

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM* KORBAN *BODY SHAMING***

**Tri Sausan Pradita<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Raja Arlizon<sup>3</sup>**  
**Universitas Riau, Indonesia<sup>1,2,3</sup>**

Email: [tri.sausan5649@student.unri.ac.id](mailto:tri.sausan5649@student.unri.ac.id), [tri.umari@lecturer.unri.ac.id](mailto:tri.umari@lecturer.unri.ac.id),  
[raja.arlizon@lecturer.unri.ac.id](mailto:raja.arlizon@lecturer.unri.ac.id)

Received: 14 Desember 2022; Accepted 26 Desember 2022; Published 15 Januari 2023  
Ed 2022; 3(2): 226-233

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan *self esteem* korban *body shaming* di SMA Negeri 12 Pekanbaru. Rancangan yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design* pada populasi korban *body shaming* yang berjumlah 56 siswa dengan subjek 7 siswa korban *body shaming* yang memiliki *self esteem* rendah yang disaring menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner/angket *self esteem* korban *body shaming* yang telah di uji validitas butir diatas 0,339 dan uji reliabelitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,897. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik uji statistik deskriptif, uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* korban *body shaming* sebesar 60%.

**Kata Kunci:** *Cognitive Restructuring, Body Shaming, Self Esteem*

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of group counseling with cognitive restructuring techniques on increasing the self-esteem of victims of body shaming at SMA Negeri 12 Pekanbaru. The design used was a one group pre-test and post-test design on a population of victims of body shaming, totaling 56 students with 7 subjects of body shaming victims who had low self-esteem who were filtered using a purposive sampling technique. The data collection method used was a questionnaire/self-esteem questionnaire for victims of body shaming which had been tested for the validity of the items above 0.339 and the Cronbach Alpha reliability test of 0,897. The research data were analyzed using descriptive statistical test techniques, Wilcoxon test and Spearman rank test. The results of data analysis show that group counseling with cognitive restructuring techniques has an effect on increasing the self-esteem of victims of body shaming by 60%.

**Keywords:** *Cognitive Restructuring, Body Shaming, Self Esteem*

## PENDAHULUAN

Pada saat ini kasus *bullying* semakin sering terjadi di lingkungan sekitar kita salah satunya adalah kasus *body shaming* yang menjadi isu populer di masyarakat. Tubuh memiliki eksistensi dimana manusia dilihat dari bentuk fisiknya. *Body shaming* ini dapat terjadi kapan pun dan dimana pun seperti di Sekolah, di rumah, di area bermain, di media sosial dan tempat lainnya. Para siswa di sekolah banyak melakukan tindakan *body shaming* ini kepada teman sekelasnya maupun kepada juniornya. Mereka melakukan *body shaming* dengan bentuk candaan yang mengakibatkan korban merasa tertekan.

*Body shaming* merupakan sikap atau perilaku yang terhadap pada berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri maupun orang lain (Gilbert, 2007:4). Perilaku *body shaming* ini dapat terjadi kepada siapapun, khususnya remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan yang signifikan terutama pertumbuhan fisik. Perlakuan *body shaming* ini dilakukan dengan melontarkan kata-kata atau kritikan yang menghina bentuk tubuh atau fisik seseorang, seperti melontarkan kata gemuk, jelek, hitam, pendek, kurus, pesek, hidung besar, berbulu, cacat dan sebagainya kepada individu yang dinilai tidak memiliki fisik yang ideal sesuai dengan standar ideal yang berlaku di masyarakat sekitar.

Berdasarkan survei ZAP Beauty Index 2020, dari 6.000 responden ditemukan bahwa 3.732 perempuan di Indonesia menjadi korban *body shaming* selama hidupnya. Dari jumlah tersebut ditemukan bahwa responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya yang terlalu gemuk, memiliki kulit yang berjerawat, memiliki bentuk wajah yang tembam, warna kulit yang gelap dan memiliki tubuh yang terlalu kurus. Itu artinya *body shaming* ini merupakan kasus yang tidak biasa saja akan tetapi kasus yang perlu menjadi perhatian untuk memberikan penanganan.

Dengan banyaknya orang yang mendapatkan perlakuan *body shaming* ini sampai-sampai kasus ini diangkat menjadi sebuah film yang dibintangi oleh Jessica Milla dimana film tersebut berjudul “imperfect” yang artinya tidak sempurna. Film ini menceritakan seorang gadis yang memiliki tubuh gendut dan mendapatkan kritikan serta penghinaan dari teman-temannya sehingga ia merasa tidak diterima dan dicintai, tidak percaya diri, tidak mendapatkan penghargaan sosial dan tidak memiliki kebanggaan terhadap diri. Apabila *body shaming* ini terjadi kepada peserta didik maka guru bimbingan dan konseling harus segera memberikan layanan untuk membantunya.

Menurut Santrock (dalam Desmita, 2011:165) *Self esteem* merupakan dimensi evaluasi yang menyeluruh dari diri. *Self esteem* juga sering disebut dengan *self worth* atau *self image*. Artinya *self esteem* atau harga diri merupakan sebuah penilaian yang berasal dari diri seseorang baik positif atau negatif. Individu dengan harga diri positif akan menerima dan menghargai dirinya dengan apa adanya dan tidak menyalahkan diri atas kekurangan yang dimiliki.

Branden (dalam Agus Abdul Rahman, 2018:64) mengatakan bahwa *self esteem* adalah suatu kecenderungan diri individu untuk merasa berharga dan memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah. Dengan kata lain bahwa *self esteem* adalah perpaduan dari penghargaan diri (*self respect*) dan kepercayaan diri (*self confidence*). *Self esteem* berpengaruh pada proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai dan tujuan kita. Akan tetapi manusia tidak terlahir dengan pengetahuan maka dari itu individu harus mencarinya sendiri.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis dengan membaca jurnal-jurnal penelitian bahwa penelitian yang dilakukan oleh Priscilla Angelina, Christanti & Mulya (2021) disimpulkan bahwa *body shaming* yang terjadi pada remaja dapat mengubah harga diri kearah yang negatif dan cenderung menilai dirinya kearah yang negatif pula seperti tidak bersyukur akan fisiknya dan mengalami stress. Kemudian keterangan dari guru BK di SMA Negeri 12 Pekanbaru yaitu terdapat peserta didik yang menjadi korban *body shaming* dan mengakibatkan peserta didik tersebut memiliki *self esteem* yang rendah. Beberapa cara telah dilakukan oleh guru BK tersebut seperti memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai *bullying*, namun

hal tersebut kurang efektif karena masih banyak siswa yang melakukan *bullying* kepada temannya sehingga menjadi korban *body shaming* yang memiliki *self esteem* rendah.

Nani Barorah Nasution dan Ernita Simanjuntak (2020) juga menyebutkan di dalam penelitiannya bahwa *body shaming* berpengaruh terhadap penurunan tingkat *self esteem* siswa. Siswa yang menjadi korban *body shaming* memiliki *self esteem* yang rendah diamati bahwa siswa tersebut tidak mendapatkan penghargaan dari lingkungan sekitarnya dikarenakan siswa tersebut mendapatkan perlakuan *body shaming* atau penghinaan terhadap fisiknya sehingga siswa tersebut tidak mencintai dirinya sendiri sehingga hal itu menyebabkan *self esteem*nya rendah.

Permasalahan-permasalahan yang dialami siswa kelas XI saat ini dalam hal harga diri (*self esteem*) perlu di tanggapi dengan cepat agar siswa mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik dan dapat tumbuh menjadi pribadi yang memiliki kekuatan, keberartian, kebajikan dan kompetensi dalam hidupnya. Maka dari itu perlu nya diberikan layanan untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self esteem* nya yang rendah akibat dari *body shaming* melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang berpusat kepada *cognitive* konseli dengan upaya mengubah pikiran-pikiran negatif atau pernyataan diri negatif dan kepercayaan konseli yang irrasional menjadi pikiran yang masuk akal (rasional). Tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu rasional strategi, identifikasi pikiran-pikiran negatif, pengenalan dan praktik-praktik pikiran positif, peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri, pengenalan dan praktik pernyataan diri yang mengganjar, dan tugas rumah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru kelas XI yang berjumlah 56 orang yang merupakan korban *body shaming* dan subjek penelitian ini berjumlah 7 orang yang memiliki *self esteem* rendah akibat *body shaming* yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang dignakan adalah model skala likert. Skala *self esteem* korban *body shaming*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat *Self Esteem* Korban *Body Shaming* Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring* melalui Konseling Kelompok

**Tabel 1 Tingkat Skor *Self Esteem* Korban *Body Shaming* Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring***

| No | Kategori | Rentang Skor | Pretest |      | Postest |      |
|----|----------|--------------|---------|------|---------|------|
|    |          |              | F       | %    | F       | %    |
| 1  | Tinggi   | ≥82          | 0       | 0    | 3       | 43%  |
| 2  | Sedang   | 53-81        | 0       | 0    | 4       | 57%  |
| 3  | Rendah   | ≤52          | 7       | 100% | 0       | 0    |
|    | Jumlah   |              |         | 100% | 7       | 100% |

Sumber : Data Olahan Penelitian 2022

Berdasarkan tabel tersebut disimpulkan tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah yaitu 100% sebanyak 7 orang. Kemudian setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok

berada pada kategori sedang 57% sebanyak 4 orang dan kategori tinggi 43% sebanyak 3 orang. Ini menunjukkan bahwa adanya perubahan oleh subjek terhadap *self esteem* pada dirinya.

Tingkat *self esteem* korban *body shaming* sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* dapat dilihat pada presentase peningkatan indikator *self esteem* korban *body shaming* per indikator terhadap 7 subjek sebagai berikut :

**Tabel 2 Rekapitulasi *self esteem* korban *body shaming* perindikator secara keseluruhan**

| Indikator                  | $\Sigma$<br>Item | Pretest |     | Kategori | Posttest |     | Peningkatan<br>% | Kategori |
|----------------------------|------------------|---------|-----|----------|----------|-----|------------------|----------|
|                            |                  | F       | %   |          | F        | %   |                  |          |
| Kekuatan (power)           | 6                | 69      | 33% | Rendah   | 170      | 81% | 48%              | Tinggi   |
| Keberartian (significance) | 9                | 94      | 30% | Rendah   | 198      | 63% | 33%              | Tinggi   |
| Kebajikan (virtue)         | 4                | 60      | 43% | Sedang   | 117      | 83% | 40%              | Tinggi   |
| Kompetensi (competence)    | 3                | 31      | 29% | Rendah   | 65       | 62% | 33%              | Tinggi   |

Sumber : Data Olahan Penelitian 2022

Berdasarkan pada tabel 4.2 yang telah dipaparkan terjadi peningkatan di tiap indikator dari 7 orang siswa dengan kategori rendah-sedang dan rendah-tinggi. Dengan peningkatan yang sangat signifikan terdapat pada indikator kekuatan (power). Tingkat *self esteem* korban *body shaming* mengalami perubahan atau peningkatan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sebanyak 4x pertemuan.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat *self esteem* korban *body shaming* sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* per individu dapat dilihat tabel dibawah ini :

**Tabel 3 Perbedaan Skor Pretest dan Posttest Self Esteem Korban Body Shaming Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Cognitive Restructuring per individu**

| Subjek | Pretest | %   | Kategori | Posttest | %   | Kategori |
|--------|---------|-----|----------|----------|-----|----------|
| R      | 35      | 32% | Rendah   | 78       | 71% | Sedang   |
| LS     | 40      | 36% | Rendah   | 83       | 75% | Tinggi   |
| SM     | 36      | 33% | Rendah   | 75       | 68% | Sedang   |
| MAF    | 34      | 31% | Rendah   | 76       | 69% | Sedang   |
| ZDF    | 37      | 34% | Rendah   | 85       | 77% | Tinggi   |
| ML     | 32      | 29% | Rendah   | 74       | 67% | Sedang   |
| AP     | 40      | 36% | Rendah   | 81       | 74% | Tinggi   |
| Jumlah | 254     |     |          | 552      |     |          |

Sumber: Data Olahan Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 3 terlihat peningkatan *self esteem* pada korban *body shaming* sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring*. Adanya peningkatan skor menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self esteem* pada korban *body shaming* dari beberapa aspek sesuai dengan indikator yang diteliti.

**Perbedaan Self Esteem Korban Body Shaming Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Cognitive Restructuring Melalui Konseling Kelompok**

Untuk mengetahui terdapat atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok digunakan uji *Wilcoxon* dengan aplikasi SPSS versi 20.

**Tabel 4 Perbedaan *Self Esteem* Korban *Body Shaming* Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Konseling Kelompok**

| Test Statistics <sup>a</sup> |                      |
|------------------------------|----------------------|
|                              | Post test - Pre test |
| Z                            | -2.375 <sup>b</sup>  |
| Asymp. Sig. (2-tailed)       | .018                 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks.

Sumber : Data Olahan Peneliti 2022

Dasar pengambilan keputusan uji *Wilcoxon* yaitu jika nilai *Asymp.sig* < 0,05, maka hipotesis diterima. Jika nilai *Asymp.sig* > 0,05, maka hipotesis ditolak. Berdasarkan data “Tes Statistics”, diketahui *Asymp.sig* (2-tailed) bernilai 0,018. Karena nilai 0,018 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan antara tingkat *self esteem* korban *body shaming* untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “terdapat pengaruh teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* korban *body shaming* kelas XI SMAN 12 Pekanbaru.” Artinya, teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self esteem* korban *body shaming* kelas XI SMAN 12 Pekanbaru.

### **Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Korban *Body Shaming***

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* korban *body shaming*, maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan Uji *Rank Spearman* dalam SPSS versi 20.

**Tabel 5 Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Korban *Body Shaming***

| Correlations   |           |                 | Pre test | Post test |
|----------------|-----------|-----------------|----------|-----------|
| Spearman's rho | Pre test  | Correlation     | 1.000    | .775*     |
|                |           | Coefficient     |          |           |
|                |           | Sig. (2-tailed) | .        | .041      |
|                | Post test | N               | 7        | 7         |
|                |           | Correlation     | .775*    | 1.000     |
|                |           | Coefficient     |          |           |
|                |           | Sig. (2-tailed) | .041     | .         |
|                |           | N               | 7        | 7         |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung Sig. (2-tailed) adalah 0,041. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05. Pada penelitian kali ini nilai Sig. (2-tailed) = 0,041 (0,041<0,05). Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *self esteem* korban *body shaming*.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,775. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,775)^2 \\ &= 0,600 \\ &= 0,600 \times 100\% \\ &= 60\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap *self esteem* siswa adalah 60% sedangkan 40% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

*Self Esteem* korban *body shaming* mengalami perubahan oleh seluruh korban *body shaming* yang sebelumnya berada pada kategori rendah setelah diberikan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* meningkat menjadi sedang dan tinggi. Saat pelaksanaan konseling kelompok, siswa menceritakan penyebab *self esteem* rendah karena siswa menjadi korban *body shaming* yang dilakukan oleh orang sekitarnya seperti menghina ataupun mengkritik bentuk tubuh, tidak diterima dengan baik karena memiliki fisik yang tidak ideal dan tidak dihargai oleh orang sekitar. Perubahan tingkat *self esteem* dapat dilihat dari aspek kekuatan, keberartian, kemampuan dan kompetensi. Secara keseluruhan siswa beranggapan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mereka dapat berpikir secara positif dalam menilai dirinya.

Sejalan dengan hasil penelitian Nani Barorah Nasution dan Ernita Simanjuntak (2020) bahwa perilaku *body shaming* mempengaruhi penurunan tingkat *self esteem* pada siswa SMP. Penelitian lainnya menurut Priscilla Angelina, Christanti, F. D & Mulya, H. C (2021) menunjukkan hasil bahwa remaja yang mengalami perlakuan *body shaming* mengalami perubahan harga diri kearah yang negatif dan cenderung menilai dirinya kearah yang negatif pula seperti tidak bersyukur akan fisiknya dan mengalami stress.

Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa *self esteem* siswa sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah. Sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring self esteem* siswa mengalami peningkatan yaitu 3 orang kategori tinggi, dan 4 orang kategori sedang.

Pemberian teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok tidak mengalami kendala yang berarti baik pada anggota kelompok maupun pemimpin kelompok. Petunjuk atau instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok cukup dapat dipahami oleh anggota kelompok. Hanya saja alokasi waktu yang diberikan oleh pihak sekolah kurang cukup. Sehingga seluruh siswa yang menjadi subyek penelitian ini bisa berhasil dalam meningkatkan *self esteem*.

Pada teknik *cognitive restructuring* ini awalnya mengidentifikasi pikiran konseli, kemudian pengenalan praktik pikiran-pikiran negatif konseli dimana meminta anggota kelompok mempraktikkan pikiran positif dengan memverbalisasikan, selanjutnya pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mempraktikkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke pikiran-pikiran positif.

Dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan *Wilcoxon*, terdapat perbedaan *self esteem* korban *body shaming* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasby (2017) tentang Model Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMK dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan harga diri siswa SMK.

Pemberian konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *self esteem* siswa yang menjadi korban *body shaming*. Penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan luar siswa. Saat *self esteem* siswa tersebut bertambah tinggi, maka penilaian terhadap diri akan positif. Hal ini diperkuat oleh penelitian Indiri (2017) tentang keefektifan konseling kelompok Teknik *spirituality cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa bahwa hasil dari penelitian teknik ini dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Studi ini dapat dijadikan pedoman guru BK dalam mengimplementasikan konseling kelompok dengan Teknik *spirituality cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem*.

Penelitian lainnya menurut Nur Islamiah, dkk (2015) tentang *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan *self esteem* pada anak usia sekolah menjelaskan bahwa Teknik ini terbukti efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada usia anak sekolah. Setelah diberikan perlakuan maka dilakukan follow up seperti evaluasi terhadap pikiran, perasaan dan perilaku partisipan.

Berdasarkan hasil uji perbedaan *Wilcoxon* dan uji pengaruh *Rank spearman* didapatkan hasil bahwasannya terdapat perbedaan dan pengaruh yang secara positif terhadap *self esteem* korban *body shaming* sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* sehingga dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self esteem* korban *body shaming* di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

## SIMPULAN

*Self esteem* siswa sebelum diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok sebagian besar berada pada kategori rendah. Sedangkan *self esteem* siswa setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok sebagian besar berada pada kategori sedang. Terdapat perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok. Teknik *cognitive restructuring* berpengaruh untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). "Gambaran *Self Esteem* Remaja Perempuan yang Merasa *Imperfect* Akibat *Body Shaming*". *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 2: 94- 103.
- Azis, A.P.A., & Khusumadewi, A. (2020). "Pengembangan Aplikasi *Let's End Body Shaming* Untuk Meningkatkan *Self Confidence*". *Jurnal BK UNESA* 11, no. 3: 356-363.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Faith, D. B. I. M. (2016). "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Spirituality Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa.". *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 117.
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). "Hubungan *Body Shaming* Terhadap Keadaan *Self Confidence* Remaja". *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no.1: 13-17.
- Fauzia, T.F. and Rahmiaji, L.R. (2019). "Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada remaja perempuan". *Interaksi Online* 7, no.3: 238-248.
- Gilbert Paul & Jeremy Miles. (2002). *Body and Shame*. Canada :Brunner-Routledge.
- Habsy, B. A. (2017). "Model konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMK". *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). *Cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan *self-esteem* pada anak usia sekolah". *Jurnal ilmu keluarga & konsumen*, 8(3), 142-152.

- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). "Pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self-Esteem* siswa SMP". *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 5, no.7: 962-968.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Depok : Rajawali Pers.
- Rahayu, E. P., & Tandyonomanu, D. (2019). "Dampak Penerimaan Pesan *Body Shaming* Terhadap *Self Confidence* Remaja Perempuan di Media Sosial Instagram". *Commercium* 2, no.1: 78-82.
- Rahman, Agus Abdul. (2018). *Psikologi Sosial*. Depok : Rajawali Pers.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). "Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung". *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 5, no.1: 27-33.
- Rizaty, Monavia Ayu. (2021). "Tubuh Terlalu Berisi Alasan Utama Perempuan di Indonesia Terkena *Body Shaming*", <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuhterlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming>, diakses pada 9 Juni 2022 pukul 10.45.
- Saam, Zulfan dan Sri Wahyuni. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Depok : Rajawali Pers.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). "Pengaruh *Body Shaming* terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya". *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 11, no.2: 202-217.
- Sartika, R., & Hadiwinarto, H. (2020). "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa yang Mengalami *Body Shaming* SMA Negeri 4 Kota Bengkulu". *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 3, no.3: 236-243.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R & D dan penelitian tindakan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, Anas. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sukanti, N., & Wardana, M. K. (2020). "*The Relationship between Body Shaming Treatment and Body Image in Adolescents in Depok*". *Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi* 4, no.2: 70-76.
- Susanto, Ahmad. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, Dina Nadira Amelia Siahaan. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Medan: Perdana Publishing.