebabkan perasaan cemas yang diakibatkan atas penilaian orang lain (Atsila et al., 2021)

c. Depresi.

Depresi adalah gangguan suasana perasaan, perubahan nafsu makan dan pola tidur, serta penurunan berat badan yang sangat signifikan dan ketidakmampuan untuk mengalami kesenangan. Dampak dari keadaan depresi yang dialami seseorang akan memberikan efek tidak membuat nyaman bagi korban *body shaming* selalu merasa dibayangi akan rasa takut serta terintimidasi, merasa rendah diri serta tidak merasa berharga dilingkungan masyarakat akibat perlakuan bullying yang diterima. Depresi tidak hanya kaum laki-laki saja akan tetapi depresi juga bisa menyasar kaum perempuan. (Atsila et al., 2021)

D. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian terdahulu tentang perilaku body shaming, di antaranya yaitu.

1. Penelitian berbentuk skripsi dari Devi Oktaviana Asyari mahasiswa pogram studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negri Sunan Kalijaga tahun 2019 dengan judul “Konseling Individu Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif (Studi kasus pada 3 siswa Broken Home Di MAN 4 Bantul Yogyakarta)” penelitian merupakan penelitian kualitatif. Tujuan dai penelitian ini untuk mengetahui serta mendeskripsikan tahap-tahap

pemberian bantuan berupa konseling individu dalam meningkatkan konsep diri siswa Broken Home. Subjek dari penelitian ini adalah guru bk serta siswa kelas XI. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian bantuan konseling individu dalam meningkatkan konsep diri siswa Broken Home di MAN 4 Bantul Yogyakarta. Dalam penelitian ini terdapat 6 langkah yaitu analisis, sinetis, diagnosis, koseling dan follow up.

Terdapat perbedaan dalam vaiabel terikat pada penelitian ini. Devi oktaviani Ayu mengambil variable yang membahas terkait meningkatkan konsep diri. Sedangkan dalam penelitian ini mengambil variable terkait dengan meningkatkan kepercayaan diri.

2. Penelitian berbentuk skripsi dari Fitria Anjelita Sirait Tahun 2019 dengan judul “*Presepsi Masyarakat Tentang Body Shaming di Media Sosial*”. Hasil dari penelitian ini yaitu dapat membuktikan bahwa setiap individu pasti pernah mendapatkan pengalamana tindakan *body shaming*, namun dampak yang dihasilkan setiap individu tidaklah sama dikarenakan perbedaan respon dari masing masing individu. Perbedaan yang dilakukan oleh peneliti membahas tentang dampak *body shaming* bagi remaja.
3. Penelitian berbentuk skripsi dari Mutiah Atikandari Tahun 2018 dengan judul “*Bimbingan Individu dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Disleksi di Griya Baca*”

Pelangi Sukoharjo". Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dalam hal ini peneliti mendeskripsikan hasil temuan dari penelitian ini. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa dalam kegiatan bimbingan individu dengan teknik penguatan positif pada anak disleksi di griya baca Pelangi sukoharjo dapat dalam membangun kepercayaan diri anak.

Perbedaan dari penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan adalah untuk menekankan proses bimbingan individu untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja body shaming di Desa Tanjung, Kecamatan Juwiring dengan pemberian motivasi serta pujian.

4. Penelitian berbentuk skripsi dari Mutiah Yunita Atikandari Tahun 2018 dengan judul Bimbingan individu dengan teknik penguatan positif untuk membangun kepercayaan diri pada anak disleksia di griya baca Pelangi sukoharjo penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kualitatif, diartikan penelitian ini mendeskripsikan hasil dari temuan dilapangan. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kegiatan bimbingan individu dengan teknik penguatan positif pada anak disleksi dapat membangun kepercayaan diri.
5. Penelitian yang berbentuk skripsi dari wiwinda tahun 2015 yang berjudul "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Rasa Percaya diri Peserta Didik SMPN 11 Bandar Lampung. Hasil dari penelitian yang menggunakan

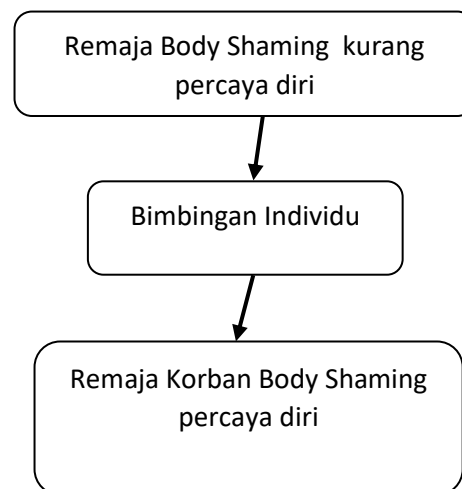
teknik assentif traning ini menunjukkan adanya sikap perubahan pada peserta didik dimana peserta didik pada mulanya merasa takut dalam menghadapi ujian semester, setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok peserta didik menjadi tidak merasa takut akan ujian semester.

Dari beberapa penelitian yang sudah dijelaskan diatas persamaan dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai perilaku *body shaming*. Akan tetapi ada perbedaan yang berkaitan dengan metode yang digunakan, hal ini menyesuaikan fokus penelitian yang dilakukan. Selain itu perbedaan peneliti juga terletak pada metode penelitian, semple fokus penelitian yang akan diteliti oleh peneliti dan keterbaruan tempat. Disini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan semple remaja yang pernah mengalami *body shaming* di desa tanjung.

E. Kerangka Berfikir.

Kerangka berfikir merupakan uraian secara teoritis yang menjadi kerangka pemikiran peneliti tentang berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang telah dirumuskan (Sugiyono 2008). Dalam hal ini penulis telah menggambarkan kerangka konseptual yang dijadikan sebagai landasan dasar pemikiran tentang bagaimana teori yang saling berhubungan yang telah diidentifikasi sebagai suatu masalah. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan

diatas terlihat bahwa body shaming sangat memiliki hubungan negatif dengan kepercayaan diri remaja, remaja yang cenderung mengalami kepercayaan diri yang cukup rendah maka akan mendapatkan tindakan body shaming yang sangat tinggi begitupula sebaliknya remaja dengan kepercayaan diri yang tinggi maka akan rendah tindakan body shaming yang diterima. Maka dari itu peneliti menggambarkan kerangka berpikir yang dijadikan dasar pemikiran dalam penelitian bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di desa tanjung.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah yang akan dijadikan tempat untuk melakukan penelitian. Dalam lokasi penelitian ini yaitu di Desa Tanjung, Kecamatan Juwiring, Kabupaten Klaten. Alasan peneliti memilih tempat ini dikarenakan tempat tersebut merupakan tempat tinggal peneliti. Peneliti mudah dalam memahami lingkungan tersebut guna memperoleh data-data informasi tentang pelaku dan korban *body shaming* terhadap kondisi psikologis tersebut.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari – Juni 2023. Waktu digunakan dalam melakukan penelitian ini dimulai dari pra penelitian sampai selesai tersusunya laporan penelitian.

Gambar Tabel 1.1. Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Des 2023	Jan 2023	Feb 2023	Mar 2023	Apr 2023	Mei 2023	Juni 2023
1	Pengajuan judul							
2	Pengajuan Outline							
3	Penyusunan Laporan							
4	Pengajuan Proposal Dosen Pembimbing							
5	Sempro dan Revisi							
6	Penelitian							
7	Penyusunan Skripsi							
8	Pengajuan Seminar Munaqosah							

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian ilmu sosial yang pengumpulan yang dalam pengumpulan datannya serta analisis datanya berupa kata kata lisan ataupun tulisan dan perilaku manusia dalam penelitian ini penulis tidak menganalisis angka (Afrizal, 2017) Penelitian kualitatif merupakan penelitian dengan objek khusus yang tidak dapat diteliti secara statistic. Masalah yang bisa diteliti dengan menggunakan penelitian kualitatif adalah masalah sosial dan gejala rohani (Ghony, & Almanshur, 2014). Sedangkan (Gunawan, 2016) berpendapat bahwa penelitian kualitatif ini lebih menekankan proses berfikir secara induktif dan menggunakan logika ilmiah yang saling berhubungan dengan fenomena yang akan diteliti.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus pendekatan studi kasus merupakan salah satu teknik dalam penelitian sosial. Dalam jenis pertanyaan yang digunakan dalam pendekatan ini yaitu berkaitan dengan bagaimana dan mengapa (K.Yin, 2013). Pendekatan studi kasus merupakan pendekatan yang berfokus pada satu kasus yang dilakukan secara mendalam mempertahankan integrasi subjek. Jenis pendekatan ini biasanya digunakan dalam studi deskriptif, yaitu peneliti mencari sebab akibat dari apa yang diteliti (Gunawan,2016). Karena menggunakan pendekatan studi kasus maka hasil penelitian ini bersifat analisis deskriptif. Dimana peneliti berfokus

pada satu permasalahan tertentu dan menelitinya secara mendalam sehingga peneliti mampu menggali suatu permasalahan serta memahami dan mendeskripsikan metode yang diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja body shaming.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pelaku utama. Penelitian ini menggunakan subjek yaitu remaja di desa tanjung yang pernah mengalami tindakan body shaming. Teknik yang digunakan untuk menentukan subjek dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Adapun alasan peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Karena subjek yang ada dipandang mampu memberikan informasi yang bisa dibutuhkan. Seperti yang dijelaskan oleh sugiyono, bahwa teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sumber data atau subjek dengan pertimbangan tertentu, dimana sumber data atau subjek dapat memberikan data sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2018). Teknik purposive sampling ini menggunakan beberapa kriteria sebagai berikut.

1. Remaja di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring.
2. Remaja yang berjenis kelamin laki-laki.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data ada beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini, diantaranya yaitu:

1. Observasi

Menurut John W. Creswell menjelaskan bahwa observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung oleh peneliti itu sendiri dengan cara melakukan pengamatan secara detail terhadap individu sebagai objek observasi dan lingkungan dalam sebuah penelitian, Adler & Adler menjelaskan bahwa observasi adalah salah satu dasar fundamental dari semua metode pengumpulan data kualitatif yang terkhusus menyangkut tentang ilmu-ilmu sosial dan perilaku manusia. (Peter, 1987)

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi dengan cara terjun langsung kelapangan untuk melakukan pengamatan serta pendataan ke lokasi penelitian yaitu pada Remaja di Desa Tanjung, kecamatan Juwiring, Kabupaten Klaten. Peneliti menggunakan jenis observasi partisipan, dimana peneliti terlibat dalam kegiatan serta sebagai pengamat independent. Dalam penelitian menggunakan metode observasi ini digunakan untuk mengamati subjek secara langsung. Selain itu peneliti juga memahami dari hasil pengamatan informan

dalam memberikan jawaban ketika proses wawancara dilakukan (Sugiyono, 2018)

2. Wawancara

Wawancara merupakan metode yang penting dari penelitian kualitatif. Menurut Stewart & Cash wawancara adalah interaksi yang didalamnya terdapat pertukaran tentang informasi. Wawancara bukan hanya dimana seseorang memulai pembicaraan saja, sedangkan yang lain mendengarkan. Wawancara dilakukan melibatkan percakapan antara kedua belah pihak serta adanya tujuan yang akan dicapai melalui proses komunikasi antara kedua belah pihak tersebut. Artinya wawancara disini bukan hanya peneliti yang bertugas untuk mengajukan pertanyaan saja, sementara subjek hanya mendengarkan pertanyaan dari peneliti, tetapi disini kedua belah pihak saling aktif berkomunikasi serta bertanya dan saling menjawab, (Herdiansyah, 2015)

Wawancara dilakukan sebagai melengkapi data yang belum didapatkan ketika proses observasi. Jenis wawancara pada penelitian ini ialah wawancara semi struktur. Wawancara semi struktur didasarkan pada serangkaian pertanyaan, tetapi tidak kemungkinan pertanyaan baru yang tiba tiba tergantung pada konteks percakapan kepada kedua belah pihak. (Astuti & Hasibuan, 2018) Alat pengumpulan data melalui wawancara ini menggunakan metode *guid interview*. Dalam proses penelitian ini peneliti akan mewawancarai yang berfokus pada subjek peneliti yang telah ditetapkan.

3. Dokumentasi

Menurut (Sugiyono, 2018) dokumentasi berasal dari kata dokumen yang bisa berupa gambar atau foto, data data yang dilakukan selama proses penelitian berlangsung yang dilakukan oleh peneliti. Dokumentasi merupakan perlengkapan data dari teknik pengumpulan data yang berbentuk observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini yang dilengkapi dengan dokumentasi akan lebih ilmiah dan dapat dipercaya. Dokumen penting yang diperlukan dalam penelitian ini seperti sebuah catatan, data, arsip, dan catatan yang berkaitan dalam objek penelitian.

E. Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan untuk memperoleh data secara benar dan valid sehingga data yang diperoleh bisa dipertanggung jawabkan keabsahannya. Oleh karena itu perlu dilakukan pengecekan keabsahan data yang telah dikumpulkan. Dalam penelitian menggunakan penelitian kualitatif ini ada beberapa cara dalam penelitian ini untuk mengukur keabsahan data. Dalam hal ini peneliti juga menggunakan teknik triangulasi untuk melakukan keabsahan data. Triangulasi merupakan teknik pengecekan data dari hasil survei dengan menggunakan berbagai sumber serta metode pengumpulan data (Hardani, 2020)

Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber ini digunakan untuk memferivikasi serta membandingkan kredibelitas data yang diperoleh melalui waktu serta metode yang berbeda yang dilakukan dengan membandingkan data hasil pengamatan

dengan hasil wawancara Bungin (2017). Selain dengan teknik triangulasi sumber disini peneliti juga menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi teknik yaitu menguji keabsahan data dengan mengecek data kepada narasumber yang sama dengan teknik berbeda (Sugiyono, 2018)

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini sudah jelas, yaitu diarahkan untuk bisa menjawab rumusan masalah atau hipotesis yang telah dirumuskan pada proposal penelitian ini. (Sugiyono, 2018) berpendapat bahwa teknik analisis data yang menggunakan metode pencarian serta penyusunan data secara terstruktur yang diperoleh dari proses wawancara, catatan lapangan, serta dokumentasi, dengan cara Menyusun data data kedalam kategori serta menjawab ke dalam komponen komponen, dengan memilih mana data yang penting serta yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dapat dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data menurut Miles dan Huberman dalam (Hardani, 2020) dibagi menjadi tiga urutan alur dalam kegiatan analisis data kegiatan tersebut yaitu:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pengambilan keputusan yang berfokus pada proses menyederhanakan data yang diperoleh dari catatan lapangan. Pengurangan data terjadi saat proses pengumpulan data sedang berlangsung. Pengurangan data adalah bagian dari analisis yang mengarah ke data yang kurang penting, dan menghapusnya sehingga dapat menghasilkan kesimpulan akhir yang dapat ditarik dan verifikasi. Data reduksi adalah proses berpikir yang membutuhkan konsentrasi, kecerdasan dan wawasan yang luas dan mendalam.

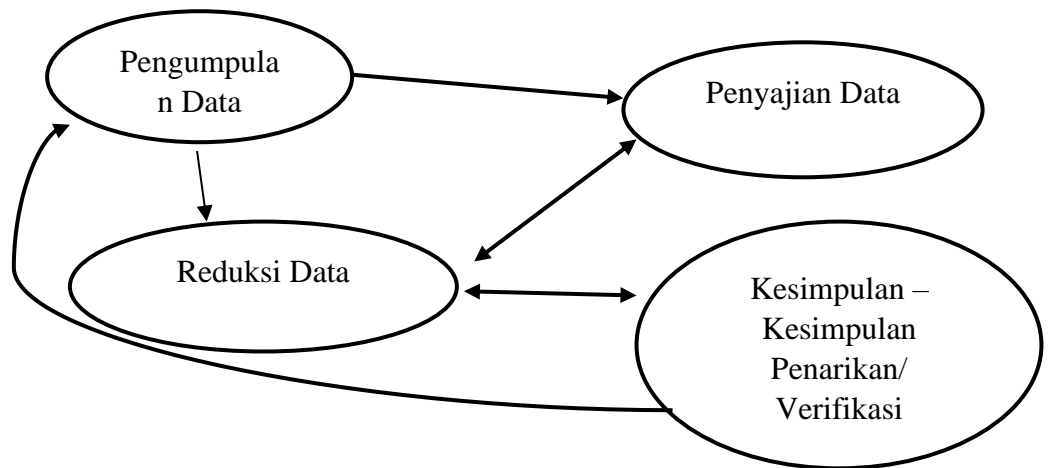
2. Penyajian Data

Melalui penyajian data ini memudahkan peneliti atau orang lain untuk mengerti serta memahami hasil dari penelitian. Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, diagram atau sejenisnya. Penyajian data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi dan selanjutnya akan disimpulkan. Proses penyajian data akan memudahkan peneliti untuk memahami konteks isi dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

3. Penarikan Kesimpulan

Peneliti melakukan penarikan kesimpulan untuk sebagai analisis dari pengolahan data yang berupa temuan baru dalam suatu penelitian. Temuan dapat berupa deskripsi atau sebuah gambaran suatu objek yang sebelumnya masih bersifat sementara atau belum jelas, serta akan

berubah apabila ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung. Apabila kesimpulan bisa didukung dengan bukti-bukti yang kuat atau valid. Dalam hal ini peneliti juga harus memahami apa yang ditelitinya, sehingga dapat memudahkan saat dalam proses pengambilan kesimpulan.



Gambar 1.2 Analisis data model(Miles and Huberman, (2007:20)

Keterangan Kode:

W1 : Wawancara 1

W2 : Wawancara 2

O1 : Observasi 1

O2 : Observasi 2

S1 : Subjek AMN

S2 : Subjek DK

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.

1. Gambaran Umum Desa Tanjung

Desa Tanjung adalah sebuah desa yang wilayahnya dikabupaten klaten paling timur di wilayah berada di kecamatan juwiring. Yang terdapat 46ndustry 46ndust 46ndus sejak zaman belanda yang disebut paying muto atau dikenal dengan sebutan paying tradisional. Desa Tanjung memiliki luas 108.5 Ha dengan jarak antara desa ke kecamatan sejauh 3,1 Km, serta jarak dari desa ke ibu kota kabupaten sejauh 26 Km,

Adapun wilayah di desa Tanjung yang langsung berbatasan dengan lain sebagai berikut

- Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Kwarasan Kecamatan Juwiring
- Sebelah Timur Berbatasan dengan Desa Tlogorandu Kecamatan Juwiring
- Sebelah Selatan Berbatasan Dengan Desa Kenaiban Kecamatan Juwiring

Desa Tanjung merupakan daerah dataran rendah, jika dilihat secara topografis serta kontur tanah Desa Tanjung secara umum merupakan

daerah lahan permukiman, pertanian serta 47ndustry. Sebagian desa desa di Indonesia Desa tanjung memiliki dua iklim yaitu iklim kemarau dan iklim penghujan yang berpengaruh langsung terhadap pola tanaman lahan pertanian.

2. Demografi

Jumlah penduduk di Kecamatan Juwiring pada tahun 2021 tercatat sebesar 57.764 jiwa, mengalami pertumbuhan 0,26% desa tanjung memiliki luas 108.8 Ha mempunyai jumlah penduduk sebanyak 2488 jiwa. Dengan jumlah laki-laki sebanyak 1245 jiwa dan perempuan sebanyak 1242 jiwa. Kepadatan penduduk di Desa Tanjung sebesar 2344 jiwa per tahun. (Sumber : klatenkab.bps.go.id)

3. Agama

Agama merupakan salah satu kepercayaan yang sangat diutamakan untuk mengembangkan dan sebagai pengendalian diri dalam menjalankan roda kehidupan pada masyarakat desa. Dilingkungan masyarakat agama juga dipakai sebagai pemersatu untuk mempersatukan para pemeluknya sebagai suatu komunitas yang kuat dikalangan masyarakat.

Di desa Tanjung penduduknya adalah 99% beragama islam dan hanya 0,01% beragama non islam beragama islam yang taat dalam menjalankan perintah agama serta ajaran dalam kehidupan sehari-hari.

Di desa tanjung hanya terdapat sara prasana tempat ibadah bagi agama islam dengan jumlah sebagai berikut:

Tabel. 1.3 Prasana Ibadah

No	Saranan Ibadah	Jumlah
1	Masjid	9
2	Mushola	3

4. Keadaan Ekonomi

Kondisi Ekonomi Penduduk di Desa Tanjung sebagian besar bekerja sebagai petani dan buruh pabrik serta pengerajin payung lukis (70%), disamping itu ada juga yang bekerja sebagai buruh bangunan, perdagangan, pengerajin, pegawai negeri sipil (PNS), dan sebagainya.

5. Keadaan Pendidikan

Kondisi pendidikan serta sarana Pendidikan di desa tanjung dikatakan sangat memadai. Hal ini dapat dilihat dari adanya di beberapa dusun ada Lembaga Pendidikan seperti Tempat Pendidikan Alquran (TPA), dan madrasah serta tempat ibadah setiap dusu. Di desa tanjung tercatat sampai pada tahun 2023 tercatat Lembaga Pendidikan yang ada di desa tanjung terdiri dari TK/PAUD dan SD

B. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek yang berjumlah 2 orang. Pemilihan subjek ini menggunakan teknik purposive sampling:

- a. Remaja yang pernah mengalami tindakan body shaming.
- b. Tinggal disekitar Desa Tanjung, Kecamatan Juwiring.
- c. Telah bersedia dijadikan subjek penelitian.

Dalam penelitian ini subjek dan peneliti ini telah bersepakat dengan penelitian ini agar nama asli digantikan dengan nama inisial agar privasi yang telah diberikan kepada peneliti tetap terjaga. Berikut ini merupakan profil remaja body shaming yang telah dipilih oleh peneliti untuk menjadi subjek penelitian ini :

Tabel. 1.4. Identitas Subjek Penelitian

No	Nama Inisial	Jenis kelamin	Usia	Agama
1	AMN	Laki-Laki	21	Islam
2	DK	Laki-Laki	22	Islam

Subjek yang menjadi pendukung AMN yaitu AD. AD merupakan teman yang sering mengajak keluar untuk berkumpul atau main. Berikut subjek pendukung DK adalah FS yang merupakan teman dekat

C. Analisis Data

1. Kondisi Remaja Body Shaming Sebelum Dilakukanya Bimbingan Individu.

a. Subjek AMN

1) Kondisi Subjek

AMN merupakan remaja yang memiliki tinggi badan yang agak kurang tinggi, kurus, berkulit sawo matang, memiliki rambut berwarna hitam. AMN berjenis kelamin laki-laki yang berusia 21 tahun

Dari segi sosialnya ia merupakan anak yang sopan ketika dilingkungan masyarakat dengan orang lain segi kamunikasnya hanya sedikit. AMN termasuk orang yang pemalu serta tertutup saat berinteraksi dengan teman temannya.

2) Rasa Percaya Diri AMN

Rasa percaya diri yang dimiliki AMN tergolong rendah karena ia sangat tertutup dengan teman temanya.

b. Subjek DK

1) Kondisi Subjek

Dk merupakan anak laki laki yang berusia 22 tahun dengan kondisi fisik tinggi, berkulit sawo matang, berambut lurus, memiliki postur tubuh tegak. DK merupakan anak yang

termasuk mudah bergaul dengan orang lain. Ia memiliki banyak teman walaupun ia ketika berbicara tata bahasanya kurang baik dikarenakan Dk sering mendapatkan tindakan body shaming seperti dipanggil tidak sesuai nama serta bercanda dengan tujuan merendahkan.

2) Rasa Percaya Diri DK

Dk mempunyai rasa percaya diri yang rendah, namun ia tidak mengakui hal tersebut. Rendahnya percaya diri DK terlihat ketika berinteraksi dengan teman teman ia terlihat gagap bahkan ia sering meninggalkan obrolan. Ia merupakan anak yang sopan, pendiam dan sedikit berbicara

D. Proses Pelaksanaan Wawancara

Dalam proses wawancara penelitian ini meliputi kronologi terjadinya body shaming serta perilaku terhadap teman sebaya serta kepribadian subjek yakni mengenai rasa percaya diri subjek terhadap orang lain. Berikut ini merupakan data hasil reduksi bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja body shaming di desa tanjung, kecamatan juwiring. Berdasarkan dari hasil studi wawancara serta observasi selama penelitian ini dilaksanakan sebagai berikut.

a. Subjek AMN

1) Kronologi Terjadinya Body Shaming

Terjadinya body shaming yang dialami AMN dari jawaban AMN sebagai berikut:

*“Dulu pas kumpul dengan teman-teman ada yang meng olok-olok sebenarnya itu kayak Cuma bercanda tetapi mereka tidak tau persaan yang saya rasakan”
(Wawancara 24 april 2023)*

Pernyataan diatas memiliki kesamaan yang di ungkapkan oleh AD yang sebagai teman dekatnya

*“Iya mas semenjak AMN mendapatkan itu jadi kurang percaya diri kadang diajak kumpul suka nolak”
(Wawancara 24 april 2023)*

Berdasarkan wawancara yang peneliti dapatkan dari subjek AMN dan subjek pendukung AD bahwa penyebab AMN mempunyai kepercayaan diri rendah karena sering diolok-olok ketika berkumpul dengan teman-teman

2) Perilaku Subjek AMN

Perilaku AMN terhadap lingkungan masyarakat maupun kepada teman teman, AMN termasuk anak yang sopan namun tetapi ia merupakan orang yang tertutup

3) Kepribadian Subjek

Dalam kepribadian yang subjek miliki disini memaparkan tentang rasa percaya diri subjek terhadap orang lain ketika berinteraksi secara langsung. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa AMN merupakan orang yang pemalu, maka dapat

disimpulkan AMN memiliki kepercayaan diri rendah seperti yang dijelaskan saat wawancara:

“Memang saya termasuk orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah mas. Ketika diajak berkumpul saya sering menolak apalagi sama orang yang sering meng olok-olok saya Wawanaca 28 April 2023)

Pernyataan ini juga dipekuat oleh AD bahwa AMN mempunyai kepercayaan diri rendah hal ini dijelaskan oleh AD sebagai berikut:

“Si AMN itu memang orangnya kurang percaya diri, orangnya juga tidak banyak berbicara bahkan kalo diajak main diluar sering menolak karena malu kalau dapat ejekan” wawancara 28 April 2023

Sesua yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan Bahwa AMN memiliki rasa percaya diri rendah, ia sering menolak ajak teman teman untuk sekedar berkumpul serta sedikit banyak berbicara hal ini terjadi karena ia sering diolok-olok

b. Subjek Dk

1) Kronologi terjadinya body Shaming

Terjadinya body shaming yang dialami DK dari jawaban DK sebagai berikut:

“Dulu pas kumpul sama temen-temen mas ada yang mengomentari penampilan saya ada juga yang membandiing bandingkan,

*sementak itu saya jadi kurang percaya diri
kalu berinteraksi dengan orang banyak”
(Wawancara 24 april 2023)*

Berdasarkan wawancara yang peneliti dapatkan dari subjek DK dan subjek pendukung TP bahwa penyebab DK mempunyai kepercayaan diri rendah karena sering diolok-olok ketika berkumpul dengan teman-teman dan dibanding bandingkan

E. Pelaksanaan Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Body Shaming

Dalam pelaksanaan bimbingan individu ini dilakukan selama 3 kali pertemuan. Sebelum dilakukanya bimbingan individu, peneliti sudah melakukan wawancara dan observasi. Bimbingan individu ini dilaksanakan seperti sebagai berikut:

- a) Bimbingan individu ini penelitiannya dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Mei 2023, dalam penelitian ini peneliti sudah melakukan wawancara serta observasi terlebih dahulu agar mengetahui latar belakang subjek agar lebih detail
 - b) Tempat bimbingan individu dilakukan
- Bimbingan individu ini dilakukan di rumah subjek dan di lingkungan desa tanjung, peneliti mendatangi rumah AMN

sedangkan DK dilaksanakan di lingkungan desa tanjung. Hal ini atas persetujuan subjek.

- c) Dari hasil pengumpulan data yang sebelum dan sesudah dilakukannya bimbingan individu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan-peubahan subjek dalam meningkatkan rasa percaya dirinya. Hasil angket yang didapatkan sebagai berikut:

- 1) Subjek AMN sebelum dilakukan bimbingan individu yaitu pemalu dan jarang berinteraksi setelah dilakukan bimbingan individu subjek AMN mulai berani untuk terbuka dan memiliki rasa percaya diri dalam berinteraksi pada orang banyak.
- 2) Subjek DK Hasil data yang diperoleh sebelum dilakukannya bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri yakni sebelum dilakukan bimbingan individu DK oangnya kurang percaya diri akan penampilannya dan setelah dilakukannya bimbingan individu kepercayaan diri DK meningkat hal ini bisa dilihat dari aktivitas DK yang semakin positif.

Tabel.1.6.Pelaksanaan Bimbingan Individu

Pertemuan	Materi Bimbingan	Hasil
Pertemuan] Ke 1 29 April 2023	Faktor Faktor yang menghambat asa percaya dii	Subjek dengan subjek lain saling mengutarakan Mereka memahami faktor penghambat rasa percaya diri, subjek berfikir bahwa mereka tidak sendirian
Pertemuan ke 2 02 Mei 2023	Subjek menjelaskan bagaimana cara untuk bisa percaya diri	Subjek menyampaikan pendapat dalam penerapan kepercayaan diri subjek masing masing. Agar subjek bisa belajar untuk meningkatkan kepercayaan diri dari hasil diskusi dengan subjek lain
Pertemuan ke 3 14 mei 2023	Subjek merancang planning untuk meningkatkan kepercayaan diri serta berlatih	Subjek melaksanakan planning yang akan dibuat untuk meningkatkan kepercayaan diri

	dalam pengembangannya	
--	--------------------------	--

d) Deskripsi Penjelasan Bimbingan Individu Dalam Upaya meningkatkan Kepercayaan diri.

a. Pertemuan Ke 1 dilaksanakan pada 29 april 2023 dengan kegiatan subjek untuk memaparkan faktor faktor yang menghambat kepercayaan diri kemudian di analisis. Subjek memaparkan satu persatu yang diucapkan di depan subjek lain. Hal ini untuk bertujuan agar subjek satu dengan subjek lain dapat saling memahami atau menguatkan. Dalam hal ini peran peneliti hanyalah sebagai fasiliator subjek dalam mengungkapkan kondisinya. Kelemahan terletak pada subjek dalam hal pengungkapan pendapat karena masih sulit dipahami karena berbicara masih gagap.

1) Subjek AMN

Mengatakan bahwa dirinya kurang percaya diri dengan kondisi yang ia pernah alami, subjek masih merasa malu ketika ber interaksi dengan orang banyak

2) Subjek DK

Mengatakan bahwa dirinya masih punya percaya diri denga apa yang sudah ia alami, ketika ditanyai apakah

mau bertemu sama orang yang membully kamu,
jawabanya ia belum mau.

b. Pertemuan ke 2

Bimbingan ke 2 ini dilaksanakan pada tanggal 02 Mei 2023 dengan agenda kegiatan subjek memapakan bagaimana cara meningkatkan kepercayaan diri. Pada pertemuan kali ini meminta subjek untuk berbicara dalam menyampaikan pendapat masing masing subjek. Untuk peran peneliti disini sebagai pemberi arahan untuk pemaparan pendapat masing masing subjek. Peneliti disini juga menjelaskan kelebihan dalam bimbingan ini untuk subjek dapat belajar dalam meningkatkan rasa percaya diri, kelemahan dalam bimbingan ini subjek haus mempunyai tanggungjawab atas apa yang sudah diucapkan

1) Subjek AMN

Mengungkapkan bahawa cara untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu dengan rasa bersyukur kepada Allah atas nikmat yang diberikan rasa syukur yang banyak akan meningkatkan rasa kepercayaan diri.

2) Subjek DK

Mengatakan bahwa cara meningkatkan rasa percaya diri adalah berlatih berbicara di depan orang banyak serta berinteraksi dengan orang sekitar

Dalam pertemuan ini peneliti memaparkan hal-hal yang bisa dilakukan dalam mengembangkan rasa percaya diri Menurut (Kurniawan 2014) sebagai berikut:

- 1) Kenali potensi diri serta jadilah diri sendiri dan mengembangkannya merupakan cara untuk meningkatkan rasa percaya diri.
 - 2) Berhenti untuk memikirkan sebuah kekuranganmu serta bersyukurlah pada dirimu apa adanya dan jadikanlah kekuranganmu sebagai kelebihan
 - 3) Memperluas petemanan dengan orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi.
 - 4) Mulailah berbenah dengan penampilanmu agar ketika kamu keluar mempunyai kepercayaan diri dan disegani
- c. Pertemuan ke 3 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2023 dalam pertemuan untuk bimbingan ini subjek merancang untuk meningkatkan kepercayaan diri serta berlatih dalam mengembangkan rasa percaya diri. Dalam hal ini peneliti menekankan subjek untuk melakukan praktiknya secara benar dan konsisten.

1) Subjek AMN

Merancang bahwa dirinya harus mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, AMN akan merubahnya dengan melakukan berinteraksi dengan orang banyak

2) Subjek DK

Merancang bahwa dirinya harus mempunyai kepercayaan diri dengan cara membuat sebuah target dalam kesehariannya ia akan berjanji untuk saling sapa dengan semua orang

F. Kondisi Remaja Body Shaming Setelah Dilaksanakannya Bimbingan

Individu

Setelah dilakukanya bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri peneliti mendapatkan hasil:

1) Subjek AMN

Setelah dilakukanya bimbingan individu AMN yang ia dapatkan adalah semangat dalam menjalani setiap kegiatan sehari-hari karena ia berfikir bahwa apa yang ia alami masih banyak yang diluar sana lebih rumit

permasalahannya AMN mengatakan dalam wawancaranya sebagai berikut:

“Tidak semua teman meng olok-olok saya, saya harus percaya diri, karena allah menciptakan manusia beragam serta kekurangan dan kelebihannya wawancara 15 Mei 2023”

2) Subjek DK

Bimbingan individu berhasil menjadikan DK yang pemalu semakin berani dalam bertegur sapa maupun berinteraksi ia sudah mulai terbuka kepada siapapun kecuali sama pelaku yang sering meng olok-olok

G. Penyajian Data

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dan reduksi data mengenai Bimbingan Individu Dalam Upaya meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Body Shaming sebagai berikut

Tabel. 1.6 Penyajian Data Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Bimbingan Individu

Subjek	Sebelum Bimbingan Individu	Sesudah Bimbingan Individu
AMN	AMN merupakan seorang pemalu dan tertutup dengan	AMN bafikir bahwa yang ia alami bukan permasalahan yang

	beinteraksi sama temanya hal ini didasari oleh ia mengalami body shaming	berat tidak semua teman temanya meng olok-olok dirinya
DK	DK merupakan anak yang mudah begaul ia sering maah marah jika ada teman yang menyingung bentuk ataupun penampilanya	DK akan menghagai setiap apa yang temanya ucapkan bahwa tidak semua ucapan menjatuhkannya tetapi juga membangun

H. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilaksanakan bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja body shaming di desa tanjung kecamatan juwiring. Peneliti memperoleh hasil AMN sebelum dilakukan bimbingan individu mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah hal ini berdasarkan sifat AMN yang pemalu dan tertutup dalam bergaul dengan teman- teman setelah dilakukan bimbingan individu kepercayaan diri AMN naik hal ini ditandai dengan AMN mulai bisa berinteraksi dengan teman – temanya.

Sedangkan DK sebelum dilakukanya bimbingan individu DK sering kurang percaya diri saat ikut berkumpul dengan teman temanya

setelah dilakukan bimbingan individu DK menjadi berani berinteraksi dengan teman temanya walaupun baru bertegur sapa dan mulai berani berbicara didepan orang banyak.

a. Rasa percaya diri AMN

Kepercayaan diri yang dimiliki AMN dikatakan rendah karena orangnya tertutup sejak ia pernah mendapatkan body shaming AMN memiliki teman dekat yaitu AD yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Terlihat dari kesehainya AMN sangat sering pergi bersama AD. AMN jarang bercerita tentang keluh kesahnya kepada semua orang. Berikut perkembangan bimbingan individu untuk meningkatkan rasa percaya diri pada AMN:

- 1) Bimbingan ke 1 AMN menceitakan semua faktor yang menjadi penghambat rasa percaya diri yakni kondisi lingkungan, penampilan.
- 2) Bimbingan Pertemuan ke 2 AMN mengungkapkan cara agar bisa memiliki kepercayaan diri terhadap orang lain ketika berinteraksi serta membuat planning atau rancangan dalam meningkatkan kepercayaan diri.
- 3) Bimbingan ke 3 : AMN mulai untuk memulai membangun rasa kepercayaan diri tidak hanya dengan sesama subjek tetapi dengan orang disekitarnya.

b. Rasa Percaya Diri DK

Rasa percaya diri yang DK miliki termasuk kategori baik, ia mampu berinteraksi dengan siapapun, namun ketika ada teman yang mengomentari penampilanya ia akan langsung meninggalkan teman tersebut. Hal ini dapat disimpulkan bahwa DK kurang percaya diri terhadap penampilanya dan DK kurang percaya diri dengan orang disekitarnya.

- 1) Bimbingan ke 1 DK mengaku mempunyai kepercayaan diri rendah karena diolok-olok oleh temany sebayanya.
- 2) Bimbingan ke 2 DK mampu memberikan sebuah gambaran dalam meningkatkan rasa percaya diri baik untuk diri sendiri maupun orang lain yang mengalaminya.
- 3) Bimbingan ke 3 DK berupaya untuk meningkatkan rasa percaya diri serta konsisten apa yang ia lakukan agar mampu berinteraksi dengan teman temanya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan data penelitian yang telah diuraikan maka dapat diambil kesimpulan mengenai tingkat kepercayaan diri remaja body shaming. Kondisi sebelum dilakukannya bimbingan pribadi, subjek DK tidak mudah untuk melakukan berinteraksi dengan orang lain. Subjek DK Sebelum dilaksanakannya bimbingan individu ia merasa kurang percaya diri ketika ada orang yang mengomentari penampilannya ia akan pergi meninggalkan tempat itu

Pelaksanaan bimbingan individu yang dilakukan hal pertama yang dilakukan peneliti yaitu memaparkan faktor yang menjadi penghambat rasa percaya diri dan dianalisis. Pelaksanaan bimbingan yang ke dua subjek saling membicarakan berdiskusi sehingga mereka dapat saling merasakan satu sama lain. Pelaksanaan bimbingan yang ke tiga yaitu pertemuan dalam pertemuan ini subjek merancang untuk meningkatkan kepercayaan diri serta untuk berlatih untuk mengembangkan rasa percaya dirinya.

Hasil dari bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri, subjek AMN menjadi lebih percaya diri dan menganggap bahwa orang-orang disekitarnya tidak selalu merendahnya tetapi juga membangun dalam kehidupannya ia juga berfikir bahwa apa yang terjadi

pada hari ini untuk pelajaran pada hari hari yang akan datang. Untuk subjek DK mengakui bahwa dirinya memiliki kekuatan pada kepercayaan diri, ia juga sudah menerima apa yang telah terjadi dan ia akan berubah untuk menjadi lebih baik lagi.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sadar bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan serta jauh dari kata sempurna. Keterbatasan dalam penelitian mengenai bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja body shaming di desa tanjung kecamatan juwiring adalah:

1. Dalam penggalan teori bimbingan individu yang kurang mendalam, sehingga penggalan data subjek kurang kompleks.
2. Pada saat melakukan wawancara dengan subjek remaja body shaming karena mempunyai latar belakang kurang kepercayaan diri mereka kurang paham mengenai pertanyaan peneliti tanyakan sehingga harus mempejelas berulang kali.
3. Dalam penggalan data tentang layanan bimbingan individu yang dilakukan di desa tanjung kecamatan juwiring kurang mendalam, sehingga pembahasan yang disajikan kurang mendalam.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap proses bimbingan individu dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja body shaming di desa tanjung kecamatan juwiring, maka ada beberapa peneliti sarankan.

1. Bagi pembimbing supaya lebih memperhatikan pendekatan atau teknik yang digunakan bisa sesuai dengan permasalahan klien remaja agar bisa membantu dalam menyelesaikan permasalahan remaja, terkhususnya permasalahan kepercayaan diri yang dialami klien remaja body shaming.
2. Bagi penulis selanjutnya, penelitian ini bisa ditingkatkan serta bisa disempurnakan dengan baik

Daftar Pustaka

- Afrizal. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Sebuah Upaya mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif dalm Berbagai Disiplin Ilmu. .* PT Raja Grafindo Persada.
- Astuti & Hasibuan. (2018). Penyebab Wanita Karir Dewasa Madya Terlambat Menikah. *Jurnal Kopasta*, 1–8.
- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101.
- Fajariani Fauzia, T., & Ratri Rahmiaji, L. (n.d.). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Fisip Undip*.
- Fatmawaty, R. (2018). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma Vol. VI No. 02, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, UNISLA, 02*.
- Fellasari, F., & Lestari, Y. I. (2016). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja Correlation Between Parenting Style and Emotional Maturity On Adolescence. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 12).
- Fitriana, S. A. (2019). Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Pada Perempuan. . *Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah Jakarta*.

- Ghony, D., & Almanshur, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Ar-Ruzz Media.
- Gufron, & Risanwita. (2011). *Teori Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gunawan. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. PT Bumi Aksara.
- Hakim, T. (2005). *Mengisi Rasa Tidak Percaya Diri*. Purwa Suara.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV Pustaka Ilmu.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metedologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. . Salemba Humanika.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi Sosial*. Erlanga.
- Lestari, S. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. In *Philanthropy Journal of Psychology* (Vol. 3).
- Miles, & H. (2007). *Analisis Data Kualitatif*.
- Muhajir. (2019). Body Shaming, Citra Tubuh, Dan Perilaku Konsumtif. *Pegiat Literasi Paradigma Institute*.
- Munir, S. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Amzah.
- Paul, G. (2007). *The Evaluation of shame as a market for relationship security*. Guilford Press.
- Peter. (1987). *Membership Roles in Field Reasearch*. . Sage Publication .
- Prayitno, & Erman, A. (2004). *Dasar- Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka

Cipta.

Putro, Khamim, Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Ilmu Ilmu Agama*.

Sugiyono. (2018). *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R &D*. Alfabeta.

Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang. Cv new stapak.

Swidharmanjaya. (2004). Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. In *Media Komputindo*.

Winkel, & Hastuti, S. (2012). *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*. media abadi.

Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Remaja Rosdakaya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Tempat Observasi :

Waktu Observasi :

1. Mengamati kepercayaan diri remaja di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring
2. Panduan observasi untuk pembimbing dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja body shaming.
 - a. Menjelaskan proses bimbingan individu yang dilakukan di desa tanjung
 - b. Menjelaskan layanan bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja
 - c. Menyampaikan secara langsung kepada klien remaja dalam melakukan bimbingan individu.
3. Panduan observasi untuk klien remaja bimbingan individu dalam meningkatkan kepercayaan diri
 - a. Mengikuti bimbingan individu
 - b. Respon ketika dilakukan bimbingan individu

Lampiran 2 Panduan Wawancara

PANDUAN WAWANCARA

A. Identitas Subjek:

1. Nama :
2. TTL :
3. Umur :
4. Alamat :
5. Waktu pelaksanaan :

Pedoman wawancara untuk klien remaja bimbingan individu di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring.

1. Umur berapa sekarang.?
2. Pernahkah anda mengikuti bimbingan individu.?
3. Apakah kamu ketahui tentang dampak body shaming.?
4. Apakah kamu pernah melakukan perilaku body shaming?
5. Apakah bimbingan individu dapat membantu anda dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan tentang kepercayaan diri.?
6. Adakah perubahan yang terjadi setelah mendapatkan bimbingan individu.?
7. Apa yang anda rasakan setelah mendapatkan bimbingan individu.?

Lampiran 3 Hasil Observasi

Laporan Hasil Observasi 1

Kode :01, S1, S2,

Subjek : Klien Remaja (AMN, DK,)

Tempat : Desa Tanjung, Kecamatan Juwiring

Kegiatan observasi yang dilakukan pembimbing dalam rangka bimbingan individu. Dalam hal ini peneliti mengamati subjek AMN, DK. Selama mengikuti kegiatan bimbingan individu. Dalam observasi ini subjek AMN terpantau mengikuti bimbingan individu dengan baik serta mau mengikuti arahan pembimbing dalam menerima bimbingan individu, subjek terlihat mudah dalam menerima saran yang diberikan. Begitupun dengan DK dalam mengikuti layanan bimbingan individu subjek terlihat untuk mau menjadi lebih baik lagi dan mau beubah. dalam mengikuti layanan bimbingan individu terlihat memperhatikan dengan seksama dan mengikuti tahap demi tahap proses bimbingan individudengan baik. Dalam kesehaiannya ke dua subjek awalnya pemalu dan tidak suka berkumpul dengan teman teman namun seiring bejalanya waktu subjek menjadi tidak malu dan berani bekumpul dengan teman teman.

Lampiran 4 Hasil Wawancara

Transkrip Wawancara

Kode : **W1.N1.S1**
Nama/Inisial : AMN
Umur : 21
Lokasi : Rumah AMN
Waktu Wawancara : 14 Mei 2023

No	Pelaku	Verbatim	Tema
1	Peneliti	Assalamualaikum wr., wb	Opening
	Subjek	Walaikumsalam wr, wb mas...	
5	Peneliti	Perkenalkan nama saya Anwar Abdul Majid Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dari UIN Raden Mas Said Surakarta. Nah disini saya akan mewawancari mas Akbar apakah mas Akbar Bersedia.?	
10	Subjek	Insyaallah saya bersedia mas silahkan kalau mau bertanya	
	Peneliti	Usia kamu berapa	
	Subjek	21 Tahun mas	

15	Peneliti	Langsung saja yaa, sejak kapan kamu tinggal di desa sini.?	
20	Subjek	Saya tinggal disini sejak kecil mas	
	Peneliti	Apakah kamu pernah melakukan bimbingan individu.?	
	Subjek	Belum ikut mas, Cuma kali ini	
	Peneliti	Apakah kamu tau tentang body shaming.?	
	Subjek	Tau mas, kayak meng olok-olok itu yaa	
	Peneliti	Apakah kamu pernah mengalaminya.?	
	Subjek	Pernah mas, waktu itu pas nongkrong sering dipanggil tidak sesuai nama sama di olok-olok	
	Peneliti	Apa yang kamu alami setelah itu.	
	Subjek	Yang saya alami setelah itu kayak kurang percaya diri saat mau melakukan hal sesuatu mas, kayak mau kumpul sama temen-temen jadi kurang percaya diri	Sebelum Bimbingan
	Peneliti	Owlah seperti itu ya mas	
	Subjek	Iya mas kira kira seperti itu	
	Peneliti	Ohh jadi seperti itu, apakah bimbingan individu yang telah dilakukan dapat membantu kamu dalam menyelesaikan	

		masalah yang terkait dengan kepercayaan diri kamu.?	
	Subjek	Bisa membantu mas, setelah saya mengikuti bimbingan individu dan diberi motivasi serta saran saya jadi sadar bahwa apa yang saya takuti akan menghambat kehidupan saya	Manfaat Bimbingan individu
	Peneliti	Adakah perubahan yang terjadi pada kamu setelah mendapatkan bimbingan individu.?	
	Subjek	Ada mas, saya jadi lebih mempunyai keberanian ketika berkumpul dengan teman-teman lebih percayadiri, Saya merasa optimis menjalani hari-hari yang akan datang, Saya merasa teman saya banyak dan saya tidak merasa sendiri	Perubahan
	Peneliti	Terimakasih mas telah memberikan informasinya	
	Subjek	Iya mas sama sama	
	Peneliti	Assalamualaikum	
	Subjek	Walaikumsallam	

Transkrip Wawancara

Kode : W2.N2.S2
Nama/Inisial : DK
Umur : 22
Lokasi : Lingkungan Desa Tanjung
Waktu Wawancara : 14 Mei 2023

No	Pelaku	Verbatim	Tema
	Peneliti	Assalamualaikum wr, wb	Opening
	Subjek	Walaikumsalam wr,wb mas	
	Peneliti	Perekenalkan saya anwar abdul majid mahasiswa bimbingan konseling islam dari UIN Raden Mas Said Surakarta, nah disini saya minta bantuan mas untuk saya wawacarai, apakah bersedia	
	Subjek	Bersedia mas	
	Peneliti	Langsung saja yaa, sudah berapa lama kamu tinggal disini	
	Subjek	Sejak kecil saya tinggal disini mas	
	Peneliti	Apakah kamu pernah mengikuti bimbingan individu sebelum ini.?	

	Subjek	Belum pernah mas, baru kali ini ikut bimbingan	
	Peneliti	Apa yang kamu ketahui tentang body shaming.?	
	Subjek	Enggak mas	
	Peneliti	Saya jelaskan terlebih dahulu yaa, bahwa Perilaku body shaming sederhananya perilaku yang menyimpang dari aturan aturan norma yang ada. Contohnya ketika berkumpul dengan teman-teman memanggil tidak sesuai nama, membanding bandingkan serta meng olok olok dll	Pengetian Perilaku
	Subjek	Oalah gitu ya mas	
	Peneliti	Iya seperti itu sederhananya, nah sekarang saya mau nanya apakah kamu pernah mengalami body shaming.? Ketika kamu berkumpul dengan teman-teman mu	
	Subjek	Pernah mas	

	Peneliti	Kalau boleh tau perilaku body shaming apa yang pernah kamu dapatkan.?	
	Subjek	Pernah mas pas nongkrong kayak di banding bandingkan dan memanggil tidak sesuai nama, kalau menurut mereka hanya bahan candaan tapi buat saya itu hal yang tidak suka dihati	
	Peneliti	Oalah trus apakah ada efeknya bagi keseharian mu.?	
	Subjek	Sebenarnya biasa aja si mas, tapi juga kadang kadang malu saat mau bertemu teman apalagi ketemu sama pelaku. Kadang kalau mau berinteraksi sama orang kayak malas gitu.	
	Peneliti	Oh gituuu	
	Subjek	Iyaa mas	
	Peneliti	Apakah bimbingan individu yang telah kamu ikuti dapat membantu kamu dalam meningkatkan kepercayaan diri kamu.?	


	Subjek	Kalo dibilang bisa membantu juga mas, contohnya dulu saya pemalu ketika berkumpul dengan teman, setelah dilakukan bimbingan individu jadi agak percaya diri	Manfaat Bimbingan Individu
	Peneliti	Adakah perubahan yang terjadi ketika kamu mendapat bimbingan individu.?	
	Subjek	Ada mas sekarang agak pd ketika diajak teman berkumpul	
	Peneliti	Apa yang anda rasakan setelah mendapatkan bimbingan individu.?	
	Subjek	Saya merasa senang mas jadi bisa befikir jernih bahwa kalau memikirkan omongan orang tidak ada gunanya malah merugikan diri sendiri, Saya merasa bahagia dengan apapun yang saya miliki, Saya termasuk orang pendendam ketika mendengar orang lain mengatakan suatu hal yang tidak enak didengar	Perubahan

	Peneliti	Baik mas, terimakasih telah membantu saya dalam memberikan informasinya	
	Subjek	Sama sama mas	
	Peneliti	Assalamualaikum wr,wb	
	Subjek	Walaikumsalam wr,wb	

1. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Lampiran 5 Surat Penelitian

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 1625/Un.20/F.I/PP.01.1/5/2023 Surakarta, 16 Mei 2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Kepada Yth.
Bapak Sumento
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Islah, M. Ag
NIP : 19730522 200312 1 001
Pangkat : Pembina Tk.I/(IV/b)
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta

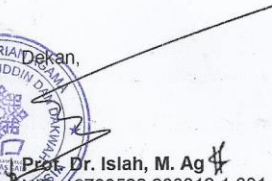

Memohon izin bagi mahasiswa kami:

Nama : Anwar Abdul Majid
NIM : 191221154
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Waktu Penelitian : 16 Mei 2023 - 16 Juni 2023
Lokasi : **Desa Tanjung Kecamatan Juwiring kabupaten Klaten, Jawa Tengah.**
Judul Skripsi : Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Korban Body Shaming Di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring kabupaten Klaten.

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,


Prof. Dr. Islah, M. Ag
19730522 200312 1 001

Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
KECAMATAN JUWIRING
DESA TANJUNG**

Jl Tegalan, Tanjung, Kode Pos 57472

SURAT IZIN PENELITIAN

Merujuk surat dari Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah nomor : B-6125/Un.20/E/PP/01.1/05/2023 tertanggal 17 Mei 2023 perihal permohonan penelitian .

Schubungan dengan hal tersebut diatas, dengan ini kami memberikan ijin penelitian pada :

Nama Mahasiswa : Anwar Abdul M
NIM : 191221154
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Untuk melakukan kegiatan penelitian dalam rangka menyusun Skripsi dengan judul "Bimbingan Individu Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Body Shaming Di Desa Tanjung, Kecamatan Juwiring, Kabupaten Klaten"

Demikian surat izin ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Klaten 17 Mei 2023

Kepala Desa Tanjung



Superto

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama Lengkap : Anwar Abdul Majid
Jenis Kelamin : Laki Laki
Tempat. Tanggal lahir : Klaten 12 Juni 2000
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Status Pernikahan : Belum Menikah
Alamat : Duwetan, Tanjung, Juwiring, Klaten
Telepon :088806459143
Email :Majidanwa569@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. MIM Gumantar (2006-2012)
2. MTS Muh 12 Juwiiring (2012- 2015)
3. SMA Muh 5 Klaten (2015-2018)