

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK  
MEREDUKSI *BODY IMAGE* NEGATIF SISWA SEKOLAH  
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1  
SUNGAI PENUH**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
PALYASIL MARZULINA  
NIM 1910207065**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN 1444 H / 2023 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK  
MEREDUKSI *BODY IMAGE* NEGATIF SISWA SEKOLAH  
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1  
SUNGAI PENUH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Institut Agama Islam Negeri Kerinci  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program sarjana  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**OLEH:  
PALYASIL MARZULINA  
NIM 1910207065**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI  
FAKULTAS TARBIAH DAN ILMU KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN 1444 H / 2023 M**

**Dosi Juliawati, M.Pd., Kons**  
**Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons**  
**DOSEN INSTITUT AGAMA**  
**ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI**

Sungai Penuh, Juli 2023  
Kepada Yth.  
Rektor IAIN Kerinci  
di  
Sungai Penuh

<b>AGENDA</b>
NOMOR : 046
TANGGAL : 9.8.2023
PARAF : 

**NOTA DINAS**

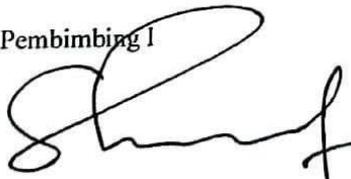
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara: **PALYASIL MARZULINA. NIM: 1910207065** yang berjudul **"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh"** telah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka kami ajukan skripsi agar dapat diterima dengan baik.

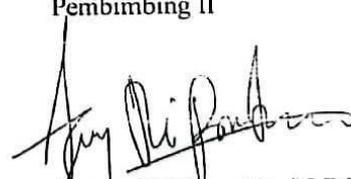
Demikian, kami ucapkan terima kasih semoga bermanfaat bagi kepentingan agama, nusa dan bangsa.

Wassalamu'alaikum

Pembimbing I

  
**Dosi Juliawati, M.Pd., Kons**  
NIP. 19880705 201503 2 007

Pembimbing II

  
**Agung Tri Prasetya, M.Pd Kons**  
NIP. 19930524 201903 1 012

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

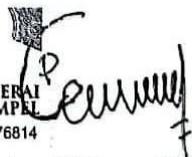
Nama : **Palyasil Marzulina**  
Nim : 1910207065  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam  
Negeri (IAIN) Kerinci

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik pada perguruan tinggi manapun.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan dimana perlu.

Sungai Penuh, Agustus 2023  
Yang menyatakan

  
  
METERAI  
TEMPEL  
D06AKX340776814  
**Palyasil Marzulina**  
**NIM. 1910207065**

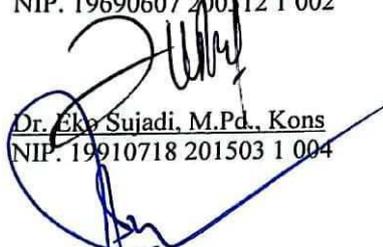
**PENGESAHAN**

Skripsi oleh **PALYASIL MARZULINA NIM: 1910207065** dengan judul **"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh"** telah diuji di depan Dewan Sidang Munaqasah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci pada tanggal 07 November 2023

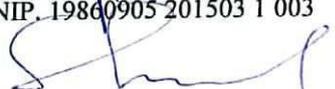
Dewan Penguji

  
Dr. Suhajmi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19690607 200112 1 002

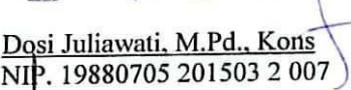
Ketua Sidang

  
Dr. Eke Sujadi, M.Pd., Kons  
NIP. 19910718 201503 1 004

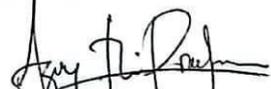
Penguji I

  
Bukhari Ahmad, M.Pd  
NIP. 19860905 201503 1 003

Penguji II

  
Dosi Juliawati, M.Pd., Kons  
NIP. 19880705 201503 2 007

Pembimbing I

  
Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons  
NIP. 19930524 201903 1 012

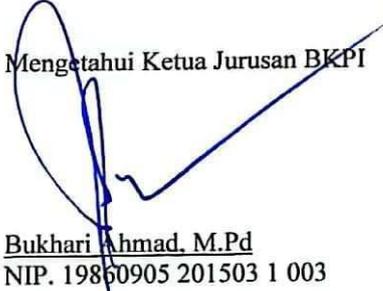
Pembimbing II

Mengesahkan Dekan



  
Dr. Hado Candra, S.Ag., M.Pd  
NIP. 19730605 199903 1 004

Mengetahui Ketua Jurusan BKPI

  
Bukhari Ahmad, M.Pd  
NIP. 19860905 201503 1 003

## ABSTRAK

Marzulina, Palyasil 2023. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* negatif siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Sungai Penuh”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (I). Dosi Juliawati, M.Pd.,Kons. (II). Agung Tri Prasetia, M.Pd.,Kons.

**Kata Kunci:** *Layanan Bimbingan Kelompok, Body Image Negatif*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang merasa tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, tidak puas dengan penampilannya, malu jika muncul jerawat, merasa memiliki tinggi badan yang tidak ideal, tidak memiliki tubuh yang proporsional dan tidak percaya diri dengan warna kulit yang gelap. Sehingga perlu upaya untuk menurunkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengungkap bentuk *body image* negatif peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, 2) Untuk mengungkap *body image* negatif peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dan 3) Untuk mengungkap apakah layanan bimbingan kelompok sangat efektif untuk mereduksi *body image* negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan pada peserta didik.

Jenis penelitian ini yaitu *experimen* dengan *design one group pretest-posttest* dengan populasi peserta didik SMK Negeri 1 Sungai Penuh yaitu berjumlah 243 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 peserta didik dari kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sungai Penuh yang memiliki *body image* dalam kategori negatif yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan yaitu skala *body image* dengan menggunakan 30 butir item. Analisis data yang digunakan yaitu norma kategorisasi pencapaian responden dan uji *wilcoxon*.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kondisi *body image* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sungai Penuh. Hal ini diketahui dari hasil perhitungan rata-rata skor *body image* sebelum mengikuti layanan dalam bimbingan kelompok adalah 78,9 dan setelah mengikuti layanan dalam bimbingan kelompok tereduksi/menurun menjadi 38,1. Karena *Asymp. Sig* (2-tailed) bernilai 0,004. Artinya nilai  $0,004 < 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima. Hasil persen rata-rata instrumen yang diperoleh adalah 60,9% yang diisi oleh 46 responden. Artinya, layanan bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan *body image* negatif peserta didik kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

## ABSTRACT

Marzulina, Palyasil 2023. "The Effectiveness of Group Guidance Service to Reduce Negative Body Image of Students of SMK Negeri 1 Sungai Penuh". Islamic Education Guidance and Counseling Department. Kerinci State Islamic Institute. (I). Dosi Juliawati, M.Pd Kons (II) Agung Tri Prasetia, M.Pd Kons.

**Keywords: Group Guidance Service, Body Image**

*This research is motivated by the existence of students who feel dissatisfied with the shape and size of their body, dissatisfied with their appearance, embarrassed if acne appears, feel they have a height that is not ideal, do not have a proportional body and are not confident with a dark skin color. So that efforts are needed to reduce negative body image to positive in students through group guidance services. The objectives of this study are 1) To reveal the form of negative body image of students before being given group guidance services, 2) To reveal the negative body image of students after being given group guidance services, and 3) To reveal whether group guidance services are very effective for reducing negative body image before and after services are provided to students.*

*This type of research is an experiment with a one group pretest-posttest design with a population of 245 students of SMK Negeri 1 Sungai Penuh. The samples used in this study were 10 students from classes X and XI of SMK Negeri 1 Sungai Penuh who had a body image in the negative category taken by purposive sampling technique. The implementation of group guidance services was carried out for 6 meetings. The instrument used is the body image scale using 30 items. The data analysis used is the norm of categorization of respondents' achievements and the Wilcoxon test.*

*Based on data analysis, it is found that there is a significant difference in body image conditions before and after being given group guidance services to X and XI grade students of SMK Negeri 1 Sungai Penuh. This is known from the calculation of the average body image score before following services in group guidance is 78.9 and after following services in group guidance reduced / decreased to 38.1. Because Asymp. Sig (2-tailed) is 0.004. This means that the value of  $0.004 < 0.05$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The average percent result of the instrument obtained is 60.9% which was filled in by 46 respondents. This means that group guidance services are effective in reducing the negative body image of class X and XI students of SMK Negeri 1 Sungai Penuh.*

## PERSEMBAHAN DAN MOTTO

### PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah, Alhamdulillah, Alhamdulillahirabbil'alamin.*

*Sujud syukur kupersembahkan kepadamu ya Allah Tuhan yang Maha Agung dan Maha Adil, Maha Penyayang terhadap hambanya. Atas takdirmu ya Allah, telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.*

*Kupersembahkan sebuah hasil karyaku ini sebagai hadiah terutama Kepada cinta pertamaku Ayah tersayang Mardizan dan kepada Ibuku obat terbaik di dunia Zurnila Depi, tempat berbagi keluh kesah. Terima kasih kepada kedua orang tuaku telah membesarkanku dan melakukan segalanya untukku. Segala perjuanganku hingga titik ini tidak luput dari do'a ayah ibuku yang menembus ke langit hingga skripsi ini selesai.*

*Kepada adikku tercinta, terima kasih telah membantu memberikan semangat berupa kata-kata motivasi penyemangat kepadaku.*

*Dan terimakasih keluargaku tercinta terima kasih atas perhatiannya untuk selalu mengerti dalam keadaan apapun, dan kakakku yang telah membantuku dari segi materi hingga sampai pada saat ini.*

*Serta Do'a dan terima kasih kepada diri sendiri yang sudah mau berjuang dan bersabar sampai skripsi ini selesai dengan baik.*

**MOTTO:**

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”. (Q.S Ibrahim:7)

**K E R I N C I**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh**” dengan baik. Shalawat beserta salam peneliti haturkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman terang-benderang seperti saat sekarang ini. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci. Dalam penyelesaian Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Atas bantuan dan kerja sama tersebut peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Kedua orangtua saya Bapak Mardizan dan Ibu Zurnila Depi, yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup peneliti, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Peneliti berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan.
2. Bapak Dr. H. Asa'ari, M.Ag selaku Rektor IAIN Kerinci, Bapak Dr. Ahmad Jamin, S.Ag. S.IP, M.Ag selaku Wakil Rektor I IAIN Kerinci, Bapak Dr. Jafar Ahmad, M.Si selaku Wakil Rektor II IAIN Kerinci, Bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag., M.Ag selaku Wakil Rektor III IAIN Kerinci yang telah

memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk melaksanakan studi di IAIN Kerinci.

3. Bapak Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci, Bapak Dr. Saaduddin, M.PdI selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci, Bapak Dr. Suhaimi, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci, Bapak Eva Ardinal, MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci yang telah memberikan izin untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Bukhari Ahmad, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah membantu kelancaran memberikan izin untuk penyusunan skripsi ini. Bapak Betaria Putra, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah menerima judul skripsi peneliti.
5. Ibu Dosi Juliawati, M.Pd., Kons Sebagai Penasehat Akademik sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bantuan, arahan, bimbingan serta motivasi yang sangat berarti bagi peneliti.
6. Bapak Agung Tri Prasetia, M.Pd., Kons Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini baik berupa bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu/Bapak dosen yang telah memberi ilmu yang bermanfaat selama peneliti melaksanakan perkuliahan di IAIN Kerinci.

8. Bapak Drs. Erdayono sebagai Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Sungai Penuh beserta guru terutama Wakil Kesiswaan dan guru Bimbingan dan Konseling.
9. Serta teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memperlancar proses penelitian dari awal sampai selesainya skripsi.

Selanjutnya, dalam penulisan Skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan baik dari segi penulisan maupun segi isi. Jika terdapat kekurangan dan kesalahan adalah semata-mata keterbatasan ilmu yang peneliti miliki, apabila terdapat kesempurnaan itu berasal dari Allah SWT. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk perbaikan Skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat kepada kita semua dan semoga perjuangan ini berhasil dengan penuh hikmah dan ridho-Mu ya Allah Amin Ya Rabbal'Alamin.

Sungai Penuh, Agustus 2023

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**Palyasil Marzulina**  
Nim. 1910207065

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>NOTA DINAS</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN DAN MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Definisi Operasional .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. <i>Body Image</i> .....	14
1. Definisi <i>Body Image</i> .....	14
2. Karakteristik Pertumbuhan Fisik Remaja .....	15
3. Perubahan Citra Tubuh yang Mengkhawatirkan .....	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	18
5. Aspek-Aspek <i>Body Image</i> .....	21
B. Layanan Bimbingan Kelompok .....	22
1. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	22
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	23

3. Asas Layanan Bimbingan Kelompok .....	25
4. Teknik Pelaksanaan Operasional Layanan .....	27
C. Penelitian Relevan .....	30
D. Kerangka Berpikir .....	32
E. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	35
B. Desain Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel .....	37
D. Variabel Penelitian .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Instrumen Penelitian .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	48
A. Hasil Penelitian .....	48
B. Pembahasan .....	55
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	61
A. Simpulan .....	61
B. Saran .....	62
<b>BIBLIOGRAFI</b> .....	64
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	67


  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Populasi Siswa.....37
Tabel 3.2	Format Penskoran dan Klasifikasi <i>Skala Likert</i> .....40
Tabel 3.3	Kisi-kisi Skala <i>Body Image</i> .....41
Tabel 3.4	Validitas Skala <i>Body Image</i> .....43
Tabel 3.5	Uji Reliabilitas.....45
Tabel 3.6	Rumus Norma Kategorisasi .....46
Tabel 4.1	Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....48
Tabel 4.2	Hasil <i>Pretest</i> .....49
Tabel 4.3	<i>Body Image</i> Negatif Siswa ( <i>Pretest</i> ) .....50
Tabel 4.4	Data Hasil <i>Posttest</i> .....50
Tabel 4.5	<i>Body Image</i> Negatif Siswa ( <i>Posttest</i> ) .....51
Tabel 4.6	Perbedaan <i>Body Image</i> Negatif Sebelum dan Sesudah .....52
Tabel 4.7	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....54
Tabel 4.8	Hasil Analisis 2- <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....55



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	36



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan periode waktu yang menentukan panggung untuk menjadi dewasa. Di zaman sekarang ini, ada perubahan demi perubahan yang begitu jelas dan cepat, baik secara fisik maupun mental sehingga tidak satu pun dari orang-orang ini yang bisa disebut anak-anak atau orang dewasa. Hal ini sesuai penilaian (Desmita, 2018). Menurut (Kayyis, 2019) masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang mana individu pada umumnya memiliki perhatian khusus mengenai persepsi terhadap citra tubuh. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang diiringi dengan terjadinya beberapa perubahan yang seringkali dikatakan sebagai fase remaja. Memasuki jenjang pendidikan SMA penampilan fisik menjadi aspek yang sangat penting bagi remaja di SMA.

Tugas perkembangan merupakan tugas yang harus dilakukan oleh individu pada fase-fase tertentu. Ketika individu berhasil melakukan tugas perkembangan pada fase sebelumnya maka akan menjadi sebuah batu loncatan bagi tugas perkembangan selanjutnya. Namun sebaliknya, jika individu tidak berhasil melakukan tugas perkembangan pada fase sebelumnya, ini akan menjadi sebuah hambatan bagi tugas perkembangan selanjutnya. Santrock JW (dalam Dewi, 2019). Menurut (Saefullah, 2017) mengemukakan tugas perkembangan remaja usia 15-18 tahun sebagai berikut: mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sebagai pria

dan wanita, menerima keadaan fisiknya, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir, mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

Perubahan fisik pada remaja adalah perubahan yang terjadi dalam tubuh, otak, kapasitas sensorik dan keterampilan motorik. Perubahan dalam tubuh bisa dipandang berdasarkan bertambahnya tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang, otot, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Kematangan terlihat pada saat remaja tumbuh menjadi orang dewasa. Oleh karena itu remaja awal atau tahap pubertas mulai memiliki *body image* karena pada masa tersebut mengalami peningkatan massa tubuh, *body image* yang lebih negatif, serta tingkat dorongan yang lebih tinggi untuk menggunakan riasan wajah. Selama periode sekolah menengah atas (usia 15-17 tahun) memasuki masa transisi pubertas dengan pertimbangan berat badan, bentuk tubuh dan penampilan. Perkembangan fisik yang membuat berubahnya penampilan pada remaja dalam bentuk tubuh dan kematangan seksual (Elyvia, 2020).

Menurut (Desmita, 2018), remaja mulai memiliki *body image* saat memasuki remaja awal atau tahap pubertas karena pada masa tersebut remaja mengalami peningkatan massa tubuh, *body image* yang lebih negatif, dan tingkat dorongan yang lebih tinggi untuk kurus dan berdiet. Selama periode sekolah menengah (usia 11-14 tahun) memasuki masa transisi pubertas dengan pertimbangan berat dan bentuk tubuh. Pada tahap remaja awal, perkembangan fisik yang membuat berubahnya bentuk tubuh dan kematangan seksual menjadi penyebab banyaknya remaja memberikan yang terbaik untuk tubuh mereka

sehingga mereka merasa tertekan dan stres untuk mengubah penampilan yang menarik.

Namun pada kenyataannya, *body image* dipandang sebagai pusat dari segala aspek fungsi remaja meliputi emosi, pemikiran, perilaku, dan hubungan. Pendapat lain mengatakan, *body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Mahmuddah, 2018). *Body image* terbentuk oleh persepsi, emosi, sensori fisik, dan tidak statis, tetapi dapat berubah sesuai dengan *mood*, perubahan fisik, dan lingkungan. *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. (Alwis & Kurniawan, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti laksanakan pada tanggal 29 September 2022 di SMK Negeri 1 Sungai Penuh ditemukan siswa yang mengalami fenomena yang menggambarkan bahwa terdapat siswa merasa tidak puas dengan citra tubuh (*body image*) yang dimilikinya. Siswa merasa dirinya memiliki tubuh yang tidak menarik, seperti badan terlalu kurus/genuk, warna kulit yang terlalu gelap, rambut yang tidak lurus, badan yang terlalu pendek. Sehingga, siswa tersebut melakukan upaya-upaya untuk memperbaiki penampilannya, seperti dengan mengonsumsi obat penggemuk atau pelangsing tubuh, cream pemutih, obat pelurus rambut, serta obat peninggi badan. Remaja perempuan cenderung merasa tidak puas dengan penampilan

tubuhnya karena kurang tinggi, mereka juga berkata bahwa kurang memiliki kepercayaan diri terhadap wajahnya yang mempunyai bekas jerawat dan yang paling tidak disukainya adalah bentuk wajahnya yang tidak simetris seperti dagu yang agak miring sehingga ketika seseorang fokus terhadap wajahnya membuat dia berpikir negatif. Kemudian siswa laki-laki minder dengan memakai baju berwarna merah membuatnya merasa tidak cocok dipakai untuk kulit yang berwarna hitam, mereka mengatakan bahwa pernah *bully* karena kulitnya yang gelap atau pernah ditolak perempuan karena kurang menarik.

Hasil dari wawancara guru wakil kesiswaan NN dan dengan guru Bimbingan dan Konseling mengungkapkan bahwa *body image* yang dianggap buruk oleh remaja perempuan menimbulkan rasa tidak percaya diri baik itu pada penampilan di depan umum maupun kemampuan terhadap dirinya sendiri. Kenyataan yang ada di SMK Negeri 1 Sungai Penuh dimana terdapat peserta didik kelas X dan XI yang memiliki *body image* negatif dan berusaha untuk memenuhi tuntutan dunia remaja yang ideal saat ini.

Hasil wawancara dengan siswa DA mengungkapkan bahwasanya merasa bentuk tubuh saya saat ini tidak ideal dibandingkan dengan teman-teman saya yang lainnya, karena saya memiliki berat badan yang lebih dan juga pendek tidak seperti teman saya yang lain yang memiliki badan kurus. Saya sangat malu saat mengenakan baju olahraga dan mencoba menutupi badan saya dengan berusaha menarik baju kebawah agar lipatan perut atau lemak diperut saya tidak terlihat. Tetapi yang lebih membuat saya merasa minder adalah

wajah saya yang tidak simetris seperti dagu saya yang agak miring sehingga jika saya tersenyum atau berfoto sangat terlihat sekali kekurangan di dagu saya.

Hasil wawancara dengan siswa PMR mengungkapkan bahwa saya ingin mengubah penampilan saya, karena kulit saya yang berwarna hitam membuat saya tidak percaya diri memakai apapun, sering juga ditanya sama guru atau teman saya apakah saya sudah mandi atau belum, mungkin karena kulit saya yang gelap membuat saya terlihat seperti seseorang yang tidak mandi padahal saya sudah mandi. Saya juga terlalu kurus dan agak tinggi sehingga membuat saya terlihat seperti orang yang tidak menarik dan tidak pernah dipandang baik oleh teman-teman saya, hal itu pun sebenarnya membuat saya sedih tetapi karena saya lelaki saya tidak pernah menunjukkan kesedihan saya saat mendapat ejekan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara di SMK Negeri 1 Sungai Penuh siswa terindikasi adanya persepsi yang membuat peserta didik merasa tidak puas akan *body image*-Nya saat ini. Peserta didik memiliki percaya diri yang rendah saat berdiskusi dengan teman di depan kelas, ingin memiliki berat badan ideal, merawat tubuh dan memperhatikan penampilan agar diterima di lingkungannya, cemas jika dikritik oleh teman, meluruskan rambut dengan melakukan rebonding, dan mengikuti *fashion* idolanya.

Permasalahan ini juga terungkap oleh beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian dari Muhsin (2014), tentang studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (*body image* negatif pada remaja putri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat *body image* negatif pada

siswa yang berdampak pada dirinya sendiri seperti stres, percaya diri rendah, terganggunya interaksi sosial, dan gangguan makan. Hal tersebut dapat dilihat dari kesimpulan penelitian terdahulu menunjukkan beberapa hal yang terindikasi memiliki *body image* negatif.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Siregar (2021), studi tentang penerimaan diri siswa terhadap *body image* siswa SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri terhadap *body image* kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan kurang baik. Hal tersebut dikarenakan masih terdapat beberapa siswa yang belum merasa kondisi fisik dan bentuk tubuh yang ia miliki tidak menarik. Dampaknya dapat mengganggu keberlangsungan belajar siswa. Siswa acuh terhadap pelajaran karena tidak percaya diri mengemukakan pendapatnya di dalam kelas dan selalu merasa rendah diri.

Berdasarkan penelitian terdahulu dari Falda (2019), tentang penerapan teknik *though stopping* untuk menurunkan *body image* siswa di SMA Negeri 24 Bone. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* negatif pada siswa di SMA Negeri 24 Bone berada pada kategori tinggi. Yang ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, mereka yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja kita mengalami masalah dengan diri mereka sendiri saat ini, dan mereka mencoba menyembunyikan masalah tersebut dengan berpura-pura tidak peduli dengan

penampilan mereka. Remaja tidak mempercayai diri mereka sendiri karena mereka percaya bahwa mereka kelebihan berat badan bahkan ketika orang lain berpikir mereka langsing. Remaja lebih cenderung tertekan tentang pertumbuhan tubuh mereka karena mereka menyadari reaksi sosial terhadap berbagai tipe tubuh.

Hal ini tentu memberikan dampak negatif terhadap peserta didik yang mengalami hal tersebut disebabkan mereka tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki serta tidak dapat menerima bentuk tubuhnya sendiri. Apabila persepsi negatif terus timbul dalam waktu yang cukup panjang maka dapat menyebabkan rasa frustrasi dan depresi. Oleh karena itu hal tersebut harus diatasi karena dengan adanya permasalahan tersebut sangat dibutuhkan suatu upaya untuk mereduksi *body image* negatif melalui layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang dianggap tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa untuk mereduksi *body image* negatif siswa (Prayitno, 2015). Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan terkait citra tubuh seperti *body image* negatif (Fitri et al., 2017). Layanan bimbingan dan konseling kelompok dapat mempengaruhi citra tubuh negatif. Bimbingan kelompok juga akan memiliki pengaruh dan efektif untuk meningkatkan *body image* positif siswa dan mencegah dengan menurunkan *body image* negatif agar tidak berkembang ke citra tubuh yang lebih buruk (Marjo, 2017). Bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi bantuan pada sekelompok orang

dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut (Folastri, 2016) apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Melalui layanan bimbingan kelompok ini diharapkan meningkatkannya sebagai bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik.

Menurut (Prayitno, 2015), layanan bimbingan kelompok dalam mengubah pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional. Dimana pikiran irasional yang membuat remaja tidak percaya diri untuk tampil apa adanya, dikarenakan kebanyakan ditentukan dari *body image* yang negatif oleh kacamata teman sebaya yang menggambarkan ketidakpuasan pada penampilan fisik siswa yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Bagi guru BK (Konselor) diharapkan menjadi masukan untuk menghadapi masalah peserta didik, khususnya permasalahan *body image* ini dengan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Elyvia, 2020) tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *kognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* positif pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body*

*image* yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dengan membandingkan besarnya nilai  $\text{sig} = 0,000$ , yang berarti lebih kecil dari  $\alpha 0,05$ . Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* negatif menjadi positif dengan taraf signifikansi 5% di SMA Negeri 2 Kalianda. Kemudian penelitian yang dilakukan (Marjo, 2020) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Dengan temuan layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membahas masalah umum terkait bagaimana sikap siswa terhadap *body image* siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sebagaimana yang telah dipaparkan dalam latar belakang masalah di atas, maka identifikasi permasalahannya adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kepercayaan diri beberapa siswa terhadap citra tubuh negatif yang mereka miliki
2. Beberapa siswa merasa rendah diri terhadap bentuk tubuh mereka
3. Ada siswa membanding-bandingkan tubuhnya dengan siswa lain yang bagus, sehingga menyebabkan siswa tersebut tidak percaya diri

4. Masih ada dari beberapa siswa memandang negatif bentuk tubuh orang lain
5. Sebagian siswa laki-laki dan perempuan berpikir negatif tentang citra tubuh diri mereka sendiri.

### C. Batasan Masalah

Pembatasan pada suatu masalah digunakan untuk mencegah penyimpangan dan perluasan materi topik, membuat penelitian lebih fokus dan memfasilitasi diskusi yang akan membantu tujuan penelitian terpenuhi. Peneliti membatasi permasalahan pada Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang ada di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah bentuk *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok?
2. Bagaimanakah bentuk *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok?
3. Apakah layanan Bimbingan Kelompok sangat efektif untuk mereduksi *Body Image* negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan pada siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh?

### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengungkap bentuk *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok

2. Untuk mengungkap bentuk *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok.
3. Untuk mengungkap layanan Bimbingan Kelompok sangat efektif untuk mereduksi *Body Image* negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan pada siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

#### F. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Bagi Siswa

Dengan bantuan penelitian ini, siswa akan menjadi sadar akan masalah khas yang mereka hadapi, memperoleh pengetahuan baru, dan menyadari bahwa mereka kurang percaya diri sebagai akibat dari bentuk tubuh mereka yang jika tidak segera diperbaiki akan memiliki efek yang bertahan lama.

##### 2. Bagi Guru

Untuk menghasilkan generasi siswa yang layak di masa depan, guru akan lebih mudah menerima masalah siswa saat ini dan mengembangkan metode pengajaran yang inovatif.

##### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan membuat peneliti menjadi lebih terbuka sekaligus sebagai tambahan pengetahuan juga untuk peneliti, bukan hanya tujuan mengubah hal tersebut namun dapat juga menjadi pelajaran bagi peneliti sendiri. Dan peneliti mengetahui akan gambaran seperti apa dampak

layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

## G. Definisi Operasional

### 1. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu bantuan dan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya untuk mereduksi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh. Dalam hal ini, layanan bimbingan kelompok dengan bentuk bimbingan kelompok yang berkaitan dengan materi pada RPL.

Didalam pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh yang akan dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 1 Sungai Penuh membutuhkan 6 kali pertemuan.

### 2. *Body Image*

*Body image* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran mengenai tubuh individu yang ia peroleh melalui penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya, jadi *body image* menggambarkan siswa tentang apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya dengan *body image* adalah sikap yang mencakup persepsi, pemikiran dan perasaan tentang ukuran dan bagian-

bagian tubuh serta penampilan fisik secara keseluruhan berdasarkan penilaian diri sendiri atau orang lain.

Adapun indikator dari *body image* antara lain:

a. Persepsi

Indikator ini menjelaskan mengenai bagaimana individu memiliki ukuran, bentuk dan berat tubuhnya yang ideal. Pemahaman mengenai persepsi pada konsep *body image* termasuk mengukur estimasi bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.

b. Afeksi

Indikator ini menjelaskan mengenai perasaan yang dialami individu terkait dengan kondisi tubuh, penampilan dan bentuk tubuhnya.

c. Perilaku

Perilaku tetap termasuk dalam konsep *body image*. Dalam pengukuran yang dilakukan terhadap perilaku pada *body image* memiliki keterkaitan dengan berat badan, sehingga item yang muncul terkait dengan upaya-upaya dalam menjaga berat badan seperti diet.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Body Image*

##### 1. Definisi *Body Image*

*Body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Arthur & Emily (dalam Ifdil, 2017). Sejalan dengan itu, Smolak & Thompson (dalam Ifdil, 2017), menjelaskan bahwa tingkat *body image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Idealnya *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun yang terlihat di lapangan masih banyaknya siswa terutama remaja putri yang memiliki *body image* negatif baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang.

*Body image* sebagaimana didefinisikan oleh Davidson & McCabe (dalam Partosudiro & Indriana, 2018) adalah pandangan dan sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Remaja dengan citra tubuh negatif selalu percaya bahwa ada sesuatu yang salah dengan tubuh mereka dan tidak dapat mengungkapkan rasa terima kasih atas tubuh mereka apa adanya.

Kepercayaan diri kedua *gender*, baik wanita ataupun pria sama-sama dipengaruhi oleh citra tubuh mereka, menurut penelitian Abell dan Richards (dalam Partosudiro & Indriana, 2018). Ditunjukkan bahwa cowok justru sebenarnya lebih peduli dengan penampilan mereka karena mereka terpacu untuk mendapatkan sosok yang lebih berotot dan terbentuk dengan baik.

## 2. Karakteristik Pertumbuhan Fisik Remaja

Menurut Ali dan Asrori (2014) remaja sering mengalami kejutan sebagai akibat dari pertumbuhan fisik yang cepat yang terjadi selama masa remaja. Dia sering harus membeli baju baru karena yang dia miliki dengan cepat berhenti pas. Remaja kadang-kadang terkejut dengan sensasi bahwa tangan dan kaki mereka terlalu panjang dan tidak sebanding dengan ukuran tubuh mereka.

Ketika lekuk tumbuh itu membuat suara remaja serak untuk beberapa saat sebelum secara bertahap jatuh satu oktaf. perkembangan kelenjar endoktrin dewasa, yang memungkinkan mereka untuk mulai memproduksi hormon yang baik untuk tubuh. Akibatnya remaja mulai merasa tertarik pada jenis kelamin lain. Kelenjar hormon remaja juga dapat menghasilkan jerawat di wajah mereka yang seringkali juga menciptakan kekhawatiran atau harga diri yang rendah di dalamnya terutama pada remaja perempuan.

Menurut Cash (dalam Ali & Asrori, 2014), menegaskan bahwa citra tubuh dapat berubah selama kehidupan seseorang sebagai tanggapan terhadap masukan yang tidak menentu dari orang lain dan lingkungan sosial dan budaya secara umum. Salah satu tanda harga diri yang tinggi adalah

citra tubuh yang sehat, yang ditandai dengan adanya citra mental dan sikap yang benar terhadap tubuh. Jika seseorang memiliki citra tubuh yang baik, dia secara alami akan puas dengan kondisi fisik tubuh mereka dan menerimanya apa adanya. Namun, jika seseorang memiliki ide-ide tubuh negatif, dia akan terus-menerus membandingkan atribut fisik mereka dengan orang yang diinginkan orang lain dan merasa tidak senang dengan penampilan fisik mereka. Menurut Sunartio, Sukamto, dan Dianovinnia (dalam Ali & Asreri, 2014) remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas terkadang mendapat manfaat besar dari memiliki pikiran negatif tentang penampilan fisik mereka karena itu akan membuat mereka lebih sadar akan kebutuhan untuk menurunkan berat badan. Tipe tubuh wanita lain dengan tubuh yang lebih menarik adalah yang lebih sering digunakan sebagai perbandingan oleh orang lain atau orang yang kelebihan berat badan dan obesitas. Kecenderungan ini akan meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh karena bentuk tubuh yang lebih menarik dibandingkan yang akan mendorong orang yang kelebihan berat badan atau obesitas untuk mengurangi berat badan.

### 3. Perubahan Citra Tubuh yang Mengkhawatirkan

Perubahan fisik kadang-kadang dapat mengganggu selain menawarkan kesenangan menurut (Al-Mighwar, 2006), remaja sering merasa sadar diri tentang bagian-bagian tertentu dari tubuh mereka. Dia akan merasa rendah diri karena ketidak mampuannya untuk menanggapi ketidakpuasan manusia.

Ketika tubuh anak berkembang menjadi dewasa, perubahan fisik disertai dengan rasa puas. Ciri-ciri pribadi paling jelas yang mungkin dilihat oleh orang lain dalam interaksi sosial adalah penampilan fisik dan identitas seksual seseorang, menurut Dion dkk (dalam Al-Mighwar, 2006) Ketidakpuasan remaja terhadap bagian tubuh tertentu tidak sepenuhnya berkurang dengan pakaian dan produk kecantikan yang dirancang untuk menutupi fitur fisik yang tidak diinginkan dan menarik perhatian pada yang diinginkan.

Kekhawatiran remaja tentang tubuh mereka adalah kelanjutan dari berbagai kekhawatiran yang mereka miliki saat remaja dan di awal masa remaja. Remaja khawatir tentang pertumbuhan tubuh mereka yang tak tertandingi karena bagaimana masyarakat bereaksi terhadap tipe tubuh yang berbeda. Kebanyakan gadis memandang menstruasi sebagai masalah yang parah karena dapat mengakibatkan gejala seperti kejang, Perubahan emosional seperti depresi, kegelisahan, dan kecenderungan untuk menangis tak terkendali, serta gejala fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, dan pembengkakan lutut.

Hal lain yang perlu diperhatikan termasuk pertumbuhan jerawat, terutama ketika tumbuh subur dan masalah kulit lainnya yang mempengaruhi pria dan wanita. Namun, karena mereka sadar bahwa jerawat mengurangi daya tarik fisik dan tidak dapat memanfaatkan kosmetik yang biasanya digunakan wanita dan pria akan lebih peduli dari pada wanita.

Baik pria maupun wanita khawatir tentang kenaikan berat badan pada tahap awal pubertas. Namun, ketika mereka tumbuh lebih tinggi dan melakukan upaya yang lebih serius untuk mengekang nafsu makan mereka, mereka belajar untuk menjaga diri mereka sendiri. Selain itu, berpakaian dengan tepat dapat membuat seseorang tampak lebih ramping dari yang sebenarnya. Kebanyakan wanita memandang menstruasi sebagai masalah yang parah karena itu.

Pengetahuan bahwa daya tarik fisik memainkan pengaruh yang signifikan dalam interaksi sosial menimbulkan kekhawatiran tambahan. Remaja lebih sadar dari pada anak-anak yang lebih muda bahwa orang yang menarik sering mendapatkan perawatan yang lebih baik dari pada orang yang kurang menarik. Mereka juga memahami betapa pentingnya penampilan dalam memilih pemimpin. Akibatnya, jika mereka yakin penampilan mereka kurang, mereka akan bekerja untuk memperbaikinya.

#### 4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, baik itu dari pandangannya sendiri maupun dari faktor lain. Menurut Cash (dalam Pratiwi, 2021), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, antara lain sebagai berikut:

##### a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *Body Image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh sering terjadi kepada wanita dibanding dengan pria. Pada umumnya,

wanita sering merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya dan menjadikan sebagai stigma negatif. Cash (dalam Pratiwi, 2021) juga memberikan penjelasan bahwa sekitar 40%-70% gadis remaja tidak puas dengan dua aspek dari tubuh mereka, seperti pinggul, perut dan paha. Hal ini disebabkan letak ideal bentuk tubuh wanita diukur oleh aspek-aspek tersebut.

b. Media massa

Menurut Cash (dalam Pratiwi, 2021), menjelaskan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran yang ideal mengenai figur perempuan dan pria yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang, sebagai contoh seorang model yang memperagakan pakaian/busana dan menggambarkan ideal bentuk tubuh. Isi tayangan dari media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan seorang perempuan adalah memiliki bentuk tubuh yang kurus. Kebanyakan wanita percaya bahwa bentuk tubuh kurus adalah bentuk tubuh yang sehat. Media juga menggambarkan bentuk tubuh ideal pria dilengkapi dengan tubuh *six pack* dengan otot-otot yang bagus.

c. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan diri orang lain dan *feedback* yang diterima serta cenderung mempengaruhi konsep diri termasuk pada perasaan pada penampilan fisik. Cash (dalam Pratiwi, 2021), menjelaskan bahwa *feedback* terhadap penampilan dan adanya

kompetensi teman sebaya, keluarga, kerabat dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai bentuk tubuh dan fisik individu.

Sejalan dengan itu, Thompson (dalam Pratiwi, 2021), juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, antara lain sebagai berikut:

a. Pengaruh berat badan atau persepsi gemuk

Merupakan keinginan individu manusia dalam membentuk bentuk tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan, seperti menjaga pola makan yang teratur sehingga dapat menimbulkan persepsi yang diinginkan terkait dengan bentuk tubuh.

b. Budaya

Merupakan adanya pengaruh lingkungan dan budaya yang dapat mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, bentuk tubuh dan penampilan fisik yang menarik.

c. Sosialisasi

Merupakan adanya pengaruh dari dunia pertemanan seseorang yang terkait tentang bentuk tubuh dan penampilan fisik.

d. Konsep diri

Merupakan penilaian diri dan penilaian sosial yang meliputi gambaran tentang diri seseorang yang meliputi bentuk tubuh dan penampilan fisik.

e. Peran *gender*

Merupakan pengaruh dan peran orang tua bagi citra tubuh seseorang yang menjadikan individu tersebut lebih cepat terpengaruh.

f. Pengaruh distorsi citra tubuh

Merupakan perasaan dan persepsi individu yang negatif dalam dirinya yang diikuti dengan sikap yang buruk.

**5. Aspek – Aspek *Body Image***

Menurut Thompson (2010), menjelaskan aspek-aspek yang terdapat dalam *body image* antara lain:

a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

b. Aspek perbandingan dengan orang lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain, hal hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

## **B. Layanan Bimbingan Kelompok**

### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam pelaksanaan program BK. Layanan ini memungkinkan sejumlah peserta didik (siswa) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan melalui pembahasan dalam bentuk kelompok. Dalam layanan ini para siswa yang terlibat dalam kegiatan kelompok dapat diajak untuk bersama-sama membicarakan topik penting yang diharapkan berguna bagi pengembangan siswa (Suhertina, 2014).

Menurut Hallen (dalam Syafruddin et al., 2019), menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting. Bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas yang berfokus pada penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok

menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Wibowo (dalam Syafruddin et al., 2019).

Peranan anggota kelompok dalam bimbingan kelompok yaitu aktif membahas permasalahan atau topik umum tertentu yang hasil pembahasannya itu berguna bagi para anggota kelompok seperti berpartisipasi aktif dalam dinamika interaksi sosial, menyumbang bagi pembahasan masalah, dan menyerap berbagai informasi untuk diri sendiri. Suasana interaksi multiarah, mendalam dengan melibatkan aspek kognitif. Sifat pembicaraan umum, tidak rahasia dan kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat perubahan dan pendalaman masalah/topik. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada klien secara kelompok dengan jumlah anggota kelompok berkisar antara 10-15 orang. Dalam pelaksanaannya bimbingan kelompok dipimpin oleh satu orang konselor yang telah terampil dalam memimpin kegiatan kelompok. Oleh karena itu, seorang calon konselor harus benar-benar mempelajari dan mendalami pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar pelaksanaan yang professional benar-benar dapat terwujud secara utuh (Syafruddin et al., 2019).

## **2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (dalam Folastris & Rangka, 2016), idealnya anggota kelompok yang memutuskan sendiri tujuan khusus yang ingin dicapai untuk kepentingan mereka sendiri yang akan menjadi pengalaman mereka dalam kelompok. Akan tetapi, secara umum layanan bimbingan kelompok dan atau

konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi individu, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan serta pemecahan masalah pribadi yang mengganggu. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/ berkomunikasi seseorang seringkali terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

Menurut pendapat (Folastri & Rangka, 2016) ada sejumlah tujuan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok, yaitu:

- a. Belajar memahami diri sendiri dan orang lain
- b. Menemukan berbagai kemungkinan cara menghadapi persoalan-persoalan perkembangan dan upaya mengentaskan konflik-konflik tertentu
- c. Meningkatkan kemampuan mengontrol diri sendiri, kemandirian, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
- d. Membuat perencanaan yang khusus untuk merubah tingkah laku tertentu dan dengan kesadaran diri sendiri sungguh-sungguh (*to commit*) untuk sepenuhnya menjalankan rencana itu
- e. Belajar keterampilan sosial yang efektif
- f. Belajar melakukan konfrontasi orang lain dengan cara yang berkelembutan, perhatian, keramahan, dan terkendali, serta

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**K E R I N C I**

g. Berubah dari hidup semata-mata untuk menjadi seperti apa yang diharapkan atau dimau orang lain menjadi hidup sesuai dengan diharapkan diri sendiri yang penuh dengan berkah.

Melalui layanan bimbingan kelompok dan atau konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara pikiran yang suntuk, buntu atau beku dicairkan dan didinamikkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru; persepsi dan wawasan yang menyimpang dan atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak kalau perlu diganti dengan yang hal-hal baru yang lebih efektif.

### 3. Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Munro, Manthei & Small (dalam Folastris & Rangka, 2016), menjelaskan bahwa kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga etika dasar dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling kelompok ketiga etika tersebut wajib diterapkan.

a. Kerahasiaan, Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi “rahasia kelompok” yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad dengan sungguh-sungguh untuk melaksanakannya.

Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam layanan konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Konselor atau pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

- b. Kesukarelaan, anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor/pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya konselor atau pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
- c. Asas lain yaitu (kegiatan, keterbukaan, kekinian, dan kenormatifan)

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**KERTINGI**  
Dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok dan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan asas keterbukaan.

Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi, dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan

bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan untuk kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok, serta dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh konselor/pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok untuk mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

#### **4. Teknik Pelaksanaan Operasionalisasi Layanan**

Menurut Prayitno (dalam Pautira et al, 2017), penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok meliputi 4 tahap yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.

##### **a. Tahap Pembentukan**

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan

penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin

dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

### C. Kajian Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi karya ilmiah dan untuk menegaskan bahwa apa yang dilakukan peneliti memang belum pernah diteliti oleh orang lain, penelitian yang relevan meliputi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dilakukan Rahayu Widiasti (2016) dengan judul “Profil Citra Tubuh (*Body Image*) pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling” Hasil menunjukkan bahwa siswa umumnya memiliki persepsi yang buruk tentang tubuh mereka. Dalam kategori gender, siswa perempuan memiliki persepsi yang lebih negatif tentang tubuh mereka daripada siswa laki-laki.

Persamaan penelitian Widiasti (2016) terdahulu dengan penelitian yang sedang peneliti teliti saat ini adalah sama-sama meneliti tentang *body image* dan meneliti sisi negatif dari *body image* sehingga dilakukannya layanan bimbingan konseling dalam penelitian tersebut. Sedangkan perbedaan dari penelitian di atas yaitu meneliti tentang bagian dari profil citra tubuh dari remaja dan menggunakan layanan bimbingan konseling tetapi tidak menggunakan layanan bimbingan kelompok.

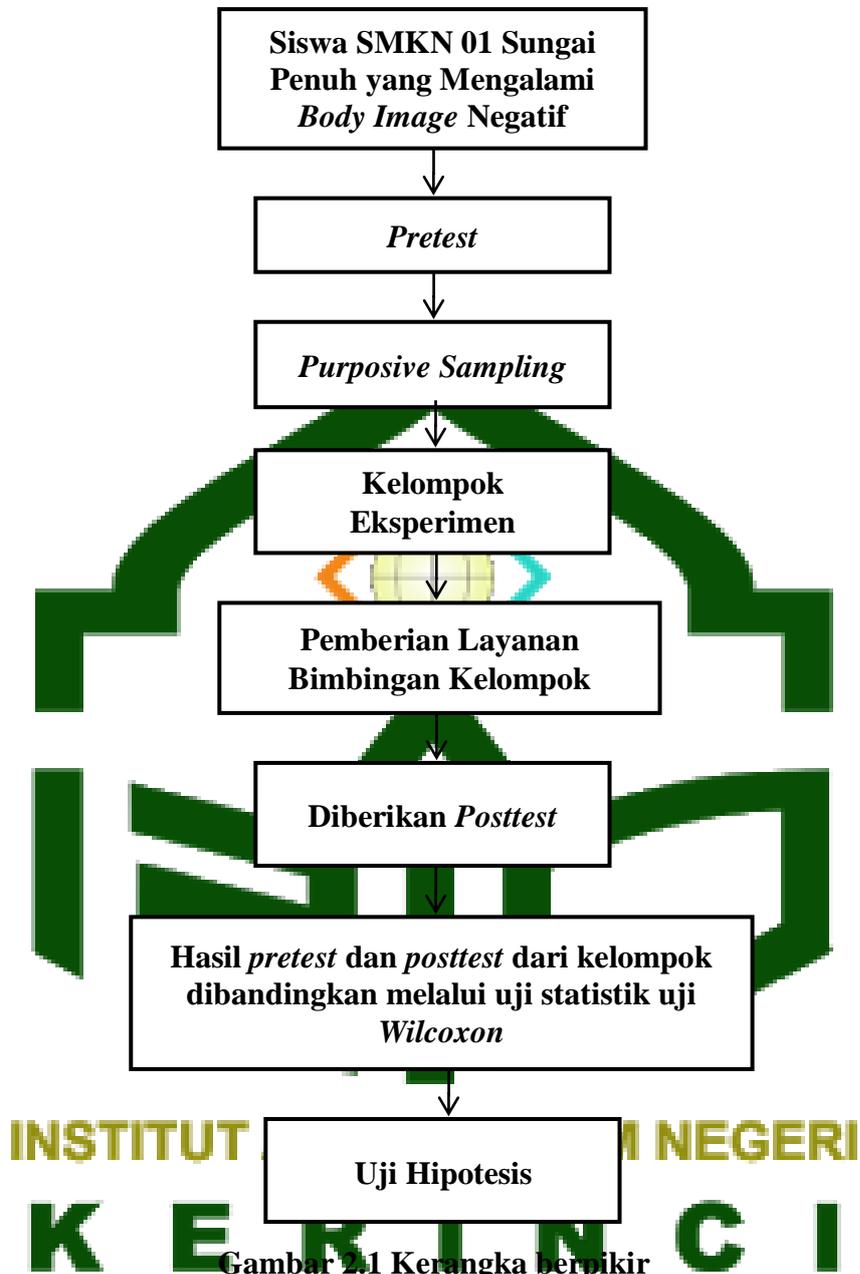
2. Hasil penelitian yang dilakukan Setiawan Ibrahim (2019) dengan judul “*Body Image*, Jenis Kelamin dan Kepuasan Hidup Remaja”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup remaja dipengaruhi oleh citra tubuh; Semakin tinggi kepuasan hidup, semakin positif citra tubuh. Dampak citra tubuh terhadap kepuasan hidup remaja tidak terpengaruh oleh gender.

Persamaan penelitian Ibrahim (2019), dengan penelitian yang sedang peneliti teliti saat ini adalah terletak pada variabel citra tubuh atau *body image* pada usia remaja. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian tentang jenis kelamin dan kepuasan hidup dari remaja tersebut dan peneliti membahas tentang layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa remaja.

3. Hasil penelitian yang dilakukan Fitri, Badrudjaman dan Fazriah (2017), dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Body Image-cognitive Behavioral Therapy* (CI-CBT) terhadap Siswi SMK yang Memiliki Citra Tubuh Negatif”. Hasil *pre-test* kepada 107 siswi kelas XI di SMK Negeri 1 Babelan menunjukkan hasil bahwa terdapat 44 siswi (41,12 %) berada pada kategori positif, 45 siswi (42,5%) pada kategori netral dan 20 siswa (18,7%) berada pada kategori negatif.

Persamaan penelitian Fitri, Badrudjaman dan Fazriah (2017) dengan penelitian yang sedang peneliti teliti saat ini adalah terletak pada variabel citra tubuh atau *body image*, menggunakan layanan bimbingan kelompok dan meneliti penelitian yang sama yaitu di SMK dengan kata lain adalah sama-sama meneliti anak remaja. Sedangkan perbedaannya terletak pada penelitian di atas fokus penelitian menggunakan pendekatan *Image-cognitive Behavioral Therapy* (CI-CBT) sedangkan peneliti membahas tentang layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa, bukan konseling kelompok.

#### D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka berpikir

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah *body image* yang negatif menjadi kerangka utama yaitu terjadi pada remaja siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja diawali dengan masa pubertas atau pola hidup yang tidak sehat membuat remaja mengalami tubuh yang tidak diinginkan serta merasa tidak percaya diri, stres dan menjadi lebih sensitif atas tubuh yang dimiliki. Setelah mengetahui tentang permasalahan yang ada di tempat penelitian, sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok dilakukan *pre-test* untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat dikuasai oleh siswa. Setelah pelaksanaan *pre-test* selesai maka dilakukan teknik penentuan sampel atau *purposive sampling* yaitu metodologi pengambilan sampel secara acak dimana kelompok sampel ditargetkan memiliki ciri-ciri tertentu, seperti pada siswa yang memiliki *body image* negatif sehingga berkorelasi antara metode *purposive sampling* dengan judul yang akan diteliti.

Selanjutnya kelompok eksperimen yaitu kelompok yang akan diberi *treatment* (perlakuan) tujuannya untuk melakukan perbandingan suatu akibat perlakuan tertentu dengan suatu perlakuan lain yang berbeda. Jika ingin kelompok eksperimen dapat berjalan dengan lancar dan baik maka dilakukan layanan bimbingan kelompok untuk mengetahui perbandingan tersebut sehingga setelah layanan diberikan dilakukan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui taraf pengetahuan siswa atas materi yang telah disampaikan. Hasil *pre-test* dan *post-test* nantinya dibandingkan melalui uji statistik uji *wilcoxon* dan terakhir dilaksanakan uji hipotesis.

## E. Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas hipotesis dua arah, yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis dikatakan benar jika hipotesis alternatif ( $H_a$ ) terbukti kebenarannya.

$H_a$  : Layanan Bimbingan Kelompok Efektif untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh

$H_o$  : Layanan Bimbingan Kelompok tidak Efektif untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Gabungan kata “metodologi” dan “penelitian” yang kemudian menjadi “metodologi penelitian” (*science research method*) dapat dimaknai sebagai seperangkat pengetahuan tentang cara-cara sistematis dan logis tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah tertentu untuk diolah, dianalisis, diambil kesimpulan dan selanjutnya dicari cara pemecahannya. Untuk gabungan kata “metode” dan “penelitian” yang kemudian menjadi “metode penelitian” tata cara yang ditempuh untuk melakukan penelitian, yaitu merupakan prosedur bagaimana mendapatkan, merumuskan kebenaran dari objek atau fenomena yang diteliti. Metode penelitian adalah cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang dikembangkan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan prosedur yang reliabel dan terpercaya (Rahmadi, 2011).

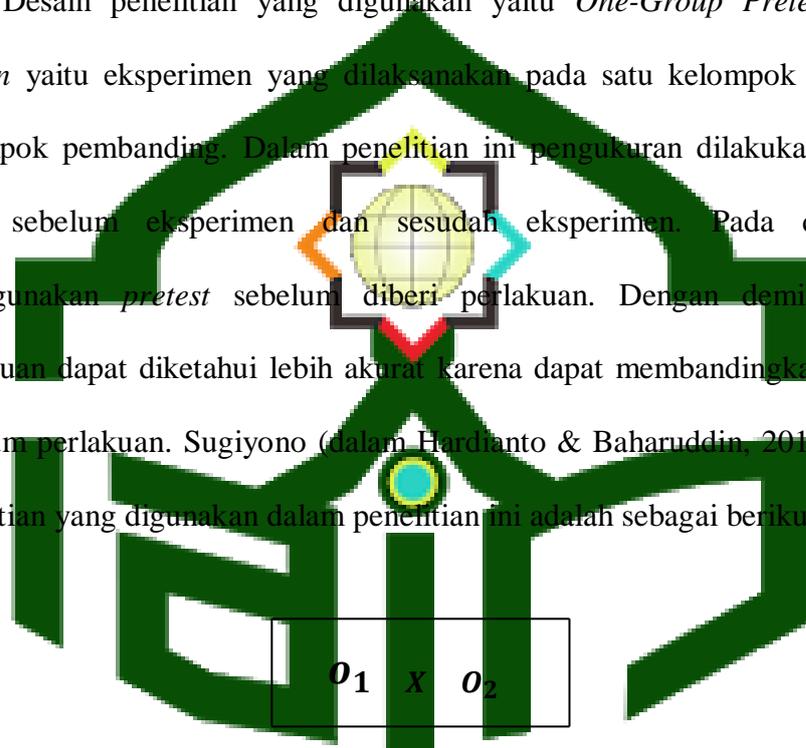
#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Sejak awal hingga pembentukan desain studi, satu jenis metodologi penelitian kuantitatif memiliki spesifikasi yang metodelis, terencana, dan terorganisir dengan baik. Sugiyono (dalam Balaka, 2022), menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian *positivis* yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Mereka melibatkan penggunaan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, analisis data tersebut menggunakan metode kuantitatif atau statistik, dan pengujian hipotesis yang telah ditentukan.

## B. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design*, dikatakan *pre-eksperimental design* karena penelitian ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh dan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap bentuknya variabel dependen.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Pada desain ini menggunakan *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum perlakuan. Sugiyono (dalam Hardianto & Baharuddin, 2019). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

Keterangan :

$O_1$  = Nilai *Pre-test* (Sebelum diberikan perlakuan)

$X$  = Perlakuan (Layanan bimbingan kelompok)

$O_2$  = Nilai *Post-test* (Setelah diberikan perlakuan)

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Jika peneliti ingin sampai pada hasil yang andal dan tepat untuk materi pelajaran atau bidang studi, mereka harus memperhatikan populasi, yang merupakan salah satu aspek terpenting. Populasi adalah kumpulan peristiwa, benda, atau individu dengan karakteristik serupa yang menjadi fokus penelitian peneliti. Sugiyono menegaskan (dalam Imron, 2019), populasi adalah klasifikasi luas dari hal-hal atau orang-orang yang berbagi sifat dan karakteristik tertentu, yang diselidiki oleh para ilmuwan untuk membuat kesimpulan. Populasi penelitian ini terdiri dari 243 siswa di SMK Negeri 01 Sungai Penuh, 165 di antaranya adalah siswa perempuan dan 78 di antaranya adalah siswa laki-laki.

**Tabel 3.1 Populasi Siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh  
T.A 2022/2023**

No	Peserta Didik (Kelas)	Jumlah Peserta Didik
1	X	98
2	XI	75
3	XII	70
	Jumlah	243

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (dalam Imron, 2019), mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan ukuran sampel merupakan langkah dalam proses penentuan ukuran sampel yang diambil untuk suatu penelitian.

Strategi sampel yang digunakan dalam penyelidikan ini adalah *purposive sampling* yang metodologi pengambilan sampel secara acak dimana kelompok sampel ditargetkan memiliki atribut-atribut tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah 3 kelas berdasarkan rekomendasi dari guru BK yaitu siswa Kelas X AKL, XI BDP, dan XI TKJ sebagai sampel, karena kelas tersebut memenuhi kriteria sampel sebagai berikut :

- a. Siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sungai Penuh
- b. Siswa yang terindikasi memiliki *body image* negatif berdasarkan data yang diperoleh dari wakil kesiswaan SMK Negeri 1 Sungai Penuh.
- c. Siswa bersedia menjadi responden dalam penelitian penggunaan layanan bimbingan kelompok kelas X dan XI untuk mereduksi *body image* negatif siswa.

- d. Dari hasil analisis tersebut akan diambil 10 orang siswa yang akan menjadi kelompok eksperimen, anggota dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok yaitu siswa kelas X dan XI dengan jumlah dibatasi sampai 10 orang agar lebih efektif. Peneliti melaksanakan sesuai dengan masalah yang sedang diteliti dan memenuhi kriteria *body image* negatif.

#### D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (dalam Ulfa, 2019), variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dibagian lain Kerlinger (dalam Ulfa, 2019), menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*). Dengan demikian, variabel itu merupakan suatu yang bervariasi.

- a. Variabel bebas (x) : Layanan Bimbingan Kelompok
- b. Variabel Terikat (y) : *Body Image*

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mempresentasikan pertanyaan penelitiannya, seorang peneliti dapat menggunakan teknik pengumpulan data untuk memperoleh informasi dari khalayak umum. Skala adalah perangkat atau sistem untuk mengklasifikasikan orang sesuai dengan variabel yang kita periksa. Dalam penyelidikan ini, *Skala Likert* digunakan. Skala ini merupakan kumpulan butiran, dibuat oleh *Rensis Likert* (item pertanyaan). Skala ini dimaksudkan untuk menilai pendapat orang pada tingkat kolektif dan pribadi. Ini sejalan dengan untaian utama pertanyaan di satu tempat. Kategori pada skala ini yaitu tidak menguntungkan: *Unfavorable* hasil yang tidak menguntungkan termasuk 1 untuk Sangat Sesuai (SS), 2 untuk Sesuai (S), 3 untuk Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

**Tabel 3.2 Format penskoran dan Klasifikasi penilaian untuk *Skala Likert*.**

Jawaban Responden	Skor yang diberikan setiap pernyataan
	Unfavorable (Negatif)
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian disebut instrumen penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, peneliti biasanya mengembangkan alat dan instrumen pengumpulan data yang mereka gunakan dari kumpulan variabel penelitian yang berasal dari teori yang akan diuji selama kegiatan penelitian. Akibatnya, instrumen penelitian yang dikembangkan harus dievaluasi untuk validitas dan reliabilitas sebelum mengumpulkan data tentang responden atau objek aktual. Bagi peneliti kuantitatif, memahami validitas dan keandalan instrumen adalah prasyarat yang diperlukan.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Tabel 3.3 kisi-kisi skala *body image* adalah sebagai berikut:

Teori (Variabel)	Aspek/komponen	Indikator	Sub Indikator	
<p>Teori <i>Body Image</i> menurut Cash dan Pruzinsky (2002)</p> <p><i>Body Image</i> memiliki 3 aspek: Persepsi, Perbandingan, Sosial Budaya.</p>	Persepsi bagian-bagian tubuh dan penampilan	<i>Appearance evaluation</i> (Evaluasi atau penilaian individu tentang penampilan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri</li> <li>Evaluasi terhadap penampilan orang lain</li> </ul>	
		<i>Appearance orientation</i> (Orientasi penampilan dalam melakukan usaha memperbaiki diri)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perhatian individu dalam menjaga penampilan</li> </ul>	
	Perbandingan dengan orang lain	<i>Body area satisfaction</i> (Kepuasan terhadap bagian tubuh diri sendiri maupun orang lain)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan terhadap rambut</li> <li>Kepuasan terhadap wajah</li> </ul>	
		<i>Self classified weight</i> (Persepsi terhadap ukuran tubuh diri sendiri maupun orang lain tentang kelebihan atau kekurangan berat badan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan terhadap tubuh bagian atas</li> <li>Kepuasan terhadap tubuh bagian tengah</li> <li>Kepuasan terhadap tubuh bagian bawah</li> <li>Kepuasan terhadap tubuh secara keseluruhan</li> </ul>	
			<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap lingkungan sekitar tentang bentuk tubuh)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kecemasan terhadap berat badan</li> <li>Kekhawatiran terhadap tinggi badan</li> </ul>
	Sosial budaya			

## 1. Validitas

Validitas tes tergantung pada apa yang diukur dan seberapa baik itu. Adkin (dalam Batubara, 2021), juga mengatakan bahwa “*How accurately a test measures an outside criterion is considered a test's validity*”. Keandalan tes tergantung pada seberapa baik tes mengukur faktor luar. Nachmias (dalam Batubara, 2021), berpendapat yang hampir bersamaan dan relevan dengan masalah yang dihadapi: apakah seseorang menganggap diri mereka mengukur? Metode korelasi *Product Moment Pearson* digunakan untuk menentukan validitas alat ukur dengan menghitung koefisien dan skor totalnya. Menggunakan rumus di bawah ini:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N(\sum x^2) - (\sum x)^2][N(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Korelasi antara item dan semua item

$\sum xy$  = Hasil perkalian berganda antara item dan total item

$\sum x$  = Total nilai setiap item

$\sum y$  = Jumlah nilai konstan

$N$  = Jumlah subjek penelitian

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

**Tabel 3.4 Validitas Skala *Body Image***

Item	R hitung	><	R Tabel	Keterangan
1	0,531	>	0,396	Valid
2	0,755	>	0,396	Valid
3	0,531	>	0,396	Valid
4	0,721	>	0,396	Valid
5	0,411	>	0,396	Valid
6	0,629	>	0,396	Valid
7	0,755	>	0,396	Valid
8	0,411	>	0,396	Valid
9	0,629	>	0,396	Valid
10	0,475	>	0,396	Valid
11	0,504	>	0,396	Valid
12	0,531	>	0,396	Valid
13	0,531	>	0,396	Valid
14	0,755	>	0,396	Valid
15	0,531	>	0,396	Valid
16	0,721	>	0,396	Valid
17	0,411	>	0,396	Valid
18	0,629	>	0,396	Valid
19	0,755	>	0,396	Valid
20	0,411	>	0,396	Valid
21	0,629	>	0,396	Valid
22	0,275	>	0,396	Tidak Valid
23	0,204	>	0,396	Tidak Valid
24	0,131	>	0,396	Tidak Valid
25	0,231	>	0,396	Tidak Valid
26	0,255	>	0,396	Tidak Valid
27	0,532	>	0,396	Valid
28	0,822	>	0,396	Valid

29	0,411	>	0,396	Valid
30	0,362	>	0,396	Valid

Hasil uji validitas dari 30 butir angket, setelah di uji validitas, jumlah yang tidak valid adalah 5 item, maka yang digunakan adalah 25 item kuesioner.

## 2. Reliabilitas

Realibilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Wrightstone (dalam Batubara, 2021), menulis bahwa reliabilitas sebagai suatu perkiraan tingkatan konsistensi atau kestabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuran pertama dengan menggunakan instrument yang sama. Adapun Cronlund menyarakan "*Reliability refers to the consistency of measurement result are from one measurement to another*". Realibilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran dari satu pengukuran ke pengukuran lainnya.

Jadi semakin dapat dipercaya dan diandalkan suatu metode pengumpulan data, semakin tinggi keandalannya Arikunto (dalam Batubara, 2010). Rumus Teknik *Alpha Cronbach* dan SPSS Versi 21.0 untuk *Windows* digunakan dalam analisis keandalan penelitian ini, yang dilakukan dengan menggunakan rumus di bawah ini:

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k - 1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan:

$\alpha$  = Koefisien *Cronbach Alpha*

$S_x^2$  = Jumlah total instrumen

$S_i^2$  = Variasi tersedia untuk setiap instrumen

$k$  = Berapa banyak instrumen pernyataan yang ada

1 = Konstanta

**Tabel 3.5**  
**Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	>	Cut Off	Keterangan
0,878	>	0,7	Reliabel

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Menghitung Bobot Alternatif

- a. Menghitung frekuensi dari jawaban yang diberikan responden atas setiap item pertanyaan yang diajukan
- b. Menghitung rata-rata skor total item Sugiyono (dalam Ahmad, 2022).

Untuk mencari persentase frekuensi jawaban responden, persentase dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

Menentukan kategori penelitian dilihat dari perbandingan antara jumlah jawaban yang diharapkan dengan jumlah responden. Selanjutnya data-data penelitian yang diperoleh tersebut diklasifikasikan berdasarkan norma kategori sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Rumus Norma Kategorisasi Pencapaian Responden**

No	Rumus Norma	Kategorisasi
1.	$x \leq (\mu - 1,5\sigma)$	Sangat Rendah
2.	$(\mu - 1,5\sigma) > x \leq (\mu - 0,5\sigma)$	Rendah
3.	$(\mu - 0,5\sigma) > x \leq (\mu + 0,5\sigma)$	Sedang
4.	$(\mu + 0,5\sigma) > x \leq (\mu + 1,5\sigma)$	Tinggi
5.	$(\mu + 1,5\sigma) > x$	Sangat Tinggi

Sumber: Azwar (dalam Safitri, 2018)

Keterangan :

$\mu$  = Mean teoritis

$\sigma$  = Deviasi standar

## 2. Uji Wilcoxon

Menurut Wili Solidayah (dalam Astuti et al., 2021), uji peringkat bertanda *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan nilai tengah suatu variable dari dua data data sampel berpasangan. Dalam uji peringkat bertanda *Wilcoxon* bukan hanya tanda yang diperhatikan, tetapi perbedaan antara sampel yang berpasangan tersebut. Uji modifikasi bertanda *Wilcoxon* berfungsi untuk menguji perbedaan antar data berpasangan, menguji komparasi antar pengamatan sebelum dan sesudah (*before after*) diberikan layanan bimbingan kelompok. Tes peringkat bertanda *Wilcoxon* adalah tes *non parametik* yang dapat digunakan untuk menentukan apakah dua sampel

yang saling berhubungan dipilih dari populasi yang memiliki distribusi yang sama. Analisis ini dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang siswa kelas X dan XI yang diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Maret 2023 sampai dengan 29 Mei 2023. Secara spesifik penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi *body image* negatif siswa melalui layanan bimbingan kelompok dan mencoba untuk menurunkan *body image* negatif tersebut. Data-data yang diperoleh adalah hasil dari *pretest* dan *posttest* berkaitan dengan *body image* negatif siswa. Pengolahan data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS.

**Tabel 4.1: Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Hari/tanggal	Materi	Keterangan
1	Senin, 15 Mei 2023	Body image	Terlaksana
2	Selasa, 16 Mei 2023	Kepercayaan diri	Terlaksana
3	Rabu, 17 Mei 2023	Stres dan cara mengatasinya	Terlaksana
4	Senin, 22 Mei 2023	<i>Self Esteem</i> (Harga diri)	Terlaksana
5	Rabu, 24 Mei 2023	Penerimaan diri	Terlaksana
6	Kamis, 25 Mei 2023	Konsep diri	Terlaksana

## 1. Kondisi *body image* negatif siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok

Hasil *pretest* dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kondisi *body image* negatif pada siswa sebelum diberikan perlakuan. Maka dapat dilihat dari hasil *pretest* pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.2: Hasil *Pretest***

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	25-42	0	0%
Rendah	43-60	1	10%
Sedang	61-78	4	40%
Tinggi	79-96	5	50%
Sangat Tinggi	97-114	0	0%
<b>Jumlah</b>		10	100%

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari data hasil *pretest* 10 orang siswa yang dijadikan sampel penelitian ada 1 orang responden memiliki kondisi *body image* dalam kategori rendah dengan persentase 10%, kemudian 4 orang responden memiliki *body image* dalam kategori sedang dengan persentase 40% dan selanjutnya ada 5 orang responden memiliki *body image* dalam kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan dari tabel 4.2 bahwa rata-rata kondisi *body image* berada pada kategori tinggi dan yang memiliki *body image* yang rendah terdapat sebanyak 10 peserta didik.

Maka dari itu peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi atau menurunkan *body image* negatif pada peserta didik hingga ke *body image* positif, sebelum melakukan bimbingan kelompok peneliti bersama peserta didik membangun hubungan dan menjalin komitmen dalam pelaksanaan pertemuan bimbingan kelompok.

Tingkat *body image* siswa sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh:

**Tabel 4.3 *Body image* negatif siswa sebelum diberikan perlakuan.**

Kode Siswa	Kelas	Kategori
001	X AKL	Rendah
002	XI TKJ	Sedang
003	X AKL	Tinggi
004	XI BDP	Tinggi
005	XI BDP	Sedang
006	XI TKJ	Tinggi
007	X AKL	Sedang
008	XI BDP	Tinggi
009	X AKL	Sedang
010	XI BDP	Tinggi

**2. *Body image* negatif siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok (*Posttest*).**

Setelah pemberian perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok sebanyak 6 kali pada siswa kemudian penelitian peneliti mengukur bagaimana kondisi *body image* negatif siswa sesudah diberikan perlakuan. Data hasil *posttest* akan dijabarkan pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Data hasil *Posttest Body Image* negatif siswa**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	25-42	7	70%
Rendah	43-60	3	30%
Sedang	61-78	0	0%

Tinggi	79-96	0	0%
Sangat Tinggi	97-114	0	0%
<b>Jumlah</b>		10	100%

Dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa data hasil dari *posttest* pada 7 orang responden yang memiliki *body image* negatif setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dan mengisi skala angket berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 70%, selanjutnya ada 3 orang responden memiliki *body image* negatif yang setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dan mengisi skala angket berada pada kategori rendah dengan persentase 30%. Jadi dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, siswa yang awalnya memiliki *body image* negatif berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan layanan, hasil *posttest* menunjukkan menurun menjadi kategori yang sangat rendah. Sehingga layanan bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi *body image* negatif siswa.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan untuk mereduksi/menurunkan *body image* negatif pada siswa. Berdasarkan tabel hasil akhir dari (*posttest*) di atas dapat dilihat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum pemberian layanan dan setelah pemberian layanan Bimbingan Kelompok.

**Tabel 4.5 Kondisi *body image* siswa setelah diberikan perlakuan (*Posttest*)**

Kode Siswa	Kelas	Kategori
001	X AKL	Sangat Rendah
002	XI TKJ	Sangat Rendah
003	X AKL	Rendah
004	XI BDP	Sangat Rendah
005	XI BDP	Rendah

006	XI TKJ	Sangat Rendah
007	X AKL	Sangat Rendah
008	XI BDP	Sangat Rendah
009	X AKL	Sangat Rendah
010	XI BDP	Rendah

### 3. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest*

Perbedaan *body image* negatif siswa dapat dilihat pada kegiatan eksperimen dari hasil hasil *pretest* dan *posttest* yang dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.6** Perbedaan *body image* negatif siswa sebelum dan sesudah

No	Kode Siswa	Kategori	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	001	Rendah	Sangat Rendah
2	002	Sedang	Sangat Rendah
3	003	Tinggi	Rendah
4	004	Tinggi	Sangat Rendah
5	005	Sedang	Rendah
6	006	Tinggi	Sangat Rendah
7	007	Sedang	Sangat Rendah
8	008	Tinggi	Sangat Rendah
9	009	Sedang	Sangat Rendah
10	010	Tinggi	Rendah

*Body image* negatif siswa dalam penggunaan layanan Bimbingan Kelompok siswa kelas X dan XI sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa. Dari hasil data tabel *pretest* diperoleh nilai 789 dengan rata-rata

(mean) 78,9. Sedangkan pada saat *posttest* diperoleh nilai 381 dengan rata-rata (mean) 38,1.

Dari uraian sebelumnya dapat diketahui bahwa setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan secara keseluruhan *body image* negatif yang dimiliki siswa mengalami penurunan sehingga siswa yang memiliki *body image* negatif menjadi *body image* positif dari hasil penurunan dari 78,9 turun/tereduksi menjadi 38,1. Maka pemberian layanan Bimbingan Kelompok berpengaruh dalam menurunkan/mereduksi *body image* negatif pada peserta didik kelas X dan XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh.

#### **4. Perbedaan signifikan *body image* negatif siswa sebelum dan sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh**

Pengujian hipotesis menggunakan uji *statiska non parametic* dengan rumus *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan SPSS 20.00. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. Jika probabilitas (Asymp. Sig)  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.
- b. Jika probabilitas (Asymp. Sig)  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Berdasarkan hal sebelumnya, maka didapatkan hasil perhitungan yang tercantum pada tabel berikut.

**Tabel 4.7 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Antara Pretest dan Posttest Body Image Negatif Siswa**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST - PRETEST	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	5,55	55,00
	Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	1,00	6,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
		total		10

- a. POSTTEST < PRETEST
- b. POSTTEST > PRETEST
- c. POSTTEST = PRETEST

Berdasarkan interpretasi dari tabel 4.6 di atas bahwa 1) *Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil *body image* negatif untuk *pretest* dan *posttest* adalah 7 pada nilai N, 5,55 hasil pada *Mean Rank*, 55,00 pada *Sum Rank*. 2) Selanjutnya, *Positive Ranks* atau selisih (positif) antara hasil *body image* negatif untuk *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 3 data positif (N) yang artinya ke 3 siswa yang awalnya terdapat *body image* negatif sehingga mengalami peningkatan menjadi *body image* positif maka dapat disimpulkan bahwa *body image* negatif dapat tereduksi dengan baik. *Mean Rank* atau rata-rata tersebut sebesar 1,00. Sedangkan jumlah ranking positif sebesar 6,00. 3) Ties adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*. Pada tabel nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 4.8 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POSTEST -PRETEST
Z	2,802 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

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

Berdasarkan *output test statistics* di atas, diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,004. Karena nilai 0,004 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya ada perbedaan

antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pada  $Z$  bernilai 2,802, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian melalui layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh”. Sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok peneliti menyebarkan instrumen atau angket *pretest* untuk mengetahui keadaan peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok kepada kelas X AKL, XI BDP, XI TKJ dan didapatkan 10 peserta didik yang hasil *pretest* kondisi *body image* negatif siswa berada pada kategori sangat tinggi, maka dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif pada peserta didik.

1. Kondisi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok.

Pada saat peneliti meminta izin observasi pertama pada tahun 2022 akhir, peneliti berkunjung ke sekolah pergi ke wakil kesiswaan dengan melakukan wawancara dan memberikan beberapa pertanyaan terkait dengan judul skripsi, apakah di SMK Negeri 1 Sungai Penuh ini memiliki peserta didik yang memiliki *body image* negatif atau tidak. Wakil kesiswaan memberikan data dan menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki *body image* negatif ada di setiap kelas. Pada tanggal 10 Mei 2023 dilaksanakan penelitian kembali dan peneliti menemui guru BK untuk berdiskusi dan bekerja sama dengan beliau, guru BK menyarankan 3 kelas yang akan mengisi skala angket yaitu kelas X AKL, XI BDP dan XI TKJ. Mulainya dilakukan penyebaran link angket, peserta didik memilih untuk mengisi angket di link yang sudah disebar oleh ketua kelas masing-masing. Dan hasil yang diperoleh sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok hasil *pretest* di SMKN 1 Sungai Penuh menunjukkan tingkat

*body image* negatif siswa 5 orang berada pada kategori tinggi dengan persentase 50%, 4 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 40% dan 1 orang berada pada kategori rendah dengan persentase 10%.

Pada hasil persentase diatas menunjukkan bahwa kenyataan lapangan yang ada di SMK Negeri 1 Sungai Penuh terdapat fenomena beberapa siswa yang memiliki *body image* negatif sehingga dilakukan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Ditemukan siswa yang tidak percaya diri dengan keadaan tubuhnya dan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, seperti malu jika muncul jerawat, memiliki tinggi badan yang tidak ideal, memiliki kulit yang tidak sesuai dengan keinginannya, gigi tidak rapi, dll. Sehingga saat pengisian instrumen angket hasil menunjukkan *body image* negatif siswa berada pada kategori tinggi.

Menurut (Alwis & Kurniawan, 2019), tingginya *body image* negatif ditandai adanya perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik di lingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki meskipun berbahaya untuk dirinya. Anggapan dari *body image* negatif membuat remaja yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat.

2. Kondisi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok.

Setelah mendapatkan data hasil *pretest* maka peserta didik yang mengalami *body image* negatif diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif tersebut. Terdapat 10 orang peserta didik dari hasil data *pretest*. Pada tanggal 15 mei 2023 dilaksanakan layanan bimbingan kelompok pertemuan pertama hingga pada tanggal 25

mei 2023 pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke enam dan sekaligus kembali menyebar skala angket ke 10 peserta didik untuk mengetahui hasil *posttest* apakah layanan bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi *body image* negatif siswa. Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu *body image* negatif peserta didik berkurang ke kategori rendah dengan penjelasan yaitu ada 7 orang siswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 70% dan 3 orang siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 30%. Yang artinya bahwa kondisi *body image* negatif siswa tereduksi/turun dari kategori tinggi ke rendah.

Setiap individu sering berpikir tentang mengenai *body image*, individu berpikir tentang penampilan fisik, dan daya tarik fisik, dengan adanya perubahan fisik remaja memiliki pandangan tentang konsep *body image* mengenai fisik mereka. Konsep *body image* jika dipandang positif oleh individu akan menunjukkan perilaku puasa terhadap tubuh yang dimiliki dan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada dirinya.

3. Layanan Bimbingan Kelompok sangat efektif untuk mereduksi *Body Image* negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan pada siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

Menurut Purwanto (dalam Adri, 2020), *pretest* merupakan test yang diberikan sebelum pengajaran dimulai yang bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan siswa terhadap bahan pengajaran yang akan diajarkan. Sedangkan menurut Effendy (2016), *posttest* atau tes akhir adalah tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi yang tergolong penting sudah dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh siswa.

Perbedaan *body image* negatif siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa layanan bimbingan kelompok. Hasil yang didapatkan dari uji hipotesis bahwa diketahui *Asymp.Sig.* (2-tailed) bernilai 0,004 karena nilai 0,004 lebih kecil

dari  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian melalui layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa di SMKN 1 Sungai Penuh.

Menurut (Denich & Ifdil 2015), pembentukan *body image* secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara *body image* ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya. *Body image* mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

*Body image* pada dasarnya terdiri dari dua bentuk yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Namun pada penelitian ini penulis memfokuskan pada *body image* negatif atau *self image* yang negatif. Menurut (Ningsih & Sari 2017), *body image* negatif terkadang menjadi sifat yang suka bersemayam di dalam pikiran seseorang. Bila individu dihindangi persepsi atau pikiran negatif terhadap dirinya baik secara sadar maupun tidak sadar maka mereka lebih mudah terkena ancaman dalam interaksinya dengan orang lain. *Body image* negatif biasanya muncul pada saat individu dihina oleh teman-temannya sendiri, dikucikan karena memiliki keadaan tubuh yang tidak baik atau memiliki cacat fisik.

Secara umum, *body image* positif menguntungkan karena mengacu pada evaluasi diri, sedangkan *body image* negatif menimbulkan pikiran negatif yang merugikan diri. Menurut (Ramanda et al, 2019), *body image* negatif adalah

persepsi atau pikiran bahwa seseorang lebih rendah dibanding individu lain dalam satu hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. *Body image* negatif sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan perubahan terhadap tubuhnya secara berlebihan demi untuk tampil menarik dilingkungannya.

Bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa secara kelompok untuk mengambil keputusan yang tepat dan mandiri. Dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi tentang kondisi *body image* negatif siswa untuk membantu menurunkan dan memberikan motivasi dan saling menguatkan satu sama lain secara diskusi kelompok untuk mencapai suatu tujuan bersama. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Menurut Prayitno (2016), layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi efektif. Melalui bimbingan kelompok siswa dilatih untuk melakukan kegiatan berkelompok untuk mencapai tujuan bersama. Dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi serta bersosialisasi. Sehingga dalam pelaksanaannya siswa dituntun untuk mengungkapkan pendapat, ide serta gagasannya. Hal ini dapat memacu siswa untuk berkreasi dan meningkatkan kepercayaan diri masing-masing anggota, serta membuat anggotanya lebih berani mengungkapkan pendapatnya dengan tanggung jawab dan lebih menghargai pendapat para anggota. Sehingga tujuan bimbingan kelompok untuk menurunkan *body image* negatif siswa dapat tercapai.

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Happy Karlina Marjo (2020), Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Body Image* Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta. Penelitian Quasi eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa

kelas XI MAN 3 Jakarta sebanyak 9 siswa pada kelompok treatment dan 9 siswa pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Purposive*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan desain *Quasi experimental Design* dan bentuk desain *nonequivalent Control Group Design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner MBSRQ dan dianalisis menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai sig.= 0.018 pada kelompok treatment yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi  $\alpha = 0.05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil analisis dapat diartikan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Falda, 2019), tentang citra tubuh negatif pada remaja di SMAN 24 Bone dan melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksinya. Ditemukan hasil bahwa terdapat beberapa siswa di kelas XI yang mengalami *body image* negatif yang ditunjukkan dengan perilaku siswa yang kurang percaya diri dengan kondisi rambut, gigi, kulit wajah, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik dilingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki. Hal ini tentu memberikan dampak negatif terhadap peserta didik yang mengalami hal tersebut disebabkan mereka tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki serta tidak dapat menerima bentuk tubuhnya sendiri. Apabila persepsi negatif terus timbul dalam waktu yang cukup panjang maka dapat menyebabkan rasa frustrasi dan depresi.

Terkait dengan uraian diatas tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *body image* negatif siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Sungai Penuh sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurun ke kategori rendah.

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan secara umum bahwa:

1. Kondisi *body image* negatif sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok berada pada kategori tinggi.
2. Kondisi *body image* negatif setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok sebanyak 6 kali dapat tereduksi menjadi kategori rendah.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan kondisi *body image* negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan dan kesimpulan yang telah di kemukakan ada beberapa saran yang diajukan sebagai tindak lanjut penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Saran yang dapat diberikan bagi Guru Bimbingan Konseling di Sekolah adalah menerapkan dan mengembangkan layanan bimbingan kelompok dengan tema seperti percaya diri, konsep diri positif yang dapat membantu mengembangkan *body image* positif siswa. Memberikan layanan informasi tentang bagaimana melakukan kritik dan komentar yang baik kepada sesama teman dan menjelaskan efek negatif dari ejekan yang diberikan pada teman berkaitan dengan karakteristik fisik yang dimilikinya.
2. Saran yang dapat diberikan bagi Program Studi Bimbingan Konseling adalah menyusun materi kuliah untuk meningkatkan *skill* atau keahlian mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling dalam memimpin

kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok. Tugas pemimpin kelompok sangat penting dalam layanan bimbingan kelompok sehingga dibutuhkan *skill* yang baik untuk memimpin kelompok, *skill* ini dapat dikembangkan saat kegiatan kuliah berlangsung ataupun dengan pelatihan-pelatihan yang lebih banyak.

3. Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang akan melakukan penelitian lanjutan adalah agar dapat menyusun waktu sedemikian rupa agar tidak berbenturan dengan jadwal sekolah yang padat. Peneliti juga sebaiknya menyiapkan *games* yang seru untuk membuat suasana yang menyenangkan. Penelitian juga perlu bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menyiapkan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan bimbingan kelompok. Berkaitannya dengan *body image* peneliti dapat mencari metode lain sesuai dengan perkembangan penelitian yang ada.
4. Untuk peserta didik diharapkan agar terus menumbuhkan rasa percaya diri yang telah dipelajari atau didapat pada saat sesi bimbingan kelompok.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## BIBLIOGRAFI

- Adri, R. F. (2020). Pengaruh Pre-test terhadap Tingkat Pemahaman Mahasiswa Program Studi Ilmu Politik pada Mata Kuliah Ilmu Alamiah Dasar. *Menara Ilmu Jurnal*, 4(1):2528-7613.
- Ali, M. & Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja*. (3th ed). Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E., (2018). Hubungan Antara Body Image dan Subjective Well-being pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1):52-60.
- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. (1th ed). Pustaka Setia.
- Astuti, W., Taufiq, M., & Taofik, M. (2021). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test untuk Mengukur Efektifitas Pemberian Video Tutorial dan PPT untuk Mengukur Nilai Teori. *Jurnal Produktif*. 5(1):2548-3082.
- Balaka, M. Y. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. (1th ed). Widina Bhakti Persada Bandung.
- Batubara, V.A (2021). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Sanggar Seni Kota Medan. *Skripsi Psikologi* <http://repository.uma.ac.id/17/12/21>.
- Denich, U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling*, 3(2), 55-61. <http://jurnal.konselingindonesia.com>.
- Desmita. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Pustaka Setia.
- Dewi, A. (2019). *Laporan Resume Perkembangan Anak dari Child Development Karya John W Santrock*. Jakarta: EGC.
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-test dan Post-test terhadap Hasil Belajar Mata Diklat Hdw DEY.100.2.A. pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Journal Homepage*, 1(2), 81-88. [jurnal.untirta.ac.id/index.php](http://jurnal.untirta.ac.id/index.php).
- Elyvia, S. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image positif pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. *Skripsi Bimbingan Dan Konseling*.
- Falda, R. (2019). Penerapan Teknik Thought Stopping untuk Menurunkan Body Image Negatif Siswa di SMAN 24 Bone. *Skripsi Bimbingan Dan Konseling*.

- Fitri, S., Badrudjaman, A., & Fazriah, N. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Body Image Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Siswi Smk Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling* 6(2):197–213. doi: 10.21009/insight.062.08.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. (1th ed). Mujahid Press Bandung.
- Hardianto., & Baharuddin, M. R. (2019). Efektifitas Penerapan Model Pembelajaran PAIKEM Gembrot Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar. *Journal of Primary Education*, 2(1), 2654-6434.
- Ibrahim, A.S. (2019) *Body Image, Jenis Kelamin dan Kepuasan Hidup Remaja*. [http://eprints.umm.ac.id/62906/1/Adam %20 Tesis% 20 UMM dikonversi](http://eprints.umm.ac.id/62906/1/Adam%20Tesis%20UMM%20dikonversi).
- Ifdil, (2017) Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 2017, 107-113.
- Imron. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *IJSE: Journal of Indonesia*, 5(1), <https://ejournal.bsi.ac.id/ijse/article/5861>.
- Kayyis, F. A. (2019). *Psikologi Perkembangan*. (1th ed). Yogyakarta: Media Pustaka.
- Luh, N., & Widiasti, R. (2016). Profil Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling. *Skripsi*, 87–91.
- Mahmuddah, D. E., Hambali, & Hidayah, N. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Bimbingan Dan Konseling*, 2(2502–471).
- Muhsin. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image* Negatif Pada Remaja Putri). *Skripsi Bimbingan dan Konseling*.
- Marjo. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Body Image Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta. *Skripsi Layanan Bimbingan Kelompok*.
- Ningsih, A., & Sari, A. M. (2017). The Differences in Body Image Based on the Nutritional Statust of Students of SMPN 13 Pekanbaru Sail Disticts Pekanbaru City. *Psychology Jurnal*, 4(1),1-9.
- Partosudiro, V. J. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan body image remaja perempuan Pada siswi kelas X SMK Ibu

Kartini Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 305–309.

Pratiwi, L. R. (2021). *Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Modelling di Andika Production*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16277>

Prayitno. (2015). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Praktek)*. Padang: Ghalia Indonesia.

Prayitno, A. E. (2008). *Dasar - Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Mulia.

Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. (1th ed). In Antasari Press.

Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 121-135

Saefullah., K., Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu*, 17(1), 25-32.

Safitri., A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Insight*, 14(2), 1858–4063.

Siregar., E. (2021). Studi Tentang Penerimaan Diri Siswa Terhadap Body Image Siswa SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. *Skripsi Bimbingan dan Konseling*.

Siti, S. Z., Elyvia, S., & Noviana, D. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Kognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Positif Pada Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. *Bimbingan Dan Konseling*, 16(26–6598).

Suhertina. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (1th ed). CV. Mutiara Pesisir Sumatra.

Syafruddin, Syarqawi, A., & Sidiq, D. N. A. (2019). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. (1th ed). Perdana Publishing.

Thompson., J., K. (2000). A Cross-Cultural Examination of Weight-Related Teasing, Body image, and Eating Disturbance in Swedish and Australian Samples. *Psychological Science*. 1(28), 230-435

Ulfa, R. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik* 6115:196–215. doi: 10.32550/teknodik.v0i0.554.

KISI-KISI SKALA *BODY IMAGE* SISWA SEBELUM UJI VALIDITAS

Teori (Variabel)	Aspek/komponen	Indikator	Sub Indikator	Item
<p>Teori <i>Body Image</i> menurut Cash dan Pruzinsky (2002)</p> <p><i>Body Image</i> memiliki 3 aspek : Persepsi, Perbandingan, Sosial Budaya.</p>	Persepsi bagian-bagian tubuh dan penampilan	<p><i>Appearance evaluation</i> (Evaluasi atau penilaian individu tentang penampilan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri</li> </ul>	1, 2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi terhadap penampilan orang lain</li> </ul>	5, 6
	Perbandingan dengan orang lain	<p><i>Appearance orientation</i> (Orientasi penampilan dalam melakukan usaha memperbaiki diri)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perhatian individu dalam menjaga penampilan</li> </ul>	8, 9
		<p><i>Body area satisfaction</i> (Kepuasan terhadap bagian tubuh diri sendiri maupun orang lain)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan terhadap wajah</li> </ul>	11, 12
	Perbandingan dengan orang lain	<p><i>Self classified weight</i> (Persepsi terhadap ukuran tubuh diri sendiri maupun orang lain tentang kelebihan atau kekurangan berat badan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan terhadap tubuh bagian atas</li> </ul>	14, 15
		<p><i>Over weight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap lingkungan sekitar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan terhadap tubuh bagian tengah</li> </ul>	17, 18
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan tubuh terhadap bagian bawah</li> </ul>	19, 20
	Sosial budaya	<p><i>Over weight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap lingkungan sekitar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kecemasan terhadap berat badan</li> </ul>	21, 22
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kekhawatiran terhadap tinggi badan</li> </ul>		24, 25	

		tentang bentuk tubuh)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecemasan terhadap lingkungan sekitar terkait penampilan</li> </ul>	27, 28
<b>Jumlah</b>				3



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## Skala Body Image

### A. Identitas Diri

Inisial :  
Jenis Kelamin :  
Umur :  
Kelas :

### B. Pengantar

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat serta hidayahnya, memberikan kesehatan, kekuatan, dan rizki kepada kita. Semoga dengan limpahan rahmat dan hidayahnya kita diberikan kekuatan lahir dan batin.

Pada kesempatan ini, penulis meminta anda untuk merespon instrumen penelitian. Peneliti berharap anda merespon setiap pernyataan sesuai dengan keadaan sebenarnya. Semua respon anda merupakan hal yang sangat penting dan patut anda ketahui bahwa didalam instrumen ini tidak ada respon benar dan salah serta tidak ada hal-hal yang berhubungan dengan mata pelajaran.

Dalam merespon pernyataan dalam instrumen ini, anda tidak perlu cemas dan takut karena tidak ada hubungannya dengan mata pelajaran dan nama serta hal-hal yang berhubungan dengan diri anda akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaan dan partisipasi anda dalam merespon instrumen, peneliti mengucapkan terima kasih.

Sungai Penuh, Mei 2023

Peneliti

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**K E R I N C I**

Palyasil Marzulina  
NIM.1910207065

### C. Petunjuk Pengisian Skala

1. Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan *Body image*. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari lima alternatif respon yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Adapun respon yang tersedia adalah sebagai berikut:
  - SS** : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri anda sendiri.
  - S** : Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri anda sendiri.
  - TS** : Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.
  - STS** : Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.
3. Responlah sesuai nomor dan pastikan jangan ada yang terlewat.
4. Tidak ada respon yang salah, semua respon yang anda berikan adalah benar, sehingga anda tidak perlu ragu untuk menentukan respon yang paling sesuai dengan diri anda.
5. Apabila anda ingin mengganti pilihan respon anda, maka berilah dua garis horizontal (=) pada pilihan anda sebelumnya, kemudian beri tanda centang (✓) pada pilihan anda yang baru.
6. Bila anda telah selesai mengerjakan, saya mohon kesediaan anda untuk memeriksa kembali sehingga tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Saya mengucapkan terima kasih atas kerja sama  
dan bantuan yang anda berikan

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SELAMAT MENGERJAKAN**

Contoh cara pengisian:

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menghindari makanan yang mengandung lemak.		✓		

Contoh koreksi:

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS

1.	Saya tidak menghindari makanan yang mengandung lemak.		✗	✓	
----	---	--	---	---	--



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**Skala Body Image**

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
<b>Variabel :Body image</b>					
<b>Indikator : Persepsi bagian-bagian tubuh dan penampilan</b>					
1.	Saya merasa ukuran tubuh saya tidak proporsional.				
2.	Saya jarang memperhatikan penampilan saya ketika ke tempat umum.				
3.	Saya merasa tidak percaya diri dengan warna kulit saya saat ini.				
4.	Saya suka memakai masker dikeramaian karena tidak percaya diri.				
5.	Saya sering membandingkan kulit saya dengan kulit orang lain.				
6.	Saya tidak pernah berusaha untuk membuat tubuh saya proporsional seperti teman saya.				
7.	Saya merasa diri saya tidak menarik seperti orang lain.				
8.	Saya jarang melakukan olahraga untuk penampilan/kesehatan saya.				
9.	Saya jarang mengonsumsi buah-buahan untuk kesehatan tubuh saya.				
10.	Saya cuek terhadap tubuh saya yang tidak terawat.				
<b>Variabel :Body image</b>					
<b>Indikator : Perbandingan dengan orang lain</b>					
11.	Saya suka membandingkan wajah saya dengan wajah orang lain.				
12.	Saya khawatir terhadap penilaian orang lain terkait wajah saya.				
13.	Saya langsung menghindari kontak mata ketika orang lain menatap wajah saya.				
14.	Saya tidak puas dengan bentuk hidung saya dibandingkan dengan orang lain.				
15.	Saya tidak percaya diri saat orang lain melihat gigi saya saat saya tertawa.				
16.	Teman saya rajin perawatan wajah dibandingkan dengan saya yang jarang perawatan.				

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
17.	Saya malu dengan perut buncit dan menonjol dibandingkan teman saya yang perutnya rata.				
18.	Saya menjadi tidak percaya diri dengan bentuk pinggang saya setelah melihat pinggang orang lain yang proporsional.				
19.	Saya malu memiliki rambut/bulu kaki saat dilihat orang lain.				
20.	Kulit kaki yang kering membuat saya tidak percaya diri saat memperlihatkannya.				
<b>Variabel :Body image</b>					
<b>Indikator : Sosial Budaya</b>					
21.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk berdandan saat pergi ke luar rumah.				
22.	Saya pernah di ejek oleh teman saya di sekolah terkait dengan berat badan saya.				
23.	Saya belum terbiasa untuk diet seperti teman saya yang sudah terbiasa.				
24.	Saya pernah tidak terpilih saat ingin ikut lomba karena tinggi badan saya.				
25.	Saya jarang ikut kegiatan berenang meskipun untuk menunjang tinggi badan saya.				
26.	Orang-orang pernah mengejek saya terkait dengan tinggi badan saya.				
27.	Ketika saya melihat penampilan orang lain lebih baik dari saya, saya merasa insecure.				
28.	Saya khawatir gaya berpakaian saya terlihat norak di mata orang lain.				
29.	Menurut saya penampilan saya tidak mengikuti trend yang ada seperti teman saya.				
30.	Saya merasa tidak nyaman ketika memakai pakaian yang ketat saat di tempat umum.				



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

KISI-KISI SKALA *BODY IMAGE* SISWA SESUDAH UJI VALIDITAS

Teori (Variabel)	Aspek/komponen	Indikator	Sub Indikator	Item
<p>Teori <i>Body Image</i> menurut Cash dan Pruzinsky (2002)</p> <p><i>Body Image</i> memiliki 3 aspek : Persepsi, Perbandingan, Sosial Budaya.</p>	Persepsi bagian-bagian tubuh dan penampilan	<i>Appearance evaluation</i> (Evaluasi atau penilaian individu tentang penampilan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri</li> </ul>	1, 2, 3, 4
		<i>Appearance orientation</i> (Orientasi penampilan dalam melakukan usaha memperbaiki diri)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi terhadap penampilan orang lain</li> </ul>	5, 6, 7
		<i>Body area satisfaction</i> (Kepuasan terhadap bagian tubuh diri sendiri maupun orang lain)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perhatian individu dalam menjaga penampilan</li> </ul>	8, 9, 10
	Perbandingan dengan orang lain	<i>Self classified weight</i> (Persepsi terhadap ukuran tubuh diri sendiri maupun orang lain tentang kelebihan atau kekurangan berat badan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan terhadap wajah</li> </ul>	11, 12, 13
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan terhadap tubuh bagian atas</li> </ul>	14, 15, 16
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan terhadap tubuh bagian tengah</li> </ul>	17, 18
	Sosial budaya	<i>Over weight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap lingkungan sekitar tentang bentuk tubuh)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kepuasan tubuh terhadap bagian bawah</li> </ul>	19, 20
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Kecemasan terhadap berat badan</li> </ul>	21
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Kecemasan terhadap lingkungan sekitar terkait penampilan</li> </ul>	22, 23, 24, 25
<b>Jumlah</b>				25

## Skala Body Image

### A. Identitas Diri

Inisial :  
Jenis Kelamin :  
Umur :  
Kelas :

### B. Pengantar

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat serta hidayahnya, memberikan kesehatan, kekuatan, dan rizki kepada kita. Semoga dengan limpahan rahmat dan hidayahnya kita diberikan kekuatan lahir dan batin.

Pada kesempatan ini, penulis meminta anda untuk merespon instrumen penelitian. Peneliti berharap anda merespon setiap pernyataan sesuai dengan keadaan sebenarnya. Semua respon anda merupakan hal yang sangat penting dan patut anda ketahui bahwa didalam instrumen ini tidak ada respon benar dan salah serta tidak ada hal-hal yang berhubungan dengan mata pelajaran.

Dalam merespon pernyataan dalam instrumen ini, anda tidak perlu cemas dan takut karena tidak ada hubungannya dengan mata pelajaran dan nama serta hal-hal yang berhubungan dengan diri anda akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaan dan partisipasi anda dalam merespon instrumen, peneliti mengucapkan terima kasih.

Sungai Penuh, Mei 2023

Peneliti

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**K E R I N C I**

Palyasil Marzulina  
NIM.1910207065

### C. Petunjuk Pengisian Skala

1. Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan *Body image*. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari lima alternatif respon yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Adapun respon yang tersedia adalah sebagai berikut:
  - SS** : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri anda sendiri.
  - S** :Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri anda sendiri.
  - TS** :Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.
  - STS** :Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.
3. Responlah sesuai nomor dan pastikan jangan ada yang terlewati.
4. Tidak ada respon yang salah, semua respon yang anda berikan adalah benar, sehingga anda tidak perlu ragu untuk menentukan respon yang paling sesuai dengan diri anda.
5. Apabila anda ingin mengganti pilihan respon anda, maka berilah dua garis horizontal (=) pada pilihan anda sebelumnya, kemudian beri tanda centang (✓) pada pilihan anda yang baru.
6. Bila anda telah selesai mengerjakan, saya mohon kesediaan anda untuk memeriksa kembali sehingga tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Saya mengucapkan terima kasih atas kerja sama  
dan bantuan yang anda berikan

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SELAMAT MENGERJAKAN**

Contoh cara pengisian:

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menghindari makanan yang mengandung lemak.		✓		

Contohkoreksi:

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS

1.	Saya tidak menghindari makanan yang mengandung lemak.		✗	✓	
----	---	--	---	---	--



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**Skala Body Image**

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa ukuran tubuh saya tidak proporsional.				
2.	Saya jarang memperhatikan penampilan saya ketika ke tempat umum.				
3.	Saya merasa tidak percaya diri dengan warna kulit saya saat ini.				
4.	Saya suka memakai masker dikeramaian karena tidak percaya diri.				
5.	Saya sering membandingkan kulit saya dengan kulit orang lain.				
6.	Saya tidak pernah berusaha untuk membuat tubuh saya proporsional seperti teman saya.				
7.	Saya merasa diri saya tidak menarik seperti orang lain.				
8.	Saya jarang melakukan olahraga untuk penampilan/kesehatan saya.				
9.	Saya jarang mengkonsumsi buah-buahan untuk kesehatan tubuh saya.				
10.	Saya cuek terhadap tubuh saya yang tidak terawat.				
11.	Saya suka membandingkan wajah saya dengan wajah orang lain.				
12.	Saya khawatir terhadap penilaian orang lain terkait wajah saya.				
13.	Saya langsung menghindari kontak mata ketika orang lain menatap wajah saya.				
14.	Saya tidak puas dengan bentuk hidung saya dibandingkan dengan orang lain.				
15.	Saya tidak percaya diri saat orang lain melihat gigi saya saat saya tertawa.				
16.	Teman saya rajin perawatan wajah dibandingkan dengan saya yang jarang perawatan.				

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
17.	Saya malu dengan perut buncit dan menonjol dibandingkan teman saya yang perutnya rata.				
18.	Saya menjadi tidak percaya diri dengan bentuk pinggang saya setelah melihat pinggang orang lain yang proporsional.				
19.	Saya malu memiliki rambut/bulu kaki saat dilihat orang lain.				
20.	Kulit kaki yang kering membuat saya tidak percaya diri saat memperlihatkan.				
21.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk untuk berdandan saat pergi ke luar rumah.				
22.	Ketika saya melihat penampilan orang lain lebih baik dari saya, saya merasa insecure.				
23.	Saya khawatir gaya berpakaian saya terlihat norak di mata orang lain.				
24.	Menurut saya penampilan saya tidak mengikuti trend yang ada seperti teman saya.				
25.	Saya merasa tidak nyaman ketika memakai pakaian yang ketat saat di tempat umum.				

## INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

### Tabel

#### Hasil Uji Validitas

Item	R hitung	>	R Tabel	Keterangan
1	0,531	>	0,396	Valid
2	0,755	>	0,396	Valid
3	0,531	>	0,396	Valid
4	0,721	>	0,396	Valid
5	0,411	>	0,396	Valid
6	0,629	>	0,396	Valid

7	0,755	>	0,396	Valid
8	0,411	>	0,396	Valid
9	0,629	>	0,396	Valid
10	0,475	>	0,396	Valid
11	0,504	>	0,396	Valid
12	0,531	>	0,396	Valid
13	0,531	>	0,396	Valid
14	0,755	>	0,396	Valid
15	0,531	>	0,396	Valid
16	0,721	>	0,396	Valid
17	0,411	>	0,396	Valid
18	0,629	>	0,396	Valid
19	0,755	>	0,396	Valid
20	0,411	>	0,396	Valid
21	0,629	>	0,396	Valid
22	0,275	>	0,396	Tidak Valid
23	0,204	>	0,396	Tidak Valid
24	0,131	>	0,396	Tidak Valid
25	0,231	>	0,396	Tidak Valid
26	0,255	>	0,396	Tidak Valid
27	0,532	>	0,396	Valid
28	0,822	>	0,396	Valid
29	0,411	>	0,396	Valid
30	0,362	>	0,396	Valid

Sumber : Data yang diolah dengan SPSS.

**Tabel  
Olah Data Angket Sebelum Uji Coba Validitas**

No	Pernyataan/No Item																														Jumlah S	Skor Maks N	100%	% Rata-rata	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1	2	2	3	1	2	3	2	1	3	3	1	2	1	3	2	3	1	1	2	2	3	2	3	3	4	1	2	3	4	3	68	120	56,66667		
2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	67	120	55,83333		
3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	74	120	61,66667		
4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	2	4	94	120	78,33333		
5	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	3	61	120	50,83333		
6	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	1	3	4	90	120	75		
7	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	4	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	66	120	55			
8	3	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	69	120	57,5		
9	2	2	3	2	4	2	4	3	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	66	120	55		
10	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	4	2	4	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	66	120	55		
11	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	94	120	78,33333		
12	2	2	3	3	2	1	3	2	2	1	3	2	3	4	3	2	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	66	120	55		
13	3	3	4	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	4	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	67	120	55,83333		
14	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	4	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	2	68	120	56,66667		
15	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	2	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	96	120	80		
16	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	66	120	55		
17	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	60	120	50	
18	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	1	2	1	3	2	64	120	53,33333		
19	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	3	2	3	4	3	2	1	2	3	4	1	69	120	57,5		
20	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	4	4	2	4	92	120	76,66667	
21	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	3	2	4	2	2	1	2	3	65	120	54,16667		
22	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	66	120	55		
23	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	65	120	54,16667		
24	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	3	67	120	55,83333		
25	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	2	4	4	2	4	96	120	80		
26	3	3	2	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	2	4	2	4	92	120	76,66667	
27	2	2	2	3	1	4	2	2	3	1	2	2	2	3	1	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	68	120	56,66667		
28	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	4	1	2	2	4	1	3	2	2	2	3	1	2	3	1	64	120	53,33333		
29	3	1	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	98	120	81,66667	
30	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	4	67	120	55,83333		
31	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	1	3	2	1	2	3	66	120	55		
32	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	4	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	3	66	120	55		
33	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	65	120	54,16667		
34	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3	3	71	120	59,16667		
35	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	69	120	57,5		
36	4	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	2	1	2	2	2	2	65	120	54,16667		
37	2	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	1	3	3	4	2	2	3	3	1	4	1	71	120	59,16667		
38	3	2	3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	96	120	80		
39	2	3	1	3	1	1	2	2	2	3	3	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	2	4	2	1	3	2	2	1	1	66	120	55		
40	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	77	120	64,16667	
41	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	70	120	58,33333		
42	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	2	4	2	3	2	2	2	69	120	57,5		
43	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	71	120	59,16667		
44	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	3	4	94	120	78,33333		
45	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	1	4	1	1	2	3	1	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	71	120	59,16667		
46	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	69	120	57,5		
Jumlah																																	3367		

60,996377

**Tabel**  
**Hasil Pretest**

Res	Item																									JUMLAH	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56	
2	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	73	
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	95	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	90	
5	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76	
6	3	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	80
7	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	68	
8	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	84	
9	3	1	3	2	1	1	3	3	4	3	1	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	71	
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	96	
JUMLAH																										789	
RATA-RATA																										78,9	

N	10	KATEGORI	INTERVAL		FREKUENSI	PERSENTASE
MAX	100	Sangat Rendah (SR)	25-42	42	0	0%
MIN	56	Rendah (R)	43-60	60	1	10%
RANGE	44	Sedang (S)	61-78	78	4	40%
K	4,322	Tinggi (T)	79-96	96	5	50%
P	10,180472	Sangat Tinggi (ST)	97-114	114	0	0%
					10	100%

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**Tabel**  
**Hasil Posttest**

Res	Item																									JUMLAH
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	37
2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	38
3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	4	3	46
4	1	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
5	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	54
6	3	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
7	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	33
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
9	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
10	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	2	2	2	2	2	2	47
<b>JUMLAH</b>																									381	
<b>RATA-RATA</b>																									38,1	

N	10	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
MAX	100	Sangat Rendah (SR)	25-42	42	70%
MIN	25	Rendah (R)	43-60	60	30%
RANGE	75	Sedang (S)	61-78	78	0%
K	4,322	Tinggi (T)	79-96	96	0%
P	17,35307728	Sangat Tinggi (ST)	97-114	114	0%
				10	100%

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**Tabel**  
**Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<	Cut Off	Keterangan
0,878	>	0,7	Reliabel

*Sumber :Data yang diolah dengan SPSS 20. 2023*



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## Uji Hipotesis

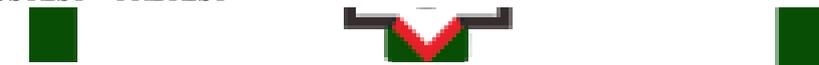
### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	7 <sup>a</sup>	5,55	55,00
	3 <sup>b</sup>	1,00	6,00
Total	10		

POSTEST < PRETEST

POSTEST > PRETEST

POSTEST = PRETEST



Test Statistics<sup>a</sup>

	POSTEST - PRETEST
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

Wilcoxon Signed Ranks Test

Based on negative ranks.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

## K E R I N C I

### IDENTITAS SEKOLAH

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

### SASARAN LAYANAN

Siswa Kelas X & XI

### FUNGSI LAYANAN

Pemahaman, Pemeliharaan,

### TUJUAN LAYANAN

- Untuk membantu siswa memahami tentang *body image*
- Untuk membantu siswa mampu mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi *body image*
- Untuk membantu siswa mengetahui aspek-aspek dari *body image*

### KEGIATAN LAYANAN

Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pengembangan Pribadi

**TOPIK BAHASAN/  
PERMASALAHAN**

*Body Image*

**PERTEMUAN KE**

1 (Satu)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL  
PELAKSANAAN**

Senin, 15 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TINDAK LANJUT**

Bimbingan Kelompok Lanjutan

**Tahap Awal**

- Salam pembuka dan perkenalan
- Membina hubungan baik dengan siswa
- Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut

**Tahap Inti**

- Memberikan ceramah mengenai materi *body image*
- Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang *body image*
- Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi

**Tahap Akhir**

- Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan
- Merencanakan kegiatan lanjutan
- Mengemukakan pesan dan harapan
- Do'a penutup

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- Refleksi
- Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat
- Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.

**Penilaian Hasil**

- Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan
- Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting
- Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
- Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**K E R I N C I**

Mengetahui,

Guru BK



**Neki Arlina, S.PdI**

NUPTK.  
5760769670130112

Kerinci, 25 Mei  
2023

Peneliti

**Palyasil Marzulina**

NIM. 1910207065



## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

### IDENTITAS SEKOLAH

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

### SASARAN LAYANAN

Siswa Kelas X & XI

### FUNGSI LAYANAN

Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan

### BIDANG LAYANAN

Pengembangan Pribadi

### TOPIK

### PERMASALAHAN

Body Image

### PERTEMUAN KE

1 (Satu)

### ALOKASI WAKTU

1 x 40 Menit

### TANGGAL PELAKSANAAN

Senin, 15 Mei 2023

### ALAT/MEDIA

Kursi, Buku dan pena

### METODE

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

### TUJUAN LAYANAN

- Untuk membantu siswa memahami tentang *body image*
- Untuk membantu siswa mampu mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi *body image*
- Untuk membantu siswa mengetahui aspek-aspek dari *body image*

### DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN

#### Tahap Awal

Tahap awal yaitu membuka salam dan perkenalan dengan siswa bimbingan kelompok berjalan dengan baik dilihat dari respon siswa saat perkenalan pertemuan pertama.

#### Tahap Inti

Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang *body image* karena berhubungan dengan yang akan diteliti. Pemberian kesempatan diskusi tanya jawab didalam kegiatan masih terdapat siswa yang kurang aktif dalam kegiatan.

#### Tahap Akhir

Masih terdapat siswa yang belum berani mengungkapkan kesan dan hasil kegiatan bimbingan kelompok namun anggota kelompok memahami materi yang disampaikan dari pemimpin kelompok.

### RENCANA PENILAIAN

#### Penilaian Proses

- Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat
- Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: kurang sesuai dengan topik

#### Penilaian Hasil

- Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan
- Topik yang dibahas: sangat penting
- Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami
- Kegiatan yang di ikuti: menarik

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-1 menunjukkan kurangnya respon yang didapat peneliti dari siswa karena saat ditanya beberapa dari mereka menjawab masih ragu dan malu untuk mengungkapkan pendapat sehingga akan dilakukan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan selanjutnya.

Kerinci, 25 Mei  
2023

Mengetahui,  
Guru BK



**Neki Arlina, S.PdI**  
NUPTK.  
5760769670130112

Peneliti

**Palyasil Marzulina**  
NIM. 1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## MATERI TENTANG *BODY IMAGE*

### A. Pengertian *Body Image*

*Body image* seseorang merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik. Citra tubuh (*body image*) sebagai gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan (misalnya ukuran dan bentuk) tubuhnya, serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya. Pengertian *body image* adalah merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lain yang berhubungan dengan penampilan fisik seperti, wajah, hidung, telinga, lengan, paha, betis, dan punggung.

### B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

#### 1. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki. Wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh iklan-iklan dalam berbagai media yang menstandarkan bahwa wanita kurus, berkulit putih, dan berambut panjang adalah idola dan disukai lawan jenis.

#### 2. Media Masa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang.

Figur ini biasanya disebut dengan idola. Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut terutama penampilan. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan menonton televisi maupun hp. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah dengan memiliki tubuh yang kurus. Media juga menggambarkan bahwa standar tubuh ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.

Iklan televisi dan juga visual ganteng dan cantik yang dilihat remaja di media sosial merupakan salah satu faktor yang membentuk kriteria tubuh yang ideal di masyarakat. Gencarnya iklan televisi, pesona artis ataupun orang-orang yang ada di media sosial yang menonjolkan bentuk tubuh ideal mengakibatkan para remaja cenderung mengukur dirinya dengan kriteria bentuk tubuh ideal yang ditampilkan iklan televisi. Secara tidak sadar remaja yang menyaksikan tayangan iklan membentuk persepsi terhadap citra tubuh mereka.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

### 3. Hubungan Interpersonal

Hubungan Interpersonal, manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya. Pendapat terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya

dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

### C. Aspek-aspek *Body Image*

1. Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.
2. Aspek perbandingan dengan orang lain. Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilannya dengan penampilan fisik orang lain.
3. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**  
**PERTEMUAN KE-1**  
**KELAS X DAN XI**  
**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pembinaan

**BIDANG LAYANAN**

Pembinaan Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Kepercayaan Diri

**PERTEMUAN KE**

2 (Dua)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Selasa, 16 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TINDAK LANJUT**

Bimbingan Kelompok Lanjutan

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa mengatasi kurangnya kepercayaan diri
- b. Untuk membantu siswa memahami materi tentang kepercayaan diri
- c. Untuk membantu menumbuhkan rasa untuk tampil percaya diri dengan kondisi tubuhnya

**KEGIATAN LAYANAN**

**Tahap Awal**

- Salam pembuka dan perkenalan
- Membina hubungan baik dengan siswa
- Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut

**Tahap Inti**

- Memberikan ceramah mengenai materi kepercayaan diri
- Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang kepercayaan diri
- Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi

**Tahap Akhir**

- Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan
- Merencanakan kegiatan lanjutan
- Mengemukakan pesan dan harapan
- Do'a penutup

Pemeliharaan,

BAHASAN/

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Refleksi
- b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat
- c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak-tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting
- c. Cara peniliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**  
NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**  
NIM. 1910207065



**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Kepercayaan diri

**PERTEMUAN KE**

2 (Dua)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Selasa, 16 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa mengatasi kurangnya kepercayaan diri
- b. Untuk membantu siswa memahami materi tentang kepercayaan diri
- c. Untuk membantu menumbuhkan rasa untuk tampil percaya diri dengan kondisi tubuhnya

**DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN**

**Tahap Awal**

Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagian dari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa. Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.

**Tahap Inti**

Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang kepercayaan diri yang mana saat ditanya apakah mereka tidak percaya diri dengan fisik mereka rata-rata menjawab iya. Siswa diketahui kurang percaya diri dalam bentuk tubuh seperti gigi, warna kulit, berat badan, dll.

**Tahap Akhir**

Masih terdapat siswa yang belum berani mengungkapkan kesan dan hasil kegiatan bimbingan kelompok namun anggota kelompok memahami materi yang disampaikan dari pemimpin kelompok.

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat
- b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: kurang sesuai dengan topik

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting
- c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik

**Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-2 menunjukkan kurangnya respon yang didapat peneliti dari siswa karena saat ditanya beberapa dari mereka menjawab masih ragu dan malu untuk mengungkapkan pendapat sehingga akan dilakukan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan selanjutnya.

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**

NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**

NIM. 1910207065

## MATERI TENTANG KEPERCAYAAN DIRI

### A. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawaban. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka peneliti mengambil pengertian kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawaban.

### B. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

1. Keyakinan akan kemampuan diri, keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
2. Optimis, optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang dirinya dan kemampuannya. Optimisme merupakan cara berpikir yang positif dan realistis

dalam memandang suatu masalah. Ia menambahkan bahwa berpikir positif yang dimaksud adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk.

3. Objektif, objektif yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Rasional dan Realistis, rasional dan realistis adalah analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

### C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

#### 1. Faktor Internal

- a. Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya dalam suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif. Sebaliknya, orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan memiliki konsep diri positif sehingga orang tersebut memandang masa depan dengan optimis.

- b. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional. Selain itu, individu ini mudah memelihara hubungan dengan orang lain.

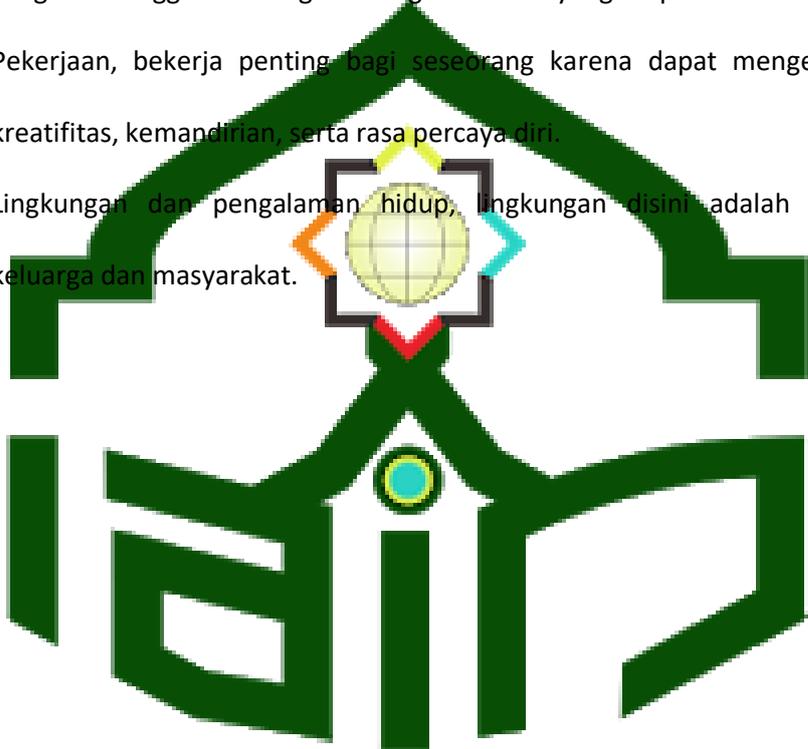
- c. Kondisi fisik (*body image*), perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang.

- d. Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tidak

aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian akan merasa kurang percaya diri.

## 2. Faktor Eksternal

- a. Pendidikan, tingkat dan jenis pendidikan seseorang memengaruhi kepercayaan dirinya. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah.
- b. Pekerjaan, bekerja penting bagi seseorang karena dapat mengembangkan kreatifitas, kemandirian, serta rasa percaya diri.
- c. Lingkungan dan pengalaman hidup, lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**  
**PERTEMUAN KE-2**  
**KELAS X DAN XI**  
**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pengembangan Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Stres dan Cara Mengatasinya

**PERTEMUAN KE**

3 (Tiga)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Rabu, 17 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TINDAK LANJUT**

Bimbingan Kelompok Lanjutan

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa memahami tentang stres
- b. Untuk membantu siswa mengetahui cara mengatasi stres
- c. Untuk membantu siswa mengetahui cara mengendalikan diri dari tekanan stres

**KEGIATAN LAYANAN**

**Tahap Awal**

- Salam pembuka dan perkenalan
- Membina hubungan baik dengan siswa
- Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut

**Tahap Inti**

- Memberikan ceramah mengenai materi stres
- Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang stres
- Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi

**Tahap Akhir**

- Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan
- Merencanakan kegiatan lanjutan
- Mengemukakan pesan dan harapan
- Do'a penutup

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Refleksi
- b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat
- c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak-tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting
- c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**  
NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**  
NIM. 1910207065



**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Stres dan Cara Mengatasinya

**PERTEMUAN KE**

3 (Tiga)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Rabu, 17 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa memahami tentang stres
- b. Untuk membantu siswa mengetahui cara mengatasi stres
- c. Untuk membantu siswa mengetahui cara mengendalikan diri dari tekanan stres

**DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN**

Pemeliharaan,

**Tahap Awal**

Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagian dari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa. Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.

**Tahap Inti**

Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang stres dan cara mengatasinya karena setiap orang pernah mengalami stres dan peneliti penasaran dengan pengalaman stres dari siswa. Siswa diketahui berani mengungkapkan pengalaman mereka tentang stres dan bagaimana cara mereka mengatasinya.

**Tahap Akhir**

Siswa merasa senang saling berbagi pengalaman satu sama lain dan mengungkapkan bahwa kegiatan ini sangat seru dan berharap kegiatan lanjutan dengan materi yang baru.

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat
- b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidakuahannya: sesuai dengan topik

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting
- c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik

**Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-3 menunjukkan bahwa siswa terbuka akan keadaan dan masalah yang sedang dialaminya tentang harga diri dan berjanji untuk lebih menghargai diri sendiri.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**  
NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**  
NIM. 1910207065

## MATERI TENTANG STRES DAN CARA MENGATASINYA

### A. Pengertian Stres

Stres mengacu pada proses yang melibatkan persepsi, penilaian, dan menanggapi peristiwa berbahaya atau rangsangan. Pengalaman stres dapat menjadi emosional (misalnya, konflik interpersonal, kehilangan orang yang dicintai, pengangguran) atau fisiologis (misalnya, kekurangan makanan, penyakit, negara penarikan obat). Stres merupakan suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu kejadian umum dan merupakan hal biasa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu antara lain pada fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres psikososial yang terjadi pada remaja menuntut penyesuaian tersendiri. Bila penyesuaian tersebut gagal, individu dapat mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah gangguan makan.

Kondisi seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi perilaku makan. Begitu juga dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pada remaja, gambaran kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan. Hal ini terutama ditemukan pada kondisi kehidupan yang penuh stres.

### B. Cara Mengatasi Stres

Psikolog mengatakan bahwa memiliki pemikiran negatif tentang tubuh merupakan hal yang normal hingga tingkat tertentu. Namun jika selalu melihat diri

sendiri sebagai sesuatu yang negatif, dan persepsi mengenai hal ini terus berlanjut, hal itu mungkin merupakan pertanda suatu masalah kejiwaan lain seperti gangguan dismorfik, somatoparaphrenia, sampai stres berkepanjangan.

Biasanya orang yang memiliki body image negatif memiliki pemikiran yang tidak realistis. Ketika mereka melihat dirinya di cermin, mereka akan melihat bagian tubuh mereka buruk rupa atau bahkan cacat/tidak normal. Padahal, kenyataannya anggota tubuh tersebut baik-baik saja.

Cara mengatasi stres karena *body image* negatif menjadi *body image* positif, sebagai berikut:

#### 1. Perbaiki kepercayaan diri

Rasa percaya diri akan muncul ketika memiliki pandangan yang baik terhadap kepribadian diri, dan menemukan bahwa orang lain juga merasa nyaman dengan diri. Jadi jika kita masih menilai kepribadian secara negatif, mungkin karena terlalu memikirkan bagaimana orang lain melihat diri kita. Ingatkan diri sendiri bahwa kecantikan yang sebenarnya tidak terlihat dari luar saja. Ketika merasa nyaman tentang diri kita dan siapa kita, maka akan membawa diri dengan penuh percaya diri dan membuat kita berpikir bahwa cantik sebenarnya tidak berkaitan dengan tubuh yang seperti supermodel, namun berkaitan dengan hati dan pikiran.

#### 2. Tumbuhkan sikap positif

Sikap positif akan muncul ketika menerima seluruh kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Harus diketahui bahwa sikap negatif cenderung membuat kita bersikap seperti seorang perfeksionis, senang membandingkan, dan sangat

kritis atau menghakimi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sikap seperti itu merupakan karakteristik orang anoreksia dan orang dengan gangguan mental terhadap citra tubuh. Perfeksionis dapat menciptakan perasaan negatif tentang tubuh kita dan dapat menggagalkan keinginan kita untuk menjadi lebih baik. Senang membandingkan diri sendiri dan orang lain dapat meningkatkan penilaian diri yang negatif. Menjadi sangat kritis atau menghakimi orang lain dapat meningkatkan kemungkinan kita melakukan hal tersebut terhadap diri kita sendiri.

### 3. Fokus pada bagian yang kita sukai

Kita harus menghargai apa yang tubuh kita dapat lakukan seperti berlari, menari, bernapas, tertawa, dan sebagainya. Lihatlah tubuh kita sebagai satu kesatuan, jangan hanya berfokus kepada salah satu anggota tubuh saja, dan tulis *top-ten list* yang disukai dari diri kita.

### 4. Kuatkan emosi saat menghadapi orang lain

Kestabilan emosi akan muncul ketika kita mampu mempertahankan hubungan antara perasaan, pikiran, dan keinginan ketika berbagi pengalaman dengan orang lain. Untuk memiliki *body image* positif, kita harus mampu menjaga

perasaan dalam menghadapi perkataan-perkataan negatif dari orang lain. Caranya adalah, mulailah mengelilingi diri dengan orang-orang yang positif. Hal itu akan mempermudah kita merasa nyaman dengan diri kita.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**  
**PERTEMUAN KE-3**  
**KELAS X DAN XI**  
**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pembinaan

**BIDANG LAYANAN**

Pembinaan Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Harga Diri (*Self Esteem*)

**PERTEMUAN KE**

4 (Empat)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Senin, 22 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TINDAK LANJUT**

Bimbingan Kelompok Lanjutan

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa memahami tentang harga diri
- b. Untuk membantu siswa mengetahui tentang faktor-faktor harga diri
- c. Untuk membantu menumbuhkan rasa untuk tampil percaya diri dengan kondisi tubuhnya

**KEGIATAN LAYANAN**

**Tahap Awal**

- Salam pembuka dan perkenalan
- Membina hubungan baik dengan siswa
- Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut

**Tahap Inti**

- Memberikan ceramah mengenai materi harga diri
- Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang harga diri
- Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi

**Tahap Akhir**

- Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan
- Merencanakan kegiatan lanjutan
- Mengemukakan pesan dan harapan
- Do'a penutup

Pemeliharaan,

BAHASAN/

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Refleksi
- b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat
- c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak-tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting
- c. Cara peniliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**  
NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**  
NIM. 1910207065



**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Harga Diri (*Self Esteem*)

**PERTEMUAN KE**

4 (Empat)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Senin, 22 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa memahami tentang harga diri
- b. Untuk membantu siswa mengetahui tentang faktor-faktor harga diri
- c. Untuk membantu menumbuhkan rasa untuk tampil percaya diri dengan kondisi tubuhnya

**DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN**

**Tahap Awal**

Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagian dari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa. Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.

**Tahap Inti**

Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang harga diri, siswa menyadari bahwa diri mereka sangat berharga dan sudah diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Anggota kelompok mengerti tentang materi yang disampaikan dan memberikan pendapat masing-masing.

**Tahap Akhir**

Siswa menyampaikan kesan dan pesan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dan bertemu dengan teman baru itu seru. Pemimpin kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya sekaligus mengungkapkan pesan dan harapan untuk diri sendiri dan temannya.

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat
- b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidaktahuannya: sesuai dengan topik

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting
- c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik

**Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-4 menunjukkan bahwa setelah melewati beberapa pertemuan akhirnya dari beberapa siswa berani untuk mengungkapkan pendapat meskipun masih ada yang belum, sehingga akan dilakukan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan selanjutnya.

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**  
NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**  
NIM. 1910207065

## MATERI TENTANG *SELF ESTEEM* (HARGA DIRI)

### A. Pengertian Harga Diri

Banyak nasehat untuk mendorong kita agar lebih percaya diri, lebih mencintai dan menghargai diri sendiri dalam hidup. Memiliki harga diri yang tinggi memang disebut sebagai kunci utama hidup sukses dan bahagia. Harga diri merupakan salah satu nilai yang harus diakui oleh setiap individu. Harga diri merupakan komponen yang mempengaruhi motivasi, moral, dan kualitas hidup. Dalam psikologi, harga diri adalah istilah yang juga dikenal sebagai *self esteem*.

Harga diri adalah konsep yang berkaitan dengan pengetahuan diri dan cinta diri. Harga diri merupakan suatu nilai yang dapat ditentukan oleh banyak faktor. Menyadari harga diri adalah penting karena juga akan mempengaruhi pengambilan keputusan dalam hidup. Seseorang mungkin merasa memiliki harga diri yang rendah atau sebaliknya. Namun hal ini dapat berubah seiring waktu. Harga diri adalah sesuatu yang dapat diubah, tergantung pada keinginan individu.

### B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

#### 1. Faktor Fisik

Seperti ciri fisik dan penampilan wajah manusia. Misalnya beberapa orang cenderung memiliki harga diri yang tinggi apabila memiliki wajah yang menarik.

#### 2. Faktor Psikologis

Seperti kepuasan kerja, persahabatan, kehidupan romantis. Misalnya: seorang laki-laki memperlakukan pasangannya dengan sangat romantis, maka akan meningkatkan harga dirinya.

### 3. Faktor Lingkungan

Sosial Seperti orang tua dan teman sebaya. Misalnya: kalau orang tua mampu menerima kemampuan anaknya sebagaimana yang ada, maka anak menerima dirinya sendiri. Tetapi, kalau orang tua menuntut lebih tinggi dari apa yang ada pada diri anak sehingga mereka tidak menerima sebagaimana adanya.

### 4. Faktor Tingkat Intelegensi

Semakin tinggi tingkat intelegensi seseorang maka semakin tinggi pula harga dirinya dan jelas bahwa tingkat intelegensinya ternyata mempengaruhi harga diri seseorang dan terlihat adanya hubungan positif diantara keduanya.

### 5. Faktor Status Sosial Ekonomi

Secara umum seseorang yang berasal dari status sosial ekonomi rendah memiliki harga diri yang lebih rendah daripada yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi.

### 6. Faktor Ras dan Kebangsaan

Seseorang yang berkulit hitam dan bersekolah di sekolah-sekolah orang yang berkulit putih memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada orang-orang Australia, India, dan Irlandia.

### 7. Faktor Urutan Keluarga

Anak tunggal cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi dari pada anak-anak yang memiliki saudara sekandung. Selain itu anak laki-laki sulung yang memiliki adik kandung perempuan cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi.

## C. Komponen-komponen Harga Diri

### 1. Perasaan diterima

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga kelompok teman sebaya, atau kelompok tertentu.

## 2. Perasaan Mampu

Perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan.

## 3. Perasaan Berharga

Perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu. Perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan-pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, baik dan lain sebagainya.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**  
**PERTEMUAN KE-4**  
**KELAS X DAN XI**  
**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pengembangan Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Penerimaan Diri

**PERTEMUAN KE**

5 (Lima)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Rabu, 24 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TINDAK LANJUT**

Bimbingan Kelompok Lanjutan

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa memahami tentang penerimaan diri
- b. Untuk membantu siswa mengetahui tentang faktor-faktor penerimaan diri
- c. Untuk membantu siswa mengetahui faktor-faktor penerimaan diri

**KEGIATAN LAYANAN**

Pemeliharaan,

**Tahap Awal**

- Salam pembuka dan perkenalan
- Membina hubungan baik dengan siswa
- Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut

**Tahap Inti**

- Memberikan ceramah mengenai materi penerimaan diri
- Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang penerimaan diri
- Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi

**Tahap Akhir**

- Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan
- Merencanakan kegiatan lanjutan
- Mengemukakan pesan dan harapan
- Do'a penutup

**BAHASAN/**

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Refleksi
- b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat
- c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak-tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting
- c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**  
NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**  
NIM. 1910207065



**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Penerimaan Diri

**PERTEMUAN KE**

5 (Lima)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Rabu, 24 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa memahami tentang penerimaan diri
- b. Untuk membantu siswa mengetahui tentang faktor-faktor penerimaan diri
- c. Untuk membantu siswa mengetahui faktor-faktor penerimaan diri

**DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN**

Pemeliharaan,

**Tahap Awal**

Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagian dari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa. Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.

BAHASAN/

**Tahap Inti**

Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang penerimaan diri, siswa menyadari bahwa diri mereka sangat berharga dan menerima diri apa adanya untuk bersyukur atas apa yang sudah diberikan. Anggota kelompok mengerti tentang materi yang disampaikan dan memberikan pendapat masing-masing.

**Tahap Akhir**

Siswa menyampaikan kesan dan pesan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dan bertemu dengan teman baru itu seru. Pemimpin kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya sekaligus mengungkapkan pesan dan harapan untuk diri sendiri dan temannya.

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat
- b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidakuannya: sesuai dengan topik

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting
- c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik

**Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-5 menunjukkan bahwa siswa sudah terbiasa dengan kegiatan bimbingan kelompok dan pemimpin kelompok berusaha memberikan materi yang mudah dipahami mereka. Siswa menyadari bahwa mereka selama ini tidak terima dengan bentuk tubuh yang ada.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**

NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**

NIM. 1910207065

## MATERI TENTANG PENERIMAAN DIRI

### A. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri atau *self acceptance* adalah suatu kondisi dan sikap positif individu dalam bentuk penghargaan terhadap diri, menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui kemampuan dan kelemahan, tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain dan berusaha sebaik mungkin agar dapat berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Seseorang yang menerima dirinya memiliki penilaian realistis terhadap sumber daya yang dimiliki yang kemudian dikombinasikan dengan penghargaan atas dirinya sendiri, yakin akan standar dan diri sendiri tanpa harus dikendalikan oleh orang lain dan memiliki penilaian realistis mengenai keterbatasan tanpa harus mencela diri sendiri.

### B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

1. Pemahaman Diri. Pemahaman diri adalah suatu persepsi atas diri sendiri yang ditandai oleh keaslian bukan kepura-puraan, realistis bukan khayalan, kebenaran bukan kebohongan, keterus-terangan bukan berbelit-belit.
2. Harapan yang realistis. Ketika pengharapan seseorang terhadap sukses yang akan dicapai merupakan pengharapan yang realistis, kesempatan untuk mencapai sukses tersebut akan muncul, sehingga akan terbentuk kepuasan diri sendiri yang pada akhirnya membentuk sikap penerimaan terhadap diri sendiri.

3. Tidak hadirnya hambatan-hambatan dari lingkungan. Ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang realistis dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengontrol adanya hambatan-hambatan dari lingkungan, misalnya: diskriminasi, ras, gender, dan kepercayaan.
4. Tidak adanya tekanan emosi yang berat. Tekanan yang berat dan terus menerus seperti yang terjadi di lingkungan kerja atau rumah, dimana kondisi sedang tidak baik, dapat mengakibatkan gangguan yang berat, sehingga tingkah laku orang tersebut dinilai menyimpang dan orang lain menjadi terlihat selalu mencela dan menolak orang tersebut.
5. Sukses yang sering terjadi. Kegagalan yang sering menimpa menjadikan seseorang menolak terhadap diri sendiri sebaliknya kesuksesan yang sering terjadi menumbuhkan penerimaan terhadap diri sendiri.
6. Konsep diri yang stabil. Konsep diri yang baik akan menghasilkan penerimaan diri yang baik namun sebaliknya bila konsep diri yang buruk secara alami akan menghasilkan penolakan terhadap diri sendiri.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**  
**PERTEMUAN KE-5**  
**KELAS X DAN XI**  
**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pengembangan Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Konsep Diri

**PERTEMUAN KE**

6 (Enam)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Kamis, 25 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TINDAK LANJUT**

Bimbingan Kelompok Lanjutan

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa memahami materi tentang konsep diri
- b. Untuk membantu siswa mengetahui apa saja komponen konsep diri
- c. Untuk membantu siswa mengetahui faktor-faktor konsep diri

**KEGIATAN LAYANAN**

**Tahap Awal**

- Salam pembuka dan perkenalan
- Membina hubungan baik dengan siswa
- Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut

**Tahap Inti**

- Memberikan ceramah mengenai materi konsep diri
- Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang konsep diri
- Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi

**Tahap Akhir**

- Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan
- Merencanakan kegiatan lanjutan
- Mengemukakan pesan dan harapan
- Do'a penutup

Pemeliharaan,

BAHASAN/

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Refleksi
- b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat
- c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting
- c. Cara peniliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
- d. Kegiatan yang di ikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti

**Neki Arlina, S.PdI**  
NUPTK. 5760769670130112

**Palyasil Marzulina**  
NIM. 1910207065



**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

**IDENTITAS SEKOLAH**

SMK Negeri 1 Sungai Penuh

**SASARAN LAYANAN**

Siswa Kelas X & XI

**FUNGSI LAYANAN**

Pemahaman,  
Pengembangan

**BIDANG LAYANAN**

Pengembangan Pribadi

**TOPIK**

**PERMASALAHAN**

Konsep Diri

**PERTEMUAN KE**

6 (Enam)

**ALOKASI WAKTU**

1 x 40 Menit

**TANGGAL PELAKSANAAN**

Kamis, 25 Mei 2023

**ALAT/MEDIA**

Kursi, Buku dan pena

**METODE**

Ceramah, diskusi dan tanya jawab

**TUJUAN LAYANAN**

- a. Untuk membantu siswa memahami materi tentang konsep diri
- b. Untuk membantu siswa mengetahui apa saja komponen konsep diri
- c. Untuk membantu siswa mengetahui faktor-faktor konsep diri

**DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN**

**Tahap Awal**

Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagian dari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa. Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.

**Tahap Inti**

Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang konsep diri, siswa menyadari bahwa diri mereka sangat berharga dan menerima diri apa adanya untuk bersyukur atas apa yang sudah diberikan. Anggota kelompok mengerti tentang materi yang disampaikan dan memberikan pendapat masing-masing.

**Tahap Akhir**

Siswa menyampaikan kesan dan pesan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dan bertemu dengan teman baru itu seru. Pemimpin kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya sekaligus mengungkapkan pesan dan harapan untuk diri sendiri dan temannya.

**RENCANA PENILAIAN**

**Penilaian Proses**

- a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat
- b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidaktahuannya: sesuai dengan topik

**Penilaian Hasil**

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting
- c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami
- d. Kegiatan yang diikuti: menarik

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**K E R I N C I**

**Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-6 menunjukkan bahwa siswa sudah terbiasa dengan kegiatan bimbingan kelompok dan pemimpin kelompok berusaha memberikan materi yang mudah dipahami mereka. Siswa memberikan kesan dan pesan selama melaksanakan kegiatan dan mengucapkan terima kasih.

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

**Neki Arlina, S.PdI**

NUPTK. 5760769670130112

Peneliti

**Palyasil Marzulina**

NIM. 1910207065

## MATERI TENTANG KONSEP DIRI

### A. Pengertian Konsep Diri

*Self Concept* atau konsep diri adalah cara dan sikap seorang individu dalam memandang dirinya sendiri. Pandangan atau perspektif diri meliputi aspek fisik maupun psikis, seperti mengenal karakteristik individu itu sendiri, tingkah laku atau perbuatannya, kemampuan dirinya, dan sebagainya. Tak hanya mencakup kekuatan diri individu itu saja, melainkan kelemahan dan kegagalan yang ada pada dirinya.

Sebagai contoh apabila individu menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, akan terbentuk *self concept* yang baik atau positif pada dirinya. Namun, sebaliknya apabila individu itu menganggap bahwa dirinya tidak mampu atau dalam artian pesimis sebelum mencoba, akan terbentuk *self concept* yang negatif pada dirinya.

### B. Komponen Konsep Diri

#### 1. Diri ideal (*self ideal*)

Dimaksud dengan diri ideal adalah sosok seseorang yang dinilai sempurna dan dikagumi serta didambakan yang ingin ditiru untuk menjadi model diri yang ideal bagi individu. Diri ideal ini menentukan seberapa besar arah, perkembangan diri, dan pertumbuhan karakter serta kepribadian. Diri ideal ini jika kita tidak berhati-hati dalam memilih atau membentuknya secara sadar, akan membuat kita langsung menetapkan seseorang untuk menjadi contoh diri yang ideal. Contohnya seseorang yang memiliki latar belakang budaya yang lembut ternyata memilih contoh yang ideal yaitu bintang rock atau bintang film yang notabene memiliki bentuk budaya yang berbeda.

#### 2. Citra diri (*self image*)

Citra diri adalah cara kita melihat diri kita sendiri dan menilai tentang diri kita sendiri pada saat itu. Citra diri adalah “cermin diri”. Bila kita melihat diri sendiri di dalam cermin sebagai orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, tenang, dan mampu belajar baik, maka setiap kali kita belajar, kita akan merasa percaya diri, tenang serta mampu. Jika selalu berfikir secara positif maka kita akan selalu bersikap positif pula dalam setiap aspek kehidupan.

### 3. Harga diri (*self esteem*)

Harga diri didefinisikan seberapa tinggi kita menghargai atau suka terhadap diri anda sendiri. Semakin tinggi rasa menyukai diri sendiri, penerimaan diri, dan rasa hormat pada diri sendiri sebagai seseorang yang berharga dan bermakna, maka semakin tinggi harga diri seseorang. Selain itu semakin merasa sebagai seseorang yang bernilai, maka akan semakin bersikap positif dan merasa bahagia.

Harga diri seseorang sangatlah berpengaruh pada semangat, antusiasme, dan motivasi diri. Harga diri seseorang adalah sangat menentukan prestasi dan keberhasilan dalam setiap proses kehidupan. Orang dengan harga diri yang tinggi memiliki kekuatan pribadi yang luar biasa besar dan akan bisa berhasil melakukan apa saja dalam hidupnya.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**  
**PERTEMUAN KE-6**  
**KELAS X DAN XI**  
**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK  
 MEREDUKSI *BODY IMAGE* NEGATIF SISWA SEKOLAH**

**MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
 SUNGAI PENUH**

**K E R I N C I**

SKRIPSI

**OLEH:**  
**PALYASIL MARZULINA**  
**NIM 1910207065**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

**TAHUN 1444 H / 2023 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK  
MEREDUKSI *BODY IMAGE* NEGATIF SISWA SEKOLAH  
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1  
SUNGAI PENUH**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

**OLEH:**

**PALYASIL MARZULINA**

**NIM 1910207065**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**  
**TAHUN 1444 H / 2023 M**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**





**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**





**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**





**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## ABSTRAK

Marzulina, Palyasil 2023. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* negatif siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Sungai Penuh”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (I). Dosi Juliawati, M.Pd., Kons. (II). Agung Tri Prasetya, M.Pd., Kons.

**Kata Kunci:** *Layanan Bimbingan Kelompok, Body Image Negatif*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang merasa tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, tidak puas dengan penampilannya, malu jika muncul jerawat, merasa memiliki tinggi badan yang tidak ideal, tidak memiliki tubuh yang proporsional dan tidak percaya diri dengan warna kulit yang gelap. Sehingga perlu upaya untuk menurunkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengungkap bentuk *body image* negatif peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, 2) Untuk mengungkap *body image* negatif peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dan 3) Untuk mengungkap apakah layanan bimbingan kelompok sangat efektif untuk mereduksi *body image* negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan pada peserta didik.

Jenis penelitian ini yaitu *experiment* dengan *design one group pretest-posttest* dengan populasi peserta didik SMK Negeri 1 Sungai Penuh yaitu berjumlah 243 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 peserta didik dari kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sungai Penuh yang memiliki *body image* dalam kategori negatif yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan yaitu skala

*body image* dengan menggunakan 30 butir item. Analisis data yang digunakan yaitu normakategorisasi pencapaian responden dan uji *wilcoxon*.

signifikankelompok

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang kondisi *body image* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan pada siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sungai Penuh. Hal ini

diketahui dari hasil perhitungan rata-rata skor *body image* sebelum mengikuti layanan dalam bimbingan kelompok adalah 78,9 dan setelah mengikuti layanan dalam bimbingan kelompok tereduksi/menurun menjadi 38,1. Karena *Asymp. Sig(2-tailed)* bernilai 0,004. Artinya nilai  $0,004 < 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima. Hasil persen rata-rata instrumen yang diperoleh adalah 60,9% yang diisipoleh 46 responden. Artinya, layanan bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan *body image* negatif peserta didik kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## ABSTRACT

Marzulina, Palyasil 2023. "The Effectiveness of Group Guidance Service to Reduce Negative Body Image of Students of SMK Negeri 1 SungaiPenuh". Islamic Education Guidance and Counseling Department.

Kerinci State Islamic Institute. (I). Dosi Juliawati, M.Pd Kons  
(II)Agung Tri Prasatia, M.Pd Kons.

**Keywords: Group Guidance Service, Body Image**

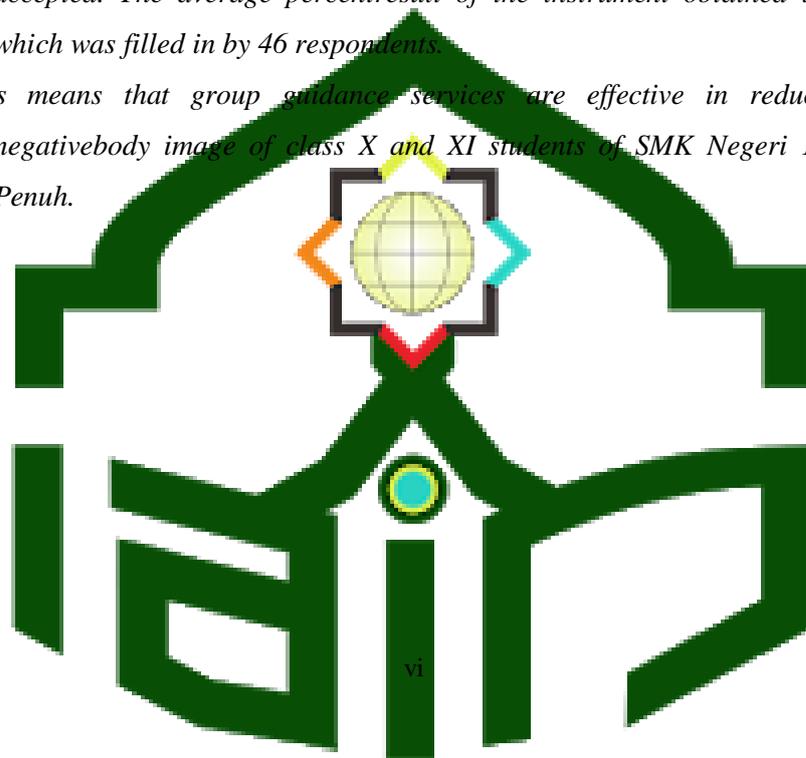
*This research is motivated by the existence of students who feel dissatisfied with the shape and size of their body, dissatisfied with their appearance, embarrassed if acne appears, feel they have a height that is not ideal, do not have a proportional body and are not confident with a dark skin color. So that efforts are needed to reduce negative body image to positive in students through group guidance services. The objectives of this study are 1) To reveal the form of negative body image of students before being given group guidance services, 2) To reveal the negative body image of students after being given group guidance services, and 3) To reveal whether group guidance services are very effective for reducing negative body image before and after services are provided to students.*

*This type of research is an experiment with a one group pretest-posttest design with a population of 243 students of SMK Negeri 1 Sungai Penuh.*

*The samples used in this study were 10 students from classes X and XI of SMK Negeri 1 Sungai Penuh who had a body image in the negative category taken by purposive sampling technique. The implementation of group guidance services was carried out for 6 meetings. The instrument used is the body image scale using 30 items. The data analysis used is the norm of categorization of respondents' achievements and the Wilcoxon test.*

*Based on data analysis, it is found that there is a significant difference in body image conditions before and after being given group guidance services to X and XI grade students of SMK Negeri 1 Sungai Penuh. This is known from the calculation of the average body image score before following services in group guidance is 78.9 and after following services in group guidance reduced /decreased to 38.1. Because Asymp. Sig (2-tailed) is 0.004. This means that the value of  $0.004 < 0.05$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The average percent result of the instrument obtained is 60.9% which was filled in by 46 respondents.*

*This means that group guidance services are effective in reducing the negative body image of class X and XI students of SMK Negeri 1 Sungai Penuh.*



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

## PERSEMBAHAN DAN MOTTO

### PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah, Alhamdulillah, Alhamdulillahirabbil'amin.*

*Sujud syukur kupersembahkan kepadamu ya Allah Tuhan yang Maha Agung dan Maha Adil, Maha Penyayang terhadap hambanya. Atas takdirmu ya Allah, telahkau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satulangkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.*

*Kupersembahkan sebuah hasil karya ini sebagai hadiah terutama*

*Kepada cinta pertamaku Ayah tersayang Mardizan dan kepada Ibuku obat terbaik di dunia Zurnita Depi, tempat berbagi keluh kesah. Terima kasih kepada keduaorang tuaku telah membesarkanku dan melakukan segalanya untukku. Segala perjuanganku hingga titik ini tidak luput dari do'a ayah ibuku yang menembus kelangit hingga skripsi ini selesai.*

*Kepada adikku tercinta, terima kasih telah membantu memberikan semangat berupa kata-kata motivasi penyemangat kepadaku.*

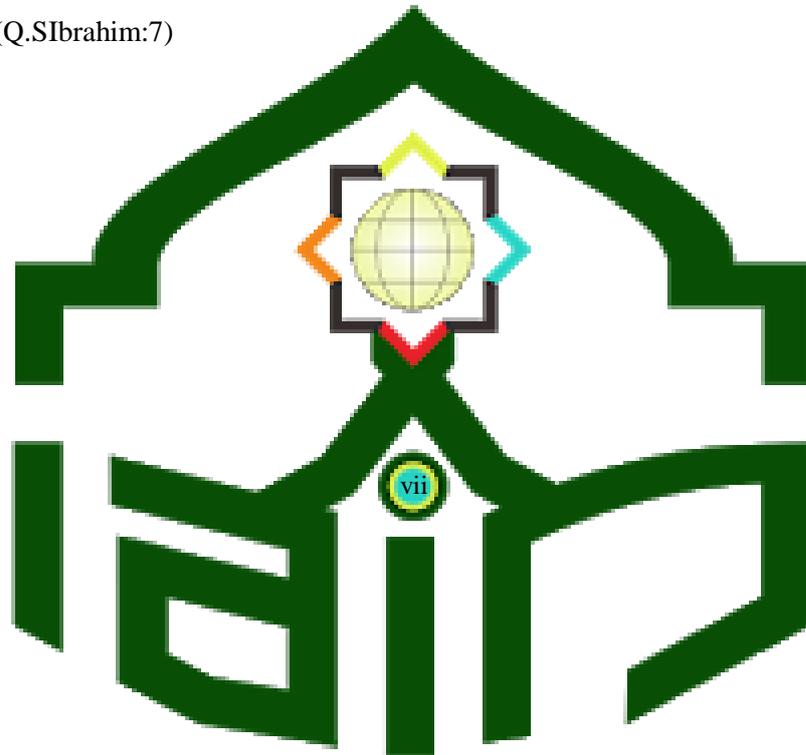
*Dan teruntuk kumargaku tercinta terima kasih atas perhatiannya untuk selalumengerti dalam keadaan apapun, dan kakekku yang telah membantuku dari segi materi hingga sampai pada saat ini.*

*Serta Do'a dan terima kasih kepada diriku sendiri yang sudah mau berjuang dan bersabar sampai skripsi ini selesai dengan baik.*

**MOTTO:**

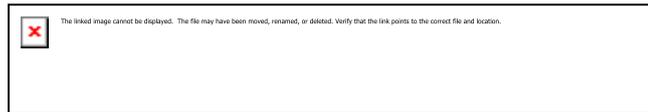
وَاذْكُرْ نِعْمَتَ رَبِّكَ إِذْ أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْقُرْآنَ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِ وَأَنْزَلَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ إِذْ يُنزِلُ السُّورَةَ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِ وَأَنْزَلَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ إِذْ يُنزِلُ السُّورَةَ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jikakamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jikakamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”. (Q.SIbrahim:7)



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh”** dengan baik. Shalawat beserta salam peneliti haturkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman terang-benderang seperti saat sekarang ini. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci. Dalam penyelesaian Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Atas bantuan dan kerja sama tersebut peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-

besarnya kepada yang terhormat:

1. Kedua orangtua saya Bapak Mardizan dan Ibu Zurnila Depi, yang selalumemberikan kasih sayang, do’a, nasehat, serta atas kesabarannya yang

luarbiasa dalam setiap langkah hidup peneliti, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Peneliti berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan.

2. Bapak Dr. H. Asa'ari, M.Ag selaku Rektor IAIN Kerinci, Bapak Dr. Ahmad

Jamin, S.Ag. S.IP, M.Ag selaku Wakil Rektor I IAIN Kerinci, Bapak Dr.

Jafar Ahmad, M.Si selaku Wakil Rektor II IAIN Kerinci, Bapak Dr. Halil

Khusairi, M.Ag., M.Ag selaku Wakil Rektor III IAIN Kerinci yang telah



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk melaksanakan studi di IAIN Kerinci.

1. Bapak Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan

Ilmu Keguruan IAIN Kerinci, Bapak Dr. Saaduddin, M.PdI selaku Wakil

Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci, Bapak Dr.

Suhaimi, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu

Keguruan IAIN Kerinci, Bapak Eva Ardinal, MA selaku Wakil Dekan III

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci yang telah memberikan izin untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

2. Bapak Bukhari Ahmad, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan

Konseling Pendidikan Islam yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini. Bapak Betaria Putra, S.Pd., M.Pd selaku

Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah menerima judul skripsi peneliti.

3. Ibu Dosi Juliawati, M.Pd., Kons Sebagai Penasehat Akademik sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bantuan, arahan, bimbingan serta motivasi yang sangat berarti bagi peneliti.

4. Bapak Agung Tri Prasetia, M.Pd., Kons Sebagai Dosen Pembimbing II yangtelah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini baik berupabimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu/Bapak dosen yang telah memberi ilmu yang bermanfaat selama penelitimelaksanakan perkuliahan di IAIN Kerinci.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

1. Bapak Drs. Erdayono sebagai Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Sungai Penuh beserta guru terutama Wakil Kesiswaan dan guru Bimbingan dan Konseling.
2. Serta teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memperlancar proses penelitian dari awal sampai selesainya skripsi.

Selanjutnya, dalam penulisan Skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan baik dari segi penulisan maupun segi isi. Jika terdapat kekurangan dan kesalahan adalah semata-mata keterbatasan ilmu yang peneliti miliki, apabila terdapat kesempurnaan itu berasal dari Allah SWT. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk perbaikan Skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat kepada kita semua dan semoga perjuangan ini berhasil dengan penuh hikmah dan ridho-Mu ya Allah Amin Ya Rabbal Alamin.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**  
K E R I N C I

Sungai Penuh, Agustus 2023

**Palyasil Marzulina**

Nim. 1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## DAFTAR ISI

Halaman

## HALAMAN

JUDUL.....	
...i	
NOTA	
DINAS.....	
.....ii	
PERNYATAAN	
KEASLIAN.....	iii
PENGESAHAN.....	
.....iv	
ABSTRAK.....	
.....v	
PERSEMBAHAN DAN	
MOTTO.....	vii
KATA	
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI	
PENGANTAR.....	
.....viii	
DAFTAR	
ISI.....	
.....xi	
DAFTAR	
TABEL.....	
.....xiii	

**DAFTAR**

<b>GAMBAR</b> .....	
.....	<b>xiv</b>

**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang	
Masalah.....	<b>1</b>
B. Identifikasi	
Masalah.....	<b>9</b>
C. Batasan	
Masalah.....	<b>10</b>
D. Rumusan	
Masalah.....	<b>10</b>
E. Tujuan	
Penelitian.....	<b>11</b>
F. Manfaat	
Penelitian.....	<b>11</b>
G. Definisi	
Operasional.....	<b>12</b>

**BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. <i>Body</i>	
<i>Image</i> .....	
.....	<b>14</b>
1. Definisi <i>Body</i>	
<i>Image</i> .....	
.....	<b>14</b>
2. Karakteristik Pertumbuhan Fisik	
Remaja.....	<b>15</b>
3. Perubahan Citra Tubuh yang	
Mengkhawatirkan.....	<b>16</b>
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body</i>	
<i>Image</i> .....	<b>18</b>
5. Aspek-Aspek <i>Body</i>	
<i>Image</i> .....	<b>21</b>
B. Layanan Bimbingan	
Kelompok.....	<b>22</b>
1. Pengertian Bimbingan	
Kelompok.....	<b>22</b>

2.	Tujuan	Layanan	Bimbingan	
	Kelompok			23
3.	Asas	Layanan	Bimbingan	
	Kelompok			25
4.	Teknik	Pelaksanaan	Operasional	
	Layanan			27
C.			Penelitian	
	Relevan			30
D.			Kerangka	
	Berpikir			32
E.				
	Hipotesis			34

**BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Jenis			
	Penelitian			35
B.	Desain			
	Penelitian			36
C.	Populasi		dan	
	Sampel			37

D.		Variabel	
	Penelitian.....		
	.....		<b>39</b>
E.		Teknik	Pengumpulan
	Data.....		
	.....		<b>39</b>
F.			Instrumen
	Penelitian.....		
	.....		<b>40</b>
G.		Teknik	Analisis
	Data.....		
	<b>45</b>		
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN</b>			
	<b>PEMBAHASAN.....</b>		<b>48</b>
A.			Hasil
	Penelitian.....		
	.....		<b>48</b>
B.			
	Pembahasan.....		
	.....		<b>55</b>
<b>INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI</b>			
<b>BAB V</b>			
	<b>PENUTUP.....</b>		
	<b>.....</b>		<b>61</b>
<b>K E R I N C I</b>			
A.			
	Simpulan.....		
	.....		<b>61</b>
B.			
	Saran.....		
	.....		<b>62</b>

**BIBLIOGRAFI**.....

.....64

**DAFTAR**

**LAMPIRAN**.....

.....67



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Populasi Siswa	7
Tabel 3.2	Format Penskoran dan Klasifikasi <i>Skala Likert</i>	
Tabel 3.3	Kisi-kisi Skala <i>Body Image</i>	
Tabel 3.4	Validitas Skala <i>Body Image</i>	
Tabel 3.5	Uji Reliabilitas	
Tabel 3.6	Rumus Norma Kategorisasi	
Tabel 4.1	Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	48
Tabel 4.2	Hasil <i>Pretest</i>	
Tabel 4.3	<i>Body Image</i> Negatif Siswa ( <i>Pretest</i> )	
Tabel 4.4	Data Hasil <i>Posttest</i>	
Tabel 4.5	<i>Body Image</i> Negatif Siswa ( <i>Posttest</i> )	... 51
Tabel 4.6	Perbedaan <i>Body Image</i> Negatif Sebelum dan Sesudah	.....52
Tabel 4.7	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	54
Tabel 4.8	Hasil Analisis 2 <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	55



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Gambar 3.1 Desain Penelitian





**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja merupakan periode waktu yang menentukan panggung untuk menjadi dewasa.

Di zaman sekarang ini, ada perubahan demi perubahan yang begitu jelas dan cepat, baik secara fisik maupun mental sehingga tidak satu pun dari orang-orang ini yang bisa disebut anak-anak atau orang dewasa. Hal ini sesuai penilaian (Desmita, 2018). Menurut (Kayyis, 2019) masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang mana individu pada umumnya memiliki perhatian khusus mengenai persepsi terhadap citra tubuh. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang diiringi dengan terjadinya beberapa perubahan yang seringkali dikatakan sebagai fase remaja. Memasuki jenjang pendidikan SMA penampilan fisik menjadi aspek yang sangat penting bagi remaja di SMA.

Tugas perkembangan merupakan tugas yang harus dilakukan oleh individu pada fase-fase tertentu. Ketika individu berhasil melakukan tugas

perkembangan pada fase sebelumnya maka akan menjadi sebuah batu loncatan bagi tugas perkembangan selanjutnya. Namun sebaliknya, jika individu tidak berhasil melakukan tugas perkembangan pada fase sebelumnya, ini akan menjadi sebuah hambatan bagi tugas perkembangan selanjutnya. Santrock JW

(dalam Dewi, 2019). Menurut (Saefullah, 2017) mengemukakan tugas perkembangan remaja usia 15-18 tahun sebagai berikut: mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sebagai pria



dan wanita, menerima keadaan fisiknya, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir, mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

Perubahan fisik pada remaja adalah perubahan yang terjadi dalam tubuh, otak, kapasitas sensorik dan keterampilan motorik. Perubahan dalam tubuh bisa dipandang berdasarkan bertambahnya tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang, otot, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Kematangan terlihat pada saat remaja tumbuh menjadi orang dewasa. Oleh karena itu remaja awal atau tahap pubertas mulai memiliki *body image* karena pada masa tersebut mengalami peningkatan massa tubuh, *body image* yang lebih negatif, serta tingkat dorongan yang lebih tinggi untuk mengurakan riasan wajah.

Selama periode sekolah menengah atas (usia 15-17 tahun) memasuki masa transisi pubertas dengan pertimbangan berat badan, bentuk tubuh dan penampilan. Perkembangan fisik yang membuat berubahnya penampilan pada remaja dalam bentuk tubuh dan kematangan seksual (Elyvia, 2020).

Menurut (Desmita, 2018), remaja mulai memiliki *body image* saat memasuki remaja awal atau tahap pubertas karena pada masa tersebut remaja

mengalami peningkatan massa tubuh, *body image* yang lebih negatif, dan tingkat dorongan yang lebih tinggi untuk kurus dan berdiet. Selama periode sekolah menengah (usia 11-14 tahun) memasuki masa transisi pubertas dengan pertimbangan berat dan bentuk tubuh. Pada tahap remaja awal, perkembangan fisik yang membuat berubahnya bentuk tubuh dan kematangan seksual menjadi penyebab banyaknya remaja memberikan yang terbaik untuk tubuh mereka



sehingga mereka merasa tertekan dan stres untuk mengubah penampilan yang menarik.

Namun pada kenyataannya, *body image* dipandang sebagai pusat dari segala aspek fungsi remaja meliputi emosi, pemikiran, perilaku, dan hubungan. Pendapat lain mengatakan, *body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Mahmuddah, 2018). *Body image* terbentuk oleh persepsi, emosi, sensori fisik, dan tidak statis, tetapi dapat berubah sesuai dengan *mood*, perubahan fisik, dan lingkungan. *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengaruhi pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. (Alwis & Kurniawan, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti laksanakan pada tanggal 29 September 2022 di SMK Negeri 1 Sungai Penuh ditemukan siswa yang mengalami fenomena yang menggambarkan bahwa terdapat siswa merasa tidak puas dengan citra tubuh (*body image*) yang dimilikinya. Siswa merasa dirinya

memiliki tubuh yang tidak menarik, seperti badan terlalu kurus/gemuk, warna

kulit yang terlalu gelap, rambut yang tidak lurus, badan yang terlalu pendek.

Sehingga, siswa tersebut melakukan upaya-upaya untuk memperbaiki

penampilannya, seperti dengan mengonsumsi obat penggemuk atau

pelangsing tubuh, cream pemutih, obat pelurus rambut, serta obat peninggi

badan. Remaja perempuan cenderung merasa tidak puas dengan penampilan



tubuhnya karena kurang tinggi, mereka juga berkata bahwa kurang memiliki kepercayaan diri terhadap wajahnya yang mempunyai bekas jerawat dan yang paling tidak disukainya adalah bentuk wajahnya yang tidak simetris seperti dagu yang agak miring sehingga ketika seseorang fokus terhadap wajahnya membuat dia berpikir negatif. Kemudian siswa laki-laki minder dengan memakai baju berwarna merah membuatnya merasa tidak cocok dipakai untuk kulit yang berwarna hitam, mereka mengatakan bahwa pernah *bully* karena kulitnya yang gelap atau pernah ditolak perempuan karena kurang menarik.

Hasil dari wawancara guru wakil kesiswaan NN dan dengan guru Bimbingan dan Konseling mengungkapkan bahwa *body image* yang dianggap buruk oleh remaja perempuan menimbulkan rasa tidak percaya diri baik itu pada penampilan di depan umum maupun kemampuan terhadap dirinya sendiri.

Kenyataan yang ada di SMK Negeri 1 Sungai Penuh dimana terdapat peserta didik kelas X dan XI yang memiliki *body image* negatif dan berusaha untuk memenuhi tuntutan dunia remaja yang ideal saat ini.

Hasil wawancara dengan siswa DA mengungkapkan bahwasanya merasabentuk tubuh saya saat ini tidak ideal dibandingkan dengan teman-teman saya

yang lainnya, karena saya memiliki berat badan yang lebih dan juga pendek

tidak seperti teman saya yang lain yang memiliki badan kurus. Saya sangat malu saat mengenakan baju olahraga dan mencoba menutupi badan saya dengan berusaha menarik baju kebawah agar lipatan perut atau lemak diperut saya tidak terlihat. Tetapi yang lebih membuat saya merasa minder adalah



wajah saya yang tidak simetris seperti dagu saya yang agak miring sehingga jika saya tersenyum atau berfoto sangat terlihat sekali kekurangan di dagu saya.

Hasil wawancara dengan siswa PMR mengungkapkan bahwa saya ingin mengubah penampilan saya, karena kulit saya yang berwarna hitam membuat saya tidak percaya diri memakai apapun, sering juga ditanya sama guru atau teman saya apakah saya sudah mandi atau belum, mungkin karena kulit saya yang gelap membuat saya terlihat seperti seseorang yang tidak mandi padahal saya sudah mandi. Saya juga terlalu kurus dan agak tinggi sehingga membuat saya terlihat seperti orang yang tidak menarik dan tidak pernah dipandang baik oleh teman-teman saya, hal itupun sebenarnya membuat saya sedih tetapi karena saya lelaki saya tidak pernah menunjukkan kesedihan saya saat mendapat ejekan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara di SMK Negeri 1 Sungai Penuh

siswa terindikasi adanya persepsi yang membuat peserta didik merasa tidak puas akan *body image*-Nya saat ini. Peserta didik memiliki percaya diri yang rendah saat berdiskusi dengan teman di depan kelas, ingin memiliki berat badan ideal, merawat tubuh dan memperhatikan penampilan agar diterima di lingkungannya, cemas jika dikritik oleh teman, meluruskan rambut dengan

melakukan rebonding, dan mengikuti *fashion* idolanya.

Permasalahan ini juga terungkap oleh beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian dari Muhsin (2014), tentang studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (*body image* negatif pada remaja putri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat *body image* negatif pada



siswa yang berdampak pada dirinya sendiri seperti stres, percaya diri rendah, terganggunya interaksi sosial, dan gangguan makan. Hal tersebut dapat dilihat dari kesimpulan penelitian terdahulu menunjukkan beberapa hal yang terindikasi memiliki *body image* negatif.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Siregar (2021), studi tentang penerimaan diri siswa terhadap *body image* siswa SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri terhadap *body image* kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan kurang baik. Hal tersebut dikarenakan masih terdapat beberapa siswa yang belum merasa kondisi fisik dan bentuk tubuh yang ia miliki tidak menarik. Dampaknya dapat mengganggu keberlangsungan belajar siswa. Siswa acuh terhadap pelajaran karena tidak percaya diri mengemukakan pendapatnya di dalam kelas dan selalu merasa rendah diri.

Berdasarkan penelitian terdahulu dari Falda (2019), tentang penerapan teknik *though stopping* untuk menurunkan *body image* siswa di SMA Negeri 24 Bone. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* negatif pada siswa di SMA Negeri 24 Bone berada pada kategori tinggi. Yang ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah

puas dengan keadaan tubuh sendiri, mereka yang memiliki kelebihan berat

badan terobsesi menurunkan berat badannya.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja kita mengalami masalah dengan diri mereka sendiri saat ini, dan mereka mencoba menyembunyikan masalah tersebut dengan berpura-pura tidak peduli dengan



penampilan mereka. Remaja tidak mempercayai diri mereka sendiri karena mereka percaya bahwa mereka kelebihan berat badan bahkan ketika orang lain berpikir mereka langsing. Remaja lebih cenderung tertekan tentang pertumbuhan tubuh mereka karena mereka menyadari reaksi sosial terhadap berbagai tipe tubuh.

Hal ini tentu memberikan dampak negatif terhadap peserta didik yang mengalami hal tersebut disebabkan mereka tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki serta tidak dapat menerima bentuk tubuhnya sendiri. Apabila persepsi negatif terus timbul dalam waktu yang cukup panjang maka dapat menyebabkan rasa frustrasi dan depresi. Oleh karena itu hal tersebut harus diatasi karena dengan adanya permasalahan tersebut sangat dibutuhkan suatu upaya untuk mereduksikan *body image* negatif melalui layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang dianggap tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa untuk mereduksikan *body image* negatif siswa (Prayitno, 2015). Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan terkait citra tubuh seperti

*body image* negatif (Fitri et al., 2017). Layanan bimbingan dan konseling

kelompok dapat mempengaruhi citra tubuh negatif. Bimbingan kelompok juga

akan memiliki pengaruh dan efektif untuk meningkatkan *body image* positif

siswa dan mencegah dengan menurunkan *body image* negatif agar tidak berkembang ke citra tubuh yang lebih buruk (Marjo, 2017). Bimbingan

kelompok adalah proses pemberian informasi bantuan pada sekelompok orang



dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut (Folastri, 2016) apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Melalui layanan bimbingan kelompok ini diharapkan meningkatkannya sebagai bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik.

Menurut (Prayitno, 2015), layanan bimbingan kelompok dalam mengubah pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional. Dimana pikiran irasional yang membuat remaja tidak percaya diri untuk tampil apa adanya, dikarenakan kebanyakan ditentukan dari *body image* yang negatif oleh

kacamata teman sebaya yang menggambarkan ketidakpuasan pada penampilan fisik siswa yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Bagi guru BK (Konselor) diharapkan menjadi masukan untuk menghadapi masalah peserta didik, khususnya permasalahan *body image* ini dengan memberikan

layanan bimbingan kelompok kepada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Elyvia, 2020) tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *kognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* positif pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body*



*image* yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dengan membandingkan besarnya nilai sig = 0,000, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0,05. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* negatif menjadi positif dengan taraf signifikansi 5% di SMA Negeri 2 Kalianda. Kemudian penelitian yang dilakukan (Marjo, 2020) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Dengan temuan layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membahas masalah umum terkait bagaimana sikap siswa terhadap *body image* siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk

melakukan penelitian yang berjudul Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

## B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana yang telah dipaparkan dalam latar belakang masalah di

atas, maka identifikasi permasalahannya adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kepercayaan diri beberapa siswa terhadap citra tubuh negatif

yang mereka miliki

2. Beberapa siswa merasa rendah diri terhadap bentuk tubuh mereka

3. siswa membanding-bandingkan tubuhnya dengan siswa lain yang

Ada

bagus, sehingga menyebabkan siswa tersebut tidak percaya diri



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

4. Masih ada dari beberapa siswa memandang negatif bentuk tubuh orang lain

5.

### C. Batasan Masalah

Pembatasan pada suatu masalah digunakan untuk mencegah penyimpangan dan perluasan materi topik, membuat penelitian lebih fokus dan Sebagian siswa laki-laki dan perempuan berpikiran negatif tentang citra tubuh diri mereka sendiri.

memfasilitasi diskusi yang akan membantu tujuan penelitian terpenuhi. Peneliti

membatasi permasalahan pada Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok

untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang ada di atas, maka

rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah bentuk *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok?

1. Bagaimanakah bentuk *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai

Penuh setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok?

3. Apakah layanan Bimbingan Kelompok sangat efektif untuk mereduksi *Body*

*Image* negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan pada siswa SMK

Negeri 1 Sungai Penuh?

### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengungkap bentuk *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai

Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok



2. Untuk mengungkap bentuk *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai

Penuh setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok.

3. Untuk mengungkap layanan Bimbingan Kelompok sangat efektif untuk

mereduksi *Body Image* negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan pada siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh.

#### F. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagi Siswa

Dengan bantuan penelitian ini, siswa akan menjadi sadar akan masalah khas yang mereka hadapi, memperoleh pengetahuan baru, dan menyadari bahwa mereka kurang percaya diri sebagai akibat dari bentuk tubuh mereka yang jika tidak segera diperbaiki akan memiliki efek yang bertahan lama.

##### 1. Bagi Guru

Untuk menghasilkan generasi siswa yang layak di masa depan, guru akan lebih mudah menerima masalah siswa saat ini dan mengembangkan metode pengajaran yang inovatif.

##### 2. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan membuat peneliti menjadi lebih terbuka sekaligus sebagai tambahan pengetahuan juga untuk peneliti, bukan hanya tujuan

mengubah hal tersebut namun dapat juga menjadi pelajaran bagi peneliti

sendiri. Dan peneliti mengetahui akan gambaran seperti apa dampak layanan

bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa SMK

Negeri 1 Sungai Penuh.

## G. Definisi Operasional

### 1. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu bantuan dan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya untuk mereduksi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh,. Dalam hal ini, layanan bimbingan kelompok dengan bentuk bimbingan kelompok yang berkaitan dengan materi pada RPL.

Didalam pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh yang akan dilakukan

oleh peneliti di SMK Negeri 1 Sungai Penuh membutuhkan 6 kali

pertemuan.

### 2. *Body Image*

*Body image* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran

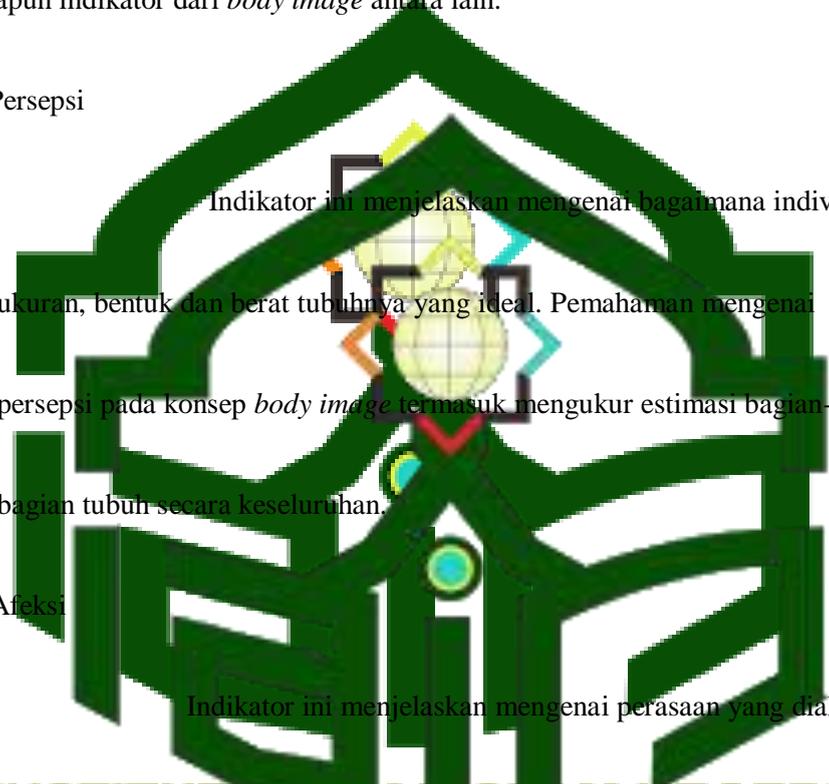
mengenai tubuh individu yang ia peroleh melalui penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya, jadi *body image* menggambarkan siswa tentang apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya dengan *body image* adalah sikap yang mencakup persepsi, pemikiran dan perasaan tentang ukuran dan bagian-



bagian tubuh serta penampilan fisik secara keseluruhan berdasarkan penilaian diri sendiri atau orang lain.

Adapun indikator dari *body image* antara lain:

a. Persepsi



Indikator ini menjelaskan mengenai bagaimana individu memiliki ukuran, bentuk dan berat tubuhnya yang ideal. Pemahaman mengenai persepsi pada konsep *body image* termasuk mengukur estimasi bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.

b. Afeksi

Indikator ini menjelaskan mengenai perasaan yang dialami individu terkait dengan kondisi tubuh, penampilan dan bentuk tubuhnya.

c. Perilaku

Perilaku tetap termasuk dalam konsep *body image*. Dalam pengukuran yang dilakukan terhadap perilaku pada *body image* memiliki keterkaitan dengan berat badan, sehingga item yang muncul terkait dengan upaya-upaya dalam menjaga berat badan seperti diet.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Body Image*

##### 1. Definisi *Body Image*

*Body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Arthur & Emily (dalam Ifdil, 2017). Sejalan dengan itu, Smolak & Thompson (dalam Ifdil, 2017), menjelaskan bahwa tingkat *body image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Idealnya *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun yang terlihat di lapangan masih banyaknya siswa terutama remaja putri yang memiliki *body*

*image* negatif baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang.

*Body image* sebagaimana didefinisikan oleh Davidson & McCabe

(dalam Partosudiro & Indriana, 2018) adalah pandangan dan sikap

seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Remaja dengan citra tubuh negatif

selalu percaya bahwa ada sesuatu yang salah dengan tubuh mereka dan tidak

dapat mengungkapkan rasa terima kasih atas tubuh mereka apa adanya.



Kepercayaan diri kedua *gender*, baik wanita ataupun pria sama-sama

dipengaruhi oleh citra tubuh mereka, menurut penelitian Abell dan Richards

(dalam Partosudiro & Indriana, 2018). Ditunjukkan bahwa cowok justru

sebenarnya lebih peduli dengan penampilan mereka karena mereka terpaku

untuk mendapatkan sosok yang lebih berotot dan terbentuk dengan baik.

## 2. Karakteristik Pertumbuhan Fisik Remaja

Menurut Ali dan Asrori (2014) remaja sering mengalami kejutan sebagai akibat dari pertumbuhan fisik yang cepat yang terjadi selama masa remaja. Dia sering harus membeli baju baru karena yang dia miliki dengan cepat berhenti pas. Remaja kadang-kadang terkejut dengan sensasi bahwa tangan dan kaki mereka terlalu panjang dan tidak sebanding dengan ukuran tubuh mereka.

Ketika lekuk tumbuh itu membuat suara remaja serak untuk beberapa

saat sebelum secara bertahap jatuh satu oktaf. perkembangan kelenjar

endoktrin dewasa, yang memungkinkan mereka untuk mulai memproduksi

hormon yang baik untuk tubuh. Akibatnya remaja mulai merasa tertarik

pada jenis kelamin lain. Kelenjar hormon remaja juga dapat menghasilkan

jerawat di wajah mereka yang seringkali juga menciptakan kekhawatiran atau harga diri yang rendah di dalamnya terutama pada remaja perempuan.

Menurut Cash (dalam Ali & Asrori, 2014), menegaskan bahwa citra tubuh dapat berubah selama kehidupan seseorang sebagai tanggapan terhadap masukan yang tidak menentu dari orang lain dan lingkungan sosial dan budaya secara umum. Salah satu tanda harga diri yang tinggi adalah



citra tubuh yang sehat, yang ditandai dengan adanya citra mental dan sikap yang benar terhadap tubuh. Jika seseorang memiliki citra tubuh yang baik, dia secara alami akan puas dengan kondisi fisik tubuh mereka dan menerimanya apa adanya. Namun, jika seseorang memiliki ide-ide tubuh negatif, dia akan terus-menerus membandingkan atribut fisik mereka dengan orang yang diinginkan orang lain dan merasa tidak senang dengan penampilan fisik mereka. Menurut Sunartio, Sukamto, dan Dianovinnia (dalam Ali & Asrori, 2014) remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas terkadang mendapat manfaat besar dari memiliki pikiran negatif tentang penampilan fisik mereka karena itu akan membuat mereka lebih sadar akan kebutuhan untuk menurunkan berat badan. Tipe tubuh wanita lain dengan tubuh yang lebih menarik adalah yang lebih sering digunakan sebagai perbandingan oleh orang lain atau orang yang kelebihan berat badan dan obesitas. Kecenderungan ini akan meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh karena bentuk tubuh yang lebih menarik dibandingkan yang akan mendorong orang yang kelebihan berat badan atau obesitas untuk mengurangi berat badan.

### 3. Perubahan Citra Tubuh yang Mengkhawatirkan

Perubahan fisik kadang-kadang dapat mengganggu selain menawarkan kesenangan menurut (Al-Mighwar, 2006), remaja sering merasa sadar diri tentang bagian-bagian tertentu dari tubuh mereka. Dia akan merasa rendah diri karena ketidak mampuannya untuk menanggapi ketidakpuasan manusia.



Ketika tubuh anak berkembang menjadi dewasa, perubahan fisik disertai dengan rasa puas. Ciri-ciri pribadi paling jelas yang mungkin dilihat oleh orang lain dalam interaksi sosial adalah penampilan fisik dan identitas seksual seseorang, menurut Dion dkk (dalam Al-Mighwar, 2006)

Ketidakpuasan remaja terhadap bagian tubuh tertentu tidak sepenuhnya berkurang dengan pakaian dan produk kecantikan yang dirancang untuk menutupi fitur fisik yang tidak diinginkan dan menarik perhatian pada yang diinginkan.

Kekhawatiran remaja tentang tubuh mereka adalah kelanjutan dari berbagai kekhawatiran yang mereka miliki saat remaja dan di awal masa remaja. Remaja khawatir tentang pertumbuhan tubuh mereka yang tak tertandingi karena bagaimana masyarakat bereaksi terhadap tipe tubuh yang berbeda. Kebanyakan gadis memandang menstruasi sebagai masalah yang

parah karena dapat mengakibatkan gejala seperti kejang, Perubahan emosional seperti depresi, kegelisahan, dan kecenderungan untuk menangis tak terkendali, serta gejala fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, dan pembengkakan lutut.

Hal lain yang perlu diperhatikan termasuk pertumbuhan jerawat, terutama ketika tumbuh subur dan masalah kulit lainnya yang mempengaruhi pria dan wanita. Namun, karena mereka sadar bahwa jerawat mengurangi daya tarik fisik dan tidak dapat memanfaatkan kosmetik yang biasanya digunakan wanita dan pria akan lebih peduli dari pada wanita.



Baik pria maupun wanita khawatir tentang kenaikan berat badan pada tahap awal pubertas. Namun, ketika mereka tumbuh lebih tinggi dan melakukan upaya yang lebih serius untuk mengekang nafsu makan mereka, mereka belajar untuk menjaga diri mereka sendiri. Selain itu, berpakaian dengan tepat dapat membuat seseorang tampak lebih ramping dari yang sebenarnya. Kebanyakan wanita memandang menstruasi sebagai masalah yang parah karena itu.

Pengetahuan bahwa daya tarik fisik memainkan pengaruh yang signifikan dalam interaksi sosial menimbulkan kekhawatiran tambahan.

Remaja lebih sadar dari pada anak-anak yang lebih muda bahwa orang yang menarik sering mendapatkan perawatan yang lebih baik dari pada orang yang kurang menarik. Mereka juga memahami betapa pentingnya penampilan dalam memilih pemimpin. Akibatnya, jika mereka yakin

penampilan mereka kurang, mereka akan bekerja untuk memperbaikinya.

#### 4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, baik itu dari pandangannya sendiri maupun dari faktor lain. Menurut Cash (dalam

Pratiwi, 2021), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, antara

lain sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *Body Image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh sering terjadi kepada wanita dibanding dengan pria. Pada umumnya,



wanita sering merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya dan menjadikan sebagai stigma negatif. Cash (dalam Pratiwi, 2021) juga memberikan penjelasan bahwa sekitar 40%-70% gadis remaja tidak puas dengan dua aspek dari tubuh mereka, seperti pinggul, perut dan paha. Hal ini disebabkan letak ideal bentuk tubuh wanita diukur oleh aspek-aspek tersebut.

b. Media massa

Menurut Cash (dalam Pratiwi, 2021), menjelaskan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran yang ideal mengenai figur perempuan dan pria yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang, sebagai contoh seorang model yang memperagakan pakaian/busana dan menggambarkan ideal bentuk tubuh. Isi tayangan dari media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan

seorang perempuan adalah memiliki bentuk tubuh yang kurus.

Kebanyakan wanita percaya bahwa bentuk tubuh kurus adalah bentuk

tubuh yang sehat. Media juga menggambarkan bentuk tubuh ideal pria

dilengkapi dengan tubuh *six pack* dengan otot-otot yang bagus.

c. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan diri orang lain dan *feedback* yang

diterima serta cenderung mempengaruhi konsep diri termasuk pada

perasaan pada penampilan fisik. Cash (dalam Pratiwi, 2021), menjelaskan bahwa *feedback* terhadap penampilan dan adanya



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

kompetensi teman sebaya, keluarga, kerabat dan keluarga dalam

hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan

perasaan mengenai bentuk tubuh dan fisik individu.

Sejalan dengan itu, Thompson (dalam Pratiwi, 2021), juga

menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, antara lain

sebagai berikut:

a. Pengaruh berat badan atau persepsi gemuk

Merupakan keinginan individu manusia dalam membentuk bentuk tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan, seperti menjaga pola makanyang teratur sehingga dapat menimbulkan persepsi yang diinginkanterkait dengan bentuk tubuh.

b. Budaya

Merupakan adanya pengaruh lingkungan dan budaya yang dapat mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, bentuk tubuh dan penampilan fisik yang menarik.

c. Sosialisasi

Merupakan adanya pengaruh dari dunia pertemanan seseorangyang terkait tentang bentuk tubuh dan penampilan fisik.

d. Konsep diri

Merupakan penilaian diri dan penilaian sosial yang meliputi gambaran tentang diri seseorang yang meliputi bentuk tubuh dan

penampilan fisik.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

e. Peran *gender*

Merupakan pengaruh dan peran orang tua bagi citra tubuh

seseorang yang menjadikan individu tersebut lebih cepat terpengaruh.

f. Pengaruh distorsi citra tubuh

Merupakan perasaan dan persepsi individu yang negatif dalam dirinya yang diikuti dengan sikap yang buruk.

5. Aspek – Aspek *Body Image*

Menurut Thompson (2010), menjelaskan aspek-aspek yang terdapat dalam *body image* antara lain:

- a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu,

karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan

buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap

bentuk tubuhnya sendiri.

- b. Aspek perbandingan dengan orang lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari

yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang

lain, hal hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus

menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai

orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju

hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

## **B. Layanan Bimbingan Kelompok**

### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam pelaksanaan program BK. Layanan ini memungkinkan sejumlah peserta didik (siswa) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan melalui pembahasan dalam bentuk kelompok.

Dalam layanan ini para siswa yang terlibat dalam kegiatan kelompok dapat diajak untuk bersama-sama membicarakan topik penting yang diharapkan berguna bagi pengembangan siswa (Suhertina, 2014).

Menurut Hallen (dalam Syafruddin et al., 2019), menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting. Bimbingan kelompok mengacu

kepada aktivitas-aktivitas yang berfokus pada penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok



menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Wibowo (dalam Syafruddin et al., 2019).

Peranan anggota kelompok dalam bimbingan kelompok yaitu aktif membahas permasalahan atau topik umum tertentu yang hasil pembahasannya itu berguna bagi para anggota kelompok seperti berpartisipasi aktif dalam dinamika interaksi sosial, menyumbang bagi pembahasan masalah, dan menyerap berbagai informasi untuk diri sendiri. Suasana interaksi multiarah, mendalam dengan melibatkan aspek kognitif. Sifat pembicaraan umum, tidak rahasia dan kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat perubahan dan pendalaman masalah/topik. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada klien secara kelompok dengan jumlah anggota kelompok berkisar antara 10-15 orang. Dalam pelaksanaannya bimbingan kelompok dipimpin oleh satu

orang konselor yang telah terampil dalam memimpin kegiatan kelompok.

Oleh karena itu, seorang calon konselor harus benar-benar mempelajari dan

mendalami pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar pelaksanaan

yang professional benar-benar dapat terwujud secara utuh (Syafruddin et al.,

2019).

## 2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Folastri & Rangka, 2016), idealnya anggota kelompok yang memutuskan sendiri tujuan khusus yang ingin dicapai untuk kepentingan mereka sendiri yang akan menjadi pengalaman mereka dalam kelompok. Akan tetapi, secara umum layanan bimbingan kelompok dan atau



konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi individu, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan serta pemecahan masalah pribadi yang mengganggu. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/ berkomunikasi seseorang seringkali terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

Menurut pendapat (Folastris & Rangka, 2016) ada sejumlah tujuan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok, yaitu:

- a. Belajar memahami diri sendiri dan orang lain
- b. Menemukan berbagai kemungkinan cara menghadapi persoalan-persoalan perkembangan dan upaya mengentaskan konflik-konflik tertentu
- c. Meningkatkan kemampuan mengontrol diri sendiri, kemandirian, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
- d. Membuat perencanaan yang khusus untuk merubah tingkah laku tertentu dan dengan kesadaran diri sendiri sungguh-sungguh (*to commit*) untuk sepenuhnya menjalankan rencana itu

- e. Belajar keterampilan sosial yang efektif
- f. Belajar melakukan konfrontasi orang lain dengan cara yang berkelembutan, perhatian, keramahan, dan terkendali, serta



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

- g. Berubah dari hidup semata-mata untuk menjadi seperti apa yang diharapkan atau dimau orang lain menjadi hidup sesuai dengandiharapkan diri sendiri yang penuh dengan berkah.

Melalui layanan bimbingan kelompok dan atau konseling kelompok

hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara pikiran yang suntuk, buntu atau beku dicairkan dan didinamikkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru; persepsi dan wawasan yang menyimpang dan atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, kesadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak kalau perlu diganti dengan yang hal-hal baru yang lebih efektif.

### 3. Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Munro, Manther & Small (dalam Folastri & Rangka, 2016),

menjelaskan bahwa kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh

klien sendiri merupakan tiga etika dasar dalam kegiatan pelayanan

bimbingan dan konseling. Dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling

kelompok ketiga etika tersebut wajib diterapkan.

- a. Kerahasiaan, Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi “rahasia kelompok” yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar

kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal

ini dan bertekad dengan sungguh-sungguh untuk melaksanakannya.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam layanan

konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi

yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama

posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Konselor atau

pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan

asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk

melaksanakannya.

- b. Kesukarelaan, anggota kelompok dimulai sejak awal reneanapembentukan kelompok oleh konselor/pemimpin kelompok.

Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya konselor atau

pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat-syarat kelompok

yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggotakelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

- c. Asas lain yaitu (kegiatan, keterbukaan, kekinian, dan kenormatifan)

Dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok dan

konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota

kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan asas keterbukaan.

Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi, dan bervariasi.

Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok semakin

dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan untuk kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok, serta dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh konselor/pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok untuk mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

#### 4. Teknik Pelaksanaan Operasionalisasi Layanan

Menurut Prayitno (dalam Pautina et al, 2017), penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok meliputi 4 tahap yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap

ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga

mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik

oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan



penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

#### b. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar,

artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga

jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota

kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggotameniti jembatan itu dengan selamat.

#### c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

#### d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong

kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama

tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan

sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan dan

kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah kegiatan

kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.



### C. Kajian Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi karya ilmiah dan untuk menegaskan bahwa apa yang dilakukan peneliti memang belum pernah diteliti oleh orang lain, penelitian yang relevan meliputi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dilakukan Rahayu Widiasti (2016) dengan judul “Profil Citra Tubuh (*Body Image*) pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling” Hasil menunjukkan bahwa siswa umumnya memiliki persepsi yang buruk tentang tubuh mereka. Dalam kategori gender, siswa perempuan memiliki persepsi yang lebih negatif tentang tubuh mereka daripada siswa laki-laki.

Persamaan penelitian Widiasti (2016) terdahulu dengan penelitian yang sedang peneliti teliti saat ini adalah sama-sama meneliti tentang *body*

*image* dan meneliti sisi negatif dari *body image* sehingga dilakukannya

layanan bimbingan konseling dalam penelitian tersebut. Sedangkan

perbedaan dari penelitian di atas yaitu meneliti tentang bagian dari profil

citra tubuh dari remaja dan menggunakan layanan bimbingan konseling

tetapi tidak menggunakan layanan bimbingan kelompok.

2. Hasil penelitian yang dilakukan Setiawan Ibrahim (2019) dengan judul

“*Body Image, Jenis Kelamin dan Kepuasan Hidup Remaja*”. Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup remaja dipengaruhi oleh citra

tubuh; Semakin tinggi kepuasan hidup, semakin positif citra tubuh. Dampak

citra tubuh terhadap kepuasan hidup remaja tidak terpengaruh oleh gender.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

Persamaan penelitian Ibrahim (2019), dengan penelitian yang sedang peneliti teliti saat ini adalah terletak pada variabel citra tubuh atau *body image* pada usia remaja. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian tentang jenis kelamin dan kepuasan hidup dari remaja tersebut dan peneliti membahas tentang layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa remaja.

3. Hasil penelitian yang dilakukan Fitri, Badrudjaman dan Fazriah (2017), dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Body Image-cognitive Behavioral Therapy* (CI-CBT) terhadap Siswi SMK yang Memiliki Citra Tubuh Negatif". Hasil *pre-test* kepada 107 siswi kelas XI di SMK Negeri 1 Babelan menunjukkan hasil bahwa terdapat 44 siswi (41,12%) berada pada kategori positif, 45 siswi (42,5%) pada kategori netral dan 20 siswi (18,7%) berada pada kategori negatif.

Persamaan penelitian Fitri, Badrudjaman dan Fazriah (2017) dengan penelitian yang sedang peneliti teliti saat ini adalah terletak pada variabel citra tubuh atau *body image*, menggunakan layanan bimbingan kelompok dan meneliti penelitian yang sama yaitu di SMK dengan kata lain adalah

sama-sama meneliti anak remaja. Sedangkan perbedaannya terletak pada penelitian di atas fokus penelitian menggunakan pendekatan *Image-cognitive Behavioral Therapy* (CI-CBT) sedangkan peneliti membahas tentang layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa, bukan konseling kelompok.



D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka berpikir

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah *body image* yang negatif menjadi kerangka utama yaitu terjadi pada remaja siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja diawali dengan masa pubertas atau pola hidup yang tidak sehat membuat remaja mengalami tubuh yang tidak diinginkan serta merasa tidak percaya diri, stres dan menjadi lebih sensitif atas tubuh yang dimiliki. Setelah mengetahui tentang permasalahan yang ada di tempat penelitian, sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok dilakukan *pre-test* untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat dikuasai oleh siswa. Setelah pelaksanaan *pre-test* selesai maka dilakukan teknik penentuan sampel atau *purposive sampling* yaitu metodologi pengambilan sampel secara acak dimana kelompok sampel ditargetkan memiliki ciri-ciri tertentu, seperti pada siswa yang memiliki *body image* negatif sehingga berkorelasi antara metode *purposive sampling* dengan judul yang akan diteliti.

Selanjutnya kelompok eksperimen yaitu kelompok yang akan diberi *treatment* (perlakuan) tujuannya untuk melakukan perbandingan suatu akibat

perlakuan tertentu dengan suatu perlakuan lain yang berbeda. Jika inginkelompok eksperimen dapat berjalan dengan

lancar dan baik maka dilakukan

layanan bimbingan kelompok untuk mengetahui perbandingan tersebut

sehingga setelah layanan diberikan dilakukan *post-test* yang bertujuan untuk

mengetahui taraf pengetahuan siswa atas materi yang telah disampaikan. Hasil

*pre-test* dan *post-test* nantinya dibandingkan melalui uji statistik uji *wilcoxon*

dan terakhir dilaksanakan uji hipotesis.



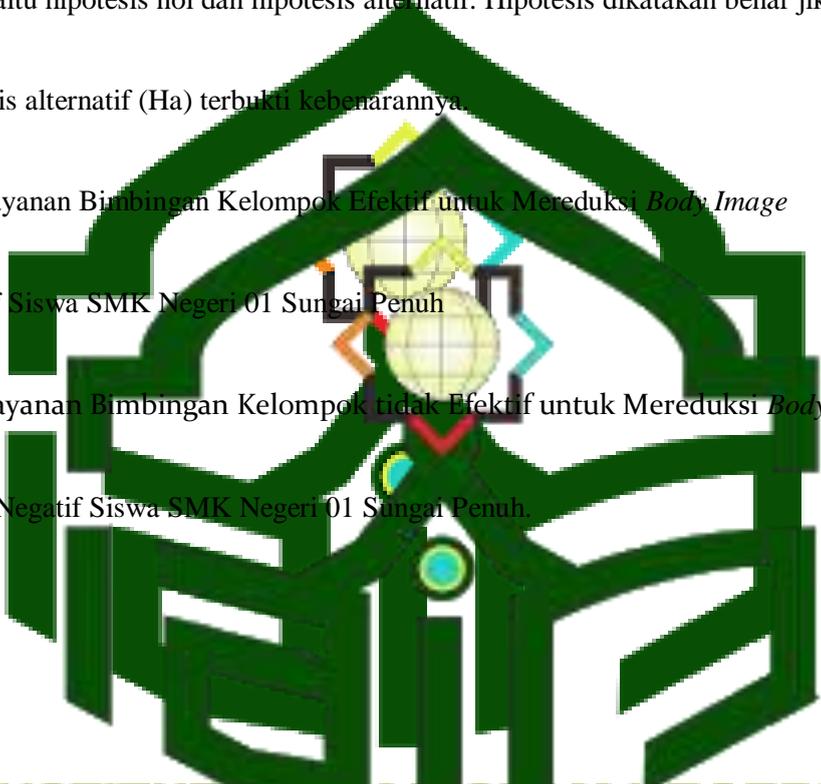
## E. Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas hipotesis dua arah, yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis dikatakan benar jika hipotesis alternatif ( $H_a$ ) terbukti kebenarannya.

$H_a$  : Layanan Bimbingan Kelompok Efektif untuk Mereduksi *Body Image*

Negatif Siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh

$H_o$  : Layanan Bimbingan Kelompok tidak Efektif untuk Mereduksi *Body Image* Negatif Siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh.



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI  
KERINCI

### BAB III

### METODE PENELITIAN

Gabungan kata “metodologi” dan “penelitian” yang kemudian menjadi “metodologi penelitian” (*science research method*) dapat dimaknai sebagai seperangkat pengetahuan tentang cara-cara sistematis dan logis tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah tertentu untuk diolah, dianalisis, diambil kesimpulan dan selanjutnya dicarikan cara pemecahannya. Untuk gabungan kata “metode” dan “penelitian” yang kemudian menjadi “metode penelitian” tata cara yang ditempuh untuk melakukan penelitian, yaitu merupakan prosedur bagaimana mendapatkan, merumuskan kebenaran dari objek atau fenomena yang diteliti. Metode penelitian adalah cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang dikembangkan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan prosedur yang reliabel dan terpercaya (Rahmadi, 2014).

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Sejak awal hingga pembentukan desain studi, satu jenis metodologi penelitian kuantitatif memiliki spesifikasi yang metodis, terencana, dan terorganisir dengan baik.

Sugiyono (dalam Balaka, 2022), menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian *positivis* yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Mereka melibatkan penggunaan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, analisis data tersebut menggunakan metode kuantitatif atau statistik, dan pengujian hipotesis yang telah ditentukan.



## B. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design*, dikatakan *pre-eksperimental design* karena penelitian ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh dan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap bentuknya variabel dependen.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Pada desain ini menggunakan *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum perlakuan. Sugiyono (dalam Hardianto & Baharuddin, 2019). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$O_1 \times O_2$   
Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

$O_1$  = Nilai *Pre-test* (Sebelum diberikan

perlakuan)

X = Perlakuan (Layanan bimbingan kelompok)

O<sub>2</sub> = Nilai *Post-test* (Setelah diberikan perlakuan)



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Jika peneliti ingin sampai pada hasil yang andal dan tepat untuk materi pelajaran atau bidang studi, mereka harus memperhatikan populasi, yang merupakan salah satu aspek terpenting. Populasi adalah kumpulan peristiwa, benda, atau individu dengan karakteristik serupa yang menjadi fokus penelitian peneliti. Sugiyono menegaskan (dalam Imron, 2019), populasi adalah klasifikasi luas dari hal-hal atau orang-orang yang berbagi sifat dan karakteristik tertentu, yang diselidiki oleh para ilmuwan untuk membuat kesimpulan. Populasi penelitian ini terdiri dari 243 siswa di SMK Negeri 01 Sungai Penuh, 165 di antaranya adalah siswa perempuan dan 78 di antaranya adalah siswa laki-laki.

Tabel 3.1 Populasi Siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh

T.A 2022/2023

No	Peserta Didik (Kelas)	Jumlah Peserta Didik
1	X	98
2	XI	75
3	XII	70
	Jumlah	243

## 2. Sampel



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

Menurut Sugiyono (dalam Imron, 2019), mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan ukuran sampel merupakan langkah dalam proses penentuan ukuran sampel yang diambil untuk suatu penelitian.

Strategi sampel yang digunakan dalam penyelidikan ini adalah *purposive sampling* yang metodologi pengambilan sampel secara acak dimana kelompok sampel ditargetkan memiliki atribut-atribut tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah 3 kelas berdasarkan rekomendasi dari guru BK yaitu siswa Kelas X AKL, XI BDP, dan XI TKJ sebagai sampel, karena kelas tersebut memenuhi kriteria sampel sebagai berikut :

- a. Siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sungai Penuh
- b. Siswa yang terindikasi memiliki *body image* negatif berdasarkan data yang diperoleh dari wakil kesiswaan SMK Negeri 1 Sungai Penuh.
- c. Siswa bersedia menjadi responden dalam penelitian penggunaan layanan bimbingan kelompok kelas X dan XI untuk mereduksi *body image* negatif siswa.
- d. Dari hasil analisis tersebut akan diambil 10 orang siswa yang akan menjadi kelompok eksperimen, anggota dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok yaitu siswa kelas X dan XI dengan jumlah dibatasi

sampai 10 orang agar lebih efektif. Peneliti melaksanakan sesuai dengan masalah yang sedang diteliti dan memenuhi kriteria *body image* negatif.

#### D. Variabel Penelitian



Menurut Sugiyono (dalam Ulfa, 2019), variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Di bagian lain Kerlinger (dalam Ulfa, 2019), menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*). Dengan demikian, variabel itu merupakan suatu yang bervariasi.

a. Variabel bebas ( $x$ ) : Layanan Bimbingan Kelompok

b. Variabel Terikat ( $y$ ) : *Body Image*

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mempresentasikan pertanyaan penelitiannya, seorang peneliti dapat menggunakan teknik pengumpulan data untuk memperoleh informasi dari khalayak umum. Skala adalah perangkat atau sistem untuk

mengklasifikasikan orang sesuai dengan variabel yang kita periksa. Dalam

penyelidikan ini, *Skala Likert* digunakan. Skala ini merupakan kumpulan

butiran, dibuat oleh *Rensis Likert* (item pertanyaan). Skala ini dimaksudkan

untuk menilai pendapat orang pada tingkat kolektif dan pribadi. Ini sejalan

dengan untaian utama pertanyaan di satu tempat. Kategori pada skala ini yaitu

tidak menguntungkan: *Unfavorable* hasil yang tidak menguntungkan termasuk

1 untuk Sangat Sesuai (SS), 2 untuk Sesuai (S), 3 untuk Tidak Sesuai (TS), dan

4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).



Tabel 3.2 Format penskoran dan Klasifikasi penilaian untuk *Skala*

*Likert.*

Jawaban Responden	Skor yang diberikan setiappernyataan Unfavorable (Negatif)
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

#### F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian disebut instrumen penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, peneliti biasanya mengembangkan alat dan instrumen pengumpulan data yang mereka gunakan dari kumpulan variabel penelitian yang berasal dari teori yang akan diuji selama kegiatan penelitian. Akibatnya, instrumen penelitian yang dikembangkan harus dievaluasi untuk validitas dan reliabilitas sebelum mengumpulkan data tentang responden atau objek aktual. Bagi peneliti kuantitatif, memahami validitas dan keandalan instrumen adalah prasyarat yang diperlukan.

Tabel 3.3 kisi-kisi skala *body image* adalah sebagai berikut:

Teori (Variabel)	Aspek/komponen	Indikator	Sub Indikator
Teori <i>Body Image</i> menurut Cash dan Pruzinsky (2002) <i>Body Image</i> memiliki 3 aspek : Persepsi Perbandingan Sosial Budaya.	Persepsi bagian - bagian tubuh dan penampilan	<i>Appearance evaluation</i> (Evaluasi atau penilaian individu tentang penampilan)	$\lambda$ Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri $\lambda$ Evaluasi terhadap penampilan orang lain
		<i>Appearance orientation</i> (Orientasi penampilan dalam melakukan usaha memperbaiki diri)	$\lambda$ Perhatian individu dalam menjaga penampilan
	Perbandingan dengan orang lain	<i>Body area satisfaction</i> (Kepuasan terhadap bagian tubuh diri sendiri maupun orang lain)	$\lambda$ Kepuasan terhadap rambut $\lambda$ Kepuasan terhadap wajah
		<i>Self classified weight</i> (Persepsi terhadap ukuran tubuh diri sendiri maupun orang lain tentang kelebihan atau kekurangan berat badan)	$\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh bagian atas $\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh bagian tengah $\lambda$ Kepuasan tubuh terhadap bagian bawah $\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh secara keseluruhan
		<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi gemuk,	$\lambda$ Kecemasan terhadap berat badan
	Sosial budaya		

		kewaspadaan individu terhadap lingkungan sekitar tentang bentuk tubuh)	λ Kekhawatiran terhadap tinggibadan
--	--	--	-------------------------------------

### 1. Validitas

Validitas tes tergantung pada apa yang diukur dan seberapa baik itu.

Adkin (dalam Batubara, 2021), juga mengatakan bahwa "*How accurately a test measures an outside criterion is considered a test's validity*". Keandalan tes tergantung pada seberapa baik tes mengukur faktor luar.

Nachmias (dalam Batubara, 2021), berpendapat yang hampir bersamaan dan relevan dengan masalah yang dihadapi: apakah seseorang menganggap diri mereka mengukur? Metode korelasi *Product Moment Pearson* digunakan untuk menentukan validitas alat ukur dengan menghitung koefisien dan skor totalnya. Menggunakan rumus di bawah ini:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{\sum x^2 \sum y^2}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Korelasi antara item dan semua item

$\sum xy$  = Hasil perkalian berganda antara item dan total item

$xy$  $\square$  = Total nilai setiap item $x$  $\square$  = Jumlah nilai konstan $y$  $N$  = Jumlah subjek penelitian

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

Tabel 3.4 Validitas Skala *Body Image*

Item	R hitung	>	R Tabel	Keterangan
1	0,531	>	0,396	Valid
2	0,755	>	0,396	Valid
3	0,531	>	0,396	Valid
4	0,721	>	0,396	Valid
5	0,411	>	0,396	Valid
6	0,629	>	0,396	Valid
7	0,755	>	0,396	Valid
8	0,411	>	0,396	Valid
9	0,629	>	0,396	Valid
10	0,475	>	0,396	Valid
11	0,504	>	0,396	Valid
12	0,531	>	0,396	Valid
13	0,531	>	0,396	Valid
14	0,755	>	0,396	Valid
15	0,531	>	0,396	Valid
16	0,721	>	0,396	Valid
17	0,411	>	0,396	Valid
18	0,629	>	0,396	Valid
19	0,755	>	0,396	Valid
20	0,411	>	0,396	Valid
21	0,629	>	0,396	Valid
22	0,275	>	0,396	Tidak Valid
23	0,204	>	0,396	Tidak Valid
24	0,131	>	0,396	Tidak Valid

25	0,231	>	0,396	Tidak Valid
26	0,255	>	0,396	Tidak Valid
27	0,532	>	0,396	Valid
28	0,822	>	0,396	Valid
29	0,411	>	0,396	Valid
30	0,362	>	0,396	Valid

Hasil uji validitas dari 30 butir angket, setelah di uji validitas, jumlah yang tidak valid adalah 5 item, maka yang digunakan adalah 25 item kuesioner.

## 2. Reliabilitas

Realibilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Wrightstone (dalam Baubara, 2021) menulis bahwa reliabilitas sebagai suatu perkiraan tingkatan konsistensi atau kestabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuran pertama dengan menggunakan instrument yang sama. Adapun Gronlund menyarakan "*Reliability refers to the consistency of measurement result are from one measurement to another*". Realibilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran dari satu pengukuran ke pengukuran lainnya.

Jadi semakin dapat dipercaya dan diandalkan suatu metode

pengumpulan data, semakin tinggi keandalannya Arikunto (dalam Batubara,

2010. Rumus Teknik *Alpha Cronbach* dan SPSS Versi 21.0 untuk *Windows*

digunakan dalam analisis keandalan penelitian ini, yang dilakukan dengan

menggunakan rumus di bawah ini:



$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ \frac{1}{S_x^2} \sum S_i^2 \right]$$

Keterangan:

$\alpha$  = Koefisien *Cronbach Alpha*

$S_x^2$  = Jumlah total instrumen

$S_i^2$  = Variasi tersedia untuk setiap instrumen

$k$  = Berapa banyak instrumen pernyataan yang ada

1 = Konstanta

Tabel 3.5

Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	>>	Cut Off	Keterangan
0,878	>	0,7	Reliabel

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Menghitung Bobot Alternatif

a. Menghitung frekuensi dari jawaban yang diberikan responden atas setiap

item pertanyaan yang diajukan

b. Menghitung rata-rata skor total item. Sugiyono (dalam Ahmad, 2022).

Untuk mencari presentase frekuensi jawaban responden, persentase

dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} 100 \%$$



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

Menentukan kategori penelitian dilihat dari perbandingan antara jumlah jawaban yang diharapkan dengan jumlah responden. Selanjutnya data-data penelitian yang diperoleh tersebut diklasifikasikan berdasarkan norma kategori sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Rumus Norma Kategorisasi Pencapaian Responden**

No	Rumus Norma	Kategorisasi
1.	$x \leq (\bar{x} - 1,5\sigma)$	Sangat Rendah
2.	$(\bar{x} - 1,5\sigma) > x \leq (\bar{x} - 0,5\sigma)$	Rendah
3.	$(\bar{x} - 0,5\sigma) > x \leq (\bar{x} + 0,5\sigma)$	Sedang
4.	$(\bar{x} + 0,5\sigma) > x \leq (\bar{x} + 1,5\sigma)$	Tinggi
5.	$(\bar{x} + 1,5\sigma) > x$	Sangat Tinggi

Sumber: Azwar (dalam Saftini, 2018)

Keterangan :

$\mu$  = Mean teoritis

$\sigma$  = Deviasi standar

## 2. Uji Wilcoxon

Menurut Wili Solidayah (dalam Astuti et al., 2021), uji peringkat

bertanda *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan nilai tengah suatu

variable dari dua data data sampel berpasangan. Dalam uji peringkat

bertanda *Wilcoxon* bukan hanya tanda yang diperhatikan tetapi perbedaan

antara sampel yang berpasangan tersebut. Uji modifikasi bertanda *Wilcoxon*

berfungsi untuk menguji perbedaan antar data berpasangan, menguji



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

komparasi antar pengamatan sebelum dan sesudah (*before after*) diberikan

layanan bimbingan kelompok. Tes peringkat bertanda *Wilcoxon* adalah tes

*non parametik* yang dapat digunakan untuk menentukan apakah dua sampel

yang saling berhubungan dipilih dari populasi yang memiliki distribusi yang

sama. Analisis ini dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service*

*Solution*).



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang siswa kelas X dan XI yang diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Maret 2023 sampai dengan 29 Mei 2023. Secara spesifik penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi *body image* negatif siswa melalui layanan bimbingan kelompok dan mencoba untuk menurunkan *body image* negatif tersebut. Data-data yang diperoleh adalah hasil dari *pretest* dan *posttest* berkaitan dengan *body image* negatif siswa. Pengolahan data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS.

Tabel 4.1: Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Hari/tanggal	Materi	Keterangan
1	Senin, 15 Mei 2023	Body image	Terlaksana
2	Selasa, 16 Mei 2023	Kepercayaan diri	Terlaksana
3	Rabu, 17 Mei 2023	Stres dan cara mengatasinya	Terlaksana
4	Senin, 22 Mei 2023	<i>Self Esteem</i> (Harga diri)	Terlaksana
5	Rabu, 24 Mei 2023	Penerimaan diri	Terlaksana
6	Kamis, 25 Mei 2023	Konsep diri	Terlaksana



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## 1. Kondisi *body image* negatif siswa di Sekolah Menengah Kejuruan

### Negeri 1 Sungai Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan

#### Kelompok

Hasil *pretest* dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kondisi *body image* negatif pada siswa sebelum diberikan perlakuan. Maka dapat dilihat dari hasil *pretest* pada tabel berikut ini

**Tabel 4.2: Hasil *Pretest***

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	25-42	0	0%
Rendah	43-60	1	10%
Sedang	61-78	4	40%
Tinggi	79-96	5	50%
Sangat Tinggi	97-114	0	0%
<b>Jumlah</b>		10	100%

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari data hasil *pretest* 10 orang siswa yang dijadikan sampel penelitian ada 1 orang responden memiliki kondisi *body image* dalam kategori rendah dengan persentase 10%,

kemudian 4 orang responden memiliki *body image* dalam kategori sedang

dengan persentase 40% dan selanjutnya ada 5 orang responden memiliki

*body image* dalam kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan dari tabel 4.2

bahwa rata-rata kondisi *body image* berada pada kategori tinggi dan yang memiliki *body image* yang rendah terdapat sebanyak 10 peserta didik.

Maka dari itu peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi atau menurunkan *body image* negatif pada peserta didik hingga ke *body image*



positif, sebelum melakukan bimbingan kelompok peneliti bersama peserta

didik membangun hubungan dan menjalin komitmen dalam pelaksanaan pertemuan bimbingan kelompok.

Tingkat *body image* siswa sebelum diberikan layanan Bimbingan

Kelompok di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh:

**Tabel 4.3 *Body image* negatif siswa sebelum diberikan perlakuan.**

Kode Siswa	Kelas	Kategori
001	X AKL	Rendah
002	XI TKJ	Sedang
003	X AKL	Tinggi
004	XI BDP	Tinggi
005	XI BDP	Sedang
006	XI TKJ	Tinggi
007	X AKL	Sedang
008	XI BDP	Tinggi
009	X AKL	Sedang
010	XI BDP	Tinggi

## 2. *Body image* negatif siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1

Sungai Penuh setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok

(*Posttest*).

Setelah pemberian perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok

sebanyak 6 kali pada siswa kemudian penelitian peneliti mengukur

bagaimana kondisi *body image* negatif siswa sesudah diberikan perlakuan.

Data hasil *posttest* akan dijabarkan pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Data hasil *Posttest Body Image* negatif siswa**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	25-42	7	70%
Rendah	43-60	3	30%
Sedang	61-78	0	0%
Tinggi	79-96	0	0%



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

Sangat Tinggi	97-114	0	0%
<b>Jumlah</b>		10	100%

Dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa data hasil dari *posttest* pada 7

orang responden yang memiliki *body image* negatif setelah melaksanakan

layanan bimbingan kelompok dan mengisi skala-angket berada pada

kategori sangat rendah dengan persentase 70%, selanjutnya ada 3 orang

responden memiliki *body image* negatif yang setelah diberikan perlakuan

berupa layanan bimbingan kelompok dan mengisi skala angket berada pada

kategori rendah dengan persentase 30%. Jadi dapat dijelaskan bahwa

terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan

kelompok, siswa yang awalnya memiliki *body image* negatif berada pada

kategori tinggi dan setelah diberikan layanan, hasil *posttest* menunjukkan

menurun menjadi kategori yang sangat rendah. Sehingga layanan bimbingan

kelompok efektif untuk mereduksi *body image* negatif siswa.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan sebanyak 6

kali pertemuan untuk mereduksi/menurunkan *body image* negatif pada

siswa. Berdasarkan tabel hasil akhir dari (*posttest*) di atas dapat dilihat

adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum pemberian layanan dan

setelah pemberian layanan Bimbingan Kelompok.

**Tabel 4.5** Kondisi *body image* siswa setelah diberikan perlakuan(*Posttest*)

Kode Siswa	Kelas	Kategori
001	X AKL	Sangat Rendah
002	XI TKJ	Sangat Rendah
003	X AKL	Rendah
004	XI BDP	Sangat Rendah
005	XI BDP	Rendah



006	XI TKJ	Sangat Rendah
007	X AKL	Sangat Rendah
008	XI BDP	Sangat Rendah
009	X AKL	Sangat Rendah
010	XI BDP	Rendah

### 3. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest*

Perbedaan *body image* negatif siswa dapat dilihat pada kegiatan eksperimen dari hasil hasil *pretest* dan *posttest* yang dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Perbedaan *body image* negatif siswa sebelum dan sesudah**

No	Kode Siswa	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>
1	001	Rendah		Sangat Rendah
2	002	Sedang		Sangat Rendah
3	003	Tinggi		Rendah
4	004	Tinggi		Sangat Rendah
5	005	Sedang		Rendah
6	006	Tinggi		Sangat Rendah
7	007	Sedang		Sangat Rendah
8	008	Tinggi		Sangat Rendah
9	009	Sedang		Sangat Rendah
10	010	Tinggi		Rendah

*Body image* negatif siswa dalam penggunaan layanan Bimbingan

Kelompok siswa kelas X dan XI sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

berupa layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif

siswa. Dari hasil data tabel diperoleh nilai 789 dengan rata-rata *pretest*

(mean) 78,9. Sedangkan pada saat *posttest* diperoleh nilai 381 dengan rata-

rata (mean) 38,1.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

Dari uraian sebelumnya dapat diketahui bahwa setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok terdapat perbedaan signifikan sebelum dan

sesudah dimiliki diberikan perlakuan secara keseluruhan *body image* negatif yang siswa mengalami penurunan sehingga siswa yang memiliki *body*

*image* negatif menjadi *body image* positif dari hasil penurunan dari 78,9

turun/tereduksi menjadi 38,1. Maka pemberian layanan Bimbingan

Kelompok berpengaruh dalam menurunkan/mereduksi *body image* negatif

pada peserta didik kelas X dan XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1

Sungai Penuh.

#### 4. Perbedaan signifikan *body image* negatif siswa sebelum dan sesudah

diberikan Layanan Bimbingan Kelompok di Sekolah Menengah

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**KERINCI**

Pengujian hipotesis menggunakan uji *statiska non parametric* dengan

rumus *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan SPSS 20.00. Uji

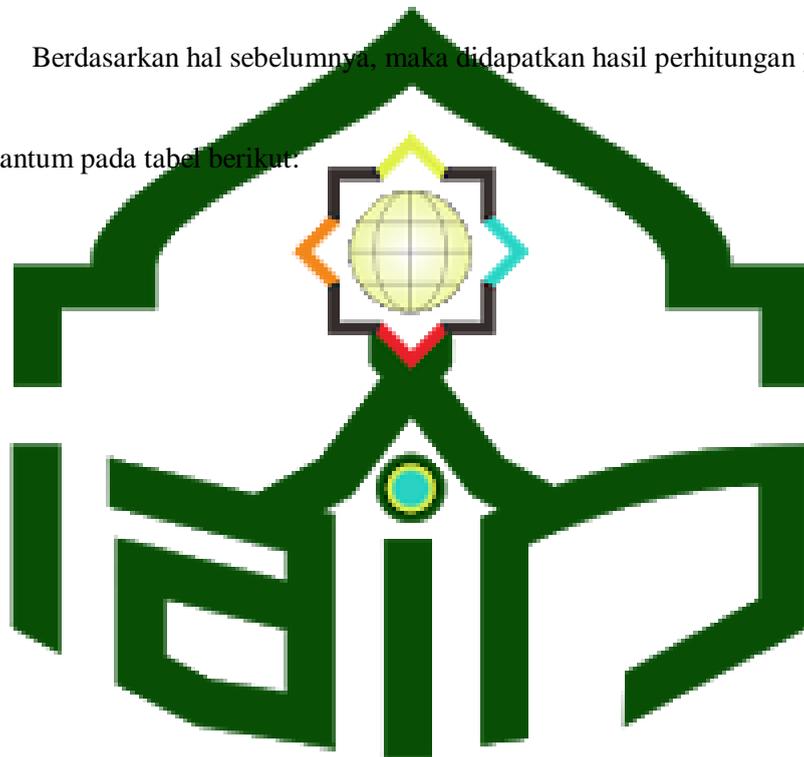
*Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang

berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. Jika probabilitas (Asymp. Sig) > 0.05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.
- b. Jika probabilitas (Asymp. Sig) < 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Berdasarkan hal sebelumnya, maka didapatkan hasil perhitungan yang tercantum pada tabel berikut.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**Tabel 4.7 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Antara *Pretest* dan *Posttest Body Image* Negatif Siswa**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST - PRETEST	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	5,55	55,00
	Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	1,00	6,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST = PRETEST

Berdasarkan interpretasi dari tabel 4.6 di atas bahwa 1) *Negative*

*Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil *body image* negatif untuk *pretest*

dan *posttest* adalah 7 pada nilai N, 5,55 hasil pada *Mean Rank*, 55,00 pada

Sum Rank. 2) Selanjutnya, *Positive Ranks* atau selisih (positif) antara hasil

*body image* negatif untuk *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 3 data positif

(N) yang artinya ke 3 siswa yang awalnya terdapat *body image* negatif

sehingga mengalami peningkatan menjadi *body image* positif maka dapat

disimpulkan bahwa *body image* negatif dapat tereduksi dengan baik. *Mean*

*Rank* atau rata-rata tersebut sebesar 1,00. Sedangkan jumlah jumlah ranking

positif sebesar 6,00. 3) Ties adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*. Pada

tabel nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai

yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4.8 Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test Statistics<sup>a</sup>



	POSTEST -PRETEST
Z	2,802 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

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

Berdasarkan *output test statistics* di atas, diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,004. Karena nilai 0,004 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pada Z bernilai 2,802, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian melalui layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Body Image* Negatif pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sungai Penuh”. Sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok peneliti menyebarkan instrumen atau angket *pretest* untuk mengetahui keadaan peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok kepada kelas X AKL, XI BDP, XI TKJ dan didapatkan

10 peserta didik yang hasil *pretest* kondisi *body image* negatif siswa berada pada kategori sangat tinggi, maka dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif pada peserta didik.



1. Kondisi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok.

Pada saat peneliti meminta izin observasi pertama pada tahun 2022 akhir, peneliti berkunjung ke sekolah pergi ke wakil kesiswaan dengan melakukan wawancara dan memberikan beberapa pertanyaan terkait dengan judul skripsi, apakah di SMK Negeri 1 Sungai Penuh ini memiliki peserta didik yang memiliki *body image* negatif atau tidak. Wakil kesiswaan memberikan data dan menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki *body image* negatif ada di setiap kelas. Pada tanggal 10 Mei 2023 dilaksanakan penelitian kembali dan peneliti menemui guru BK untuk berdiskusi dan bekerja sama dengan beliau, guru BK menyarankan 3 kelas yang akan mengisi skala angket yaitu kelas X AKL, XI BDF dan XI TKJ. Mulainya dilakukan penyebaran link angket, peserta didik memilih untuk

mengisi angket di link yang sudah dibagikan oleh ketua kelas masing-

masing. Dan hasil yang diperoleh sebelum diberikan layanan bimbingan

kelompok hasil *pretest* di SMKN 1 Sungai Penuh menunjukkan tingkat

*body image* negatif siswa 5 orang berada pada kategori tinggi dengan

persentase 50%, 4 orang berada pada kategori sedang dengan persentase

40% dan 1 orang berada pada kategori rendah dengan persentase 10%.

Pada hasil persentase diatas menunjukkan bahwa kenyataan lapangan yang ada di SMK Negeri 1 Sungai Penuh terdapat fenomena beberapa

siswa yang memiliki *body image* negatif sehingga dilakukan perlakuan

berupa layanan bimbingan kelompok. Ditemukan siswa yang tidak percaya



diri dengan keadaan tubuhnya dan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, seperti malu jika muncul jerawat, memiliki tinggi badan yang tidak ideal, memiliki kulit yang tidak sesuai dengan keinginannya, gigi tidak rapi, dll. Sehingga saat pengisian instrumen angket hasil menunjukkan *body image* negatif siswa berada pada kategori tinggi.

Menurut (Alwis & Kurniawan, 2019), tingginya *body image* negatif ditandai adanya perilaku kurang percaya diri, selalu ingin tampil menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik di lingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki meskipun berbahaya untuk dirinya. Anggapan dari *body image* negatif membuat remaja yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya.

Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk

tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang

melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan

cara sehat dan tidak sehat.

## 2. Kondisi *body image* negatif siswa SMK Negeri 1 Sungai Penuh sebelum

diberikan layanan Bimbingan Kelompok.

Setelah mendapatkan data hasil *pretest* maka peserta didik yang mengalami **body image** negatif diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif tersebut. Terdapat 10 orang peserta didik dari hasil data *pretest*. Pada tanggal 15 Mei 2023 dilaksanakan layanan bimbingan kelompok pertemuan pertama hingga pada tanggal 25



mei 2023 pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke enam dan sekaligus kembali menyebar skala angket ke 10 peserta didik untuk mengetahui hasil *posttest* apakah layanan bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi *body image* negatif siswa. Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu *body image* negatif peserta didik berkurang ke kategori rendah dengan penjelasan yaitu ada 7 orang siswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 70% dan 3 orang siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 30%. Yang artinya bahwa kondisi *body image* negatif siswa tereduksi/turun dari kategori tinggi ke rendah.

Setiap individu sering berpikir tentang mengenai *body image*. Individu berpikir tentang penampilan fisik, dan daya tarik fisik. Dengan adanya perubahan fisik remaja memiliki pandangan tentang konsep *body image* mengenai fisik mereka. Konsep *body image* jika dipandang positif oleh individu akan menunjukkan perilaku puasa terhadap tubuh yang dimiliki dan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada dirinya.

### 3. Layanan Bimbingan Kelompok sangat efektif untuk mereduksi *Body Image*

negatif sebelum dan sesudah diberikan layanan pada siswa SMK Negeri 1

Sungai Penuh.

Menurut Purwanto (dalam Adri, 2020), *pretest* merupakan test yang diberikan sebelum pengajaran dimulai yang bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan siswa terhadap bahan pengajaran yang akan diajarkan. Sedangkan menurut Effendy (2016), *posttest* atau tes akhir



adalah tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi yang tergolong penting sudah dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh siswa.

Perbedaan *body image* negatif siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa layanan bimbingan kelompok. Hasil yang didapatkan dari uji hipotesis bahwa diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,004 karena nilai 0,004 lebih kecil dari  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian melalui layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *body image* negatif siswa di SMKN 1 Sungai Penuh.

Menurut (Denich & Irdil 2015), pembentukan *body image* secara umum

dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara *body image* ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak

menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna.

Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir

sempurna dengan dirinya jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus

akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk

tubuhnya. *Body image* mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya

yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self*



*esteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

*Body image* pada dasarnya terdiri dari dua bentuk yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Namun pada penelitian ini penulis memfokuskan pada *body image* negatif atau *self image* yang negatif. Menurut (Ningsih & Sari 2017), *body image* negatif terkadang menjadi sifat yang suka bersemayam di dalam pikiran seseorang. Bila individu dihindangi persepsi atau pikiran negatif terhadap dirinya baik secara sadar maupun tidak sadar maka mereka lebih mudah terkena ancaman dalam interaksinya dengan orang lain. *Body image* negatif biasanya muncul pada saat individu dihina oleh teman-temannya sendiri, dikucikan karena memiliki keadaan tubuh yang tidak baik atau memiliki cacat fisik.

Secara umum, *body image* positif menguntungkan karena mengacu pada evaluasi diri, sedangkan *body image* negatif menimbulkan pikiran negatif yang merugikan diri. Menurut (Ramanda et al, 2019), *body image* negatif adalah persepsi atau pikiran bahwa seseorang lebih rendah dibanding individu lain dalam satu hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang

nyata atau hasil imajinasinya saja. *Body image* negatif sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan perubahan terhadap tubuhnya secara berlebihan demi untuk tampil menarik dilingkungannya.

Bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa secara kelompok untuk mengambil keputusan yang



tepat dan mandiri. Dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi

tentang kondisi *body image* negatif siswa untuk membantu menurunkan dan

memberikan motivasi dan saling menguatkan satu sama lain secara diskusi

kelompok untuk mencapai suatu tujuan bersama. Dalam pelaksanaan

bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap

kegiatan dan tahap pengakhiran.

Menurut Prayitno (2016), layanan bimbingan kelompok dapat digunakan

untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif

menjadi efektif. Melalui bimbingan kelompok siswa dilatih untuk melakukan

kegiatan berkelompok untuk mencapai tujuan bersama. Dalam bimbingan

kelompok bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi serta

bersosialisasi. Sehingga dalam pelaksanaannya siswa dituntut untuk

mengungkapkan pendapat, ide serta gagasannya. Hal ini dapat memacu siswa

untuk berkreasi dan meningkatkan kepercayaan diri masing-masing anggota,

serta membuat anggotanya lebih berani mengungkapkan pendapatnya dengan

tanggung jawab dan lebih menghargai pendapat para anggota. Sehingga tujuan

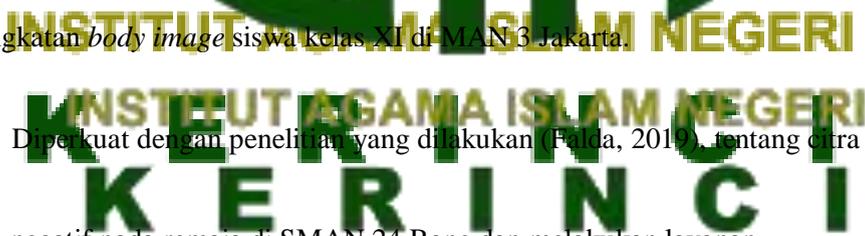
bimbingan kelompok untuk menurunkan *body image* negatif siswa dapat

tercapai.

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Happy Karlina Marjo (2020), Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Body Image* Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta. Penelitian Quasi eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa



kelas XI MAN 3 Jakarta sebanyak 9 siswa pada kelompok treatment dan 9 siswa pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Purposive*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan desain *Quasi experimental Design* dan bentuk desain *nonequivalent Control Group Design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner MBSRQ dan dianalisis menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai  $sig = 0.018$  pada kelompok treatment yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi  $\alpha = 0.05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil analisis dapat diartikan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.



Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Falda, 2019), tentang citra tubuh negatif pada remaja di SMAN 24 Bone dan melakukan layanan

konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksinya.

Ditemukan hasil bahwa terdapat beberapa siswa di kelas XI yang mengalami

*body image* negatif yang ditunjukkan dengan perilaku siswa yang kurang

percaya diri dengan kondisi rambut, gigi, kulit wajah, selalu ingin tampil

menarik, merasa tidak pernah puas dengan keadaan tubuh sendiri, selalu ingin tampil menarik dilingkungannya sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti ingin merubah keadaan tubuh yang mereka miliki. Hal ini tentu memberikan dampak negatif terhadap peserta didik yang mengalami hal tersebut disebabkan mereka tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki serta tidak dapat menerima bentuk tubuhnya sendiri. Apabila persepsi



negatif terus timbul dalam waktu yang cukup panjang maka dapat menyebabkan rasa frustrasi dan depresi.

Terkait dengan uraian diatas tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *body image* negatif siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Sungai Penuh sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurun ke kategori rendah.



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI  
KERINCI

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan secara umum bahwa:

1. Kondisi *body image* negatif sebelum diberikan layanan Bimbingan

Kelompok berada pada kategori tinggi.

2. Kondisi *body image* negatif setelah diberikan layanan Bimbingan

Kelompok sebanyak 6 kali dapat tereduksi menjadi kategori rendah.

3. Terdapat perbedaan yang signifikan kondisi *body image* negatif sebelum

dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan dan kesimpulan yang telah di

kemukakan ada beberapa saran yang diajukan sebagai tindak lanjut penelitian

ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Saran yang dapat diberikan bagi Guru Bimbingan Konseling di Sekolah adalah menerapkan dan mengembangkan layanan bimbingan kelompok dengan tema seperti percaya diri, konsep diri positif yang dapat membantu

mengembangkan *body image* positif siswa. Memberikan layanan informasi tentang bagaimana melakukan kritik dan komentar yang baik kepada sesama teman dan menjelaskan efek negatif dari ejekan yang diberikan pada teman berkaitan dengan karakteristik fisik yang dimilikinya.

2. Saran yang dapat diberikan bagi Program Studi Bimbingan Konseling adalah menyusun materi kuliah untuk meningkatkan *skill* atau keahlian



mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling dalam memimpin

kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok. Tugas pemimpin kelompok

sangat penting dalam layanan bimbingan kelompok sehingga dibutuhkan *skill* yang baik untuk memimpin kelompok, *skill* ini dapat dikembangkan saat kegiatan kuliah berlangsung ataupun dengan pelatihan-pelatihan yang lebih banyak.

3. Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang akan melakukan penelitian lanjutan adalah agar dapat menyusun waktu sedemikian rupa agar tidak berbenturan dengan jadwal

sekolah yang padat. Peneliti juga sebaiknya menyiapkan *games* yang seru

untuk membuat suasana yang menyenangkan. Penelitian juga perlu bekerja

sama dengan pihak sekolah untuk menyiapkan sarana dan prasarana yang

mendukung kegiatan bimbingan kelompok. Berkaitannya dengan *body*

*image* peneliti dapat mencari metode lain sesuai dengan perkembangan

penelitian yang ada.

4. Untuk peserta didik diharapkan agar terus menumbuhkan rasa percaya diri

yang telah dipelajari atau didapat pada saat sesi bimbingan kelompok.

## BIBLIOGRAFI

- Adri, R. F. (2020). Pengaruh Pre-test terhadap Tingkat Pemahaman Mahasiswa Program Studi Ilmu Politik pada Mata Kuliah Ilmu Alamiah Dasar. *Menara Ilmu Jurnal*, 4(1):2528-7613.
- Ali, M. & Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja*. (3th ed). Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E., (2018). Hubungan Antara Body Image dan Subjective Well-being pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1):52-60.
- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. (1th ed). Pustaka Setia.
- Astuti, W., Taufiq, M., & Taofik, M. (2021). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test untuk Mengukur Efektivitas Pemberian Video Tutorial dan PPT untuk Mengukur Nilai Teori. *Jurnal Produktif*, 5(1):2548-8082.
- Balaka, M. Y. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. (1th ed). Widina Bhakti Persada Bandung.
- Batubara, V.A (2021). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Sanggar Senam Kota Medan. *Skripsi Psikologi*  
<http://repository.uma.ac.id/17/12/21>.
- Denich, U. & Hdl. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling*, 3(2), 55-61.  
<http://jurnal.konselingindonesia.com>.
- Desmita. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Pustaka Setia.
- Dewi, A. (2019). *Laporan Resume Perkembangan Anak dari Child Development Karya John W Santrock*. Jakarta: EGC.
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-test dan Post-test terhadap Hasil Belajar Mata Diklat Hdw.DEV.100.2.A. pada Siswa SMK Negeri 2 LubukBasung. *Journal Homepage*, 1(2), 81-88. [jurnal.untirta.ac.id/index.php](http://jurnal.untirta.ac.id/index.php).

Elyvia, S. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image positif pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. *Skripsi Bimbingan Dan Konseling*.

Falda, R. (2019). Penerapan Teknik Thought Stopping untuk Menurunkan Body Image Negatif Siswa di SMAN 24 Bone. *Skripsi Bimbingan Dan Konseling*.



- Fitri, S., Badrudjaman, A., & Fazriah, N. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Body Image Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Siswi Smk Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif. *Insight Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6(2):197–213. doi: 10.21009/insight.062.08.
- Folastris, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. (1th ed). Mujahid Press Bandung.
- Hardianto., & Baharuddin, M. R. (2019). Efektifitas Penerapan Model Pembelajaran PAIKEM Gembrot Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar. *Journal of Primary Education*, 2(1), 2654-6434.
- Ibrahim, A.S. (2019) *Body Image, Jenis Kelamin dan Kepuasan Hidup Remaja*. [http://eprints.umm.ac.id/62906/1/ Adam %20 Tesis% 20 UMM dikonversi](http://eprints.umm.ac.id/62906/1/Adam%20Tesis%20UMM%20dikonversi).
- Ifdil, (2017) Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 2017, 107-113.
- Imron. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *IJSE: Journal of Indonesia*, 5(1), <https://ejournal.bsi.ac.id/ijse/article/5861>.
- Kayyis, F., A. (2019). *Psikologi Perkembangan*. (1th ed). Yogyakarta: Media Pustaka.
- Luh, N., & Widiasti, R. (2016). Profil Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling. *Skripsi*, 87–91.
- Mahmuddah, D. E., Hambali, & Hidayah, N. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Bimbingan Dan Konseling*, 2(2502–471).

- Muhsin. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negatif Pada Remaja Putri). *Skripsi Bimbingan danKonseling*.
- Marjo. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Body Image Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta. *Skripsi Layanan Bimbingan Kelompok*.
- Ningsih, A., & Sari, A. M. (2017). The Differences in Body Image Based on the Nutritional Statust of Students of SMPN 13 Pekanbaru Sail DistictsPekanbaru City. *Psychology Jurnal, 4(1)*,1-9.
- Partosudiro, V. J. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara konformitas temansebaya dengan body image remaja perempuan Pada siswi kelas X SMK Ibu



Kartini Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 305–309.

Pratiwi, L. R. (2021). *Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Modelling di Andika*

*Production*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16277>

Prayitno. (2015). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Praktek)*. Padang: Ghalia Indonesia.

Prayitno, A. E. (2008). *Dasar - Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Mulia.

Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. (1th ed). In Antasari Press.

Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 121-135.

Saefullah., K., Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu*, 17(1), 25-32.

Safitri., A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Insight*, 14(2), 1858–4063.

Siregar., E. (2021). Studi Tentang Penerimaan Diri Siswa Terhadap Body Image Siswa SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. *Skripsi Bimbingan dan Konseling*.

Siti, S. Z., Elyvia, S., & Noviana, D. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Kognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Positif Pada Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 2 Kalianda. *Bimbingan Dan Konseling*, 16(26–6598).

Suhertina. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (1th ed). CV. Mutiara Pesisir Sumatra.

Syafruddin., Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2019). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. (1th ed). PerdanaPublishing.

Thompson., J., K. (2000). A Cross-Cultural Examination of Weight-Related Teasing, Body image, and Eating Disturbance in Swedish and Australian Samples. *Psychological Science*. 1(28), 230-435

Ulfa, R. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik* 6115:196–215. doi: 10.32550/teknodik.v0i0.554.



KISI-KISI SKALA *BODY IMAGE* SISWA SEBELUM UJI VALIDITAS

Teori (Variabel)	Aspek/komponen	Indikator	Sub Indikator	Item	
Teori <i>Body Image</i> menurut Cash dan Pruzinsky (2002) memiliki 3 aspek : Persepsi, <i>SP</i> (Persepsi terhadap diri sendiri), dan <i>SI</i> (Persepsi terhadap orang lain).	Persepsi bagian-bagian tubuh dan penampilan	<i>Appearance evaluation</i> (Evaluasi atau penilaian individu tentang penampilan)	$\lambda$ Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri	1, 2, 3, 4	
		<i>Appearance orientation</i> (Orientasi penampilan dalam melakukan usaha memperbaiki diri)	$\lambda$ Perhatian individu dalam menjaga penampilan	5, 6, 7	
		<i>Body area satisfaction</i> (Kepuasan terhadap bagian tubuh diri sendiri maupun orang lain)	$\lambda$ Kepuasan terhadap wajah	8, 9, 10	
	Sosial budaya	Perbandingan orang lain	<i>Self classified weight</i> (Persepsi terhadap ukuran tubuh diri sendiri maupun orang lain tentang kelebihan atau kekurangan berat badan)	$\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh bagian atas	11, 12, 13
				$\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh bagian tengah	14, 15, 16
				$\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh bagian bawah	17, 18, 19, 20
Sosial budaya	Kecemasan individu	<i>Over weight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu)	$\lambda$ Kecemasan terhadap berat badan	21, 22, 23	
			$\lambda$ Kekhawatiran terhadap tinggi badan	24, 25, 26	

	terhadap lingkungan sekitar tentang tubuh)	bentuk		
			λ Kecemasan terhadap lingkungan sekitar terkait penampilan	27, 28, 29, 30
<b>Jumlah</b>				30



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## *Skala Body Image*

### A. Identitas Diri

Inisial :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas :

### B. Pengantar

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat serta hidayahnya, memberikan kesehatan, kekuatan, dan rizki kepada kita. Semoga dengan limpahan rahmat dan hidayahnya kita diberikan kekuatan lahir dan batin.

Pada kesempatan ini, penulis meminta anda untuk merespon instrumen penelitian.

Peneliti berharap anda merespon setiap pernyataan sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Semua respon anda merupakan hal yang sangat penting dan patut anda ketahui bahwa dalam instrumen ini tidak ada respon benar dan salah serta tidak ada hal-hal yang berhubungan dengan mata pelajaran.

Dalam merespon pernyataan dalam instrumen ini, anda tidak perlu cemas dan takut karena tidak ada hubungannya dengan mata pelajaran dan nama serta hal-hal yang berhubungan dengan diri anda akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaan dan partisipasi anda dalam merespon instrumen, peneliti mengucapkan terima kasih.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

**K E R I N C I**



Palyasil Marzulina

NIM.1910207065

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**C. Petunjuk Pengisian Skala**

1. yang berhubungan dengan *Body*  
Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan

*image*. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.

2. Pilihlah salah satu dari lima alternatif respon yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda centang (☑) pada kolom yang telah disediakan. Adapun respon yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri anda sendiri.

S :Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri anda sendiri.

TS :Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.

STS :Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.

3. Responlah sesuai nomor dan pastikan jangan ada yang terlewat.

4. Tidak ada respon yang salah, semua respon yang anda berikan adalah benar, sehingga anda tidak perlu ragu untuk menentukan respon yang paling sesuai dengan diri anda.

5. Jika anda ingin mengganti pilihan respon anda, maka berilah dua garis

horizontal (=) pada pilihan anda sebelumnya, kemudian beri tanda centang (☑) pada pilihan anda yang baru.

6. Bila anda telah selesai mengerjakan, saya mohon keediaan anda untuk memeriksa kembali sehingga tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Saya mengucapkan terima kasih atas kerja sama

dan bantuan yang anda berikan

**SELAMAT MENERJAKAN**

Contoh cara pengisian:

No	Pernyataan	SS	Pilihan Respon S TS	STS

1.	Saya tidak menghindari makananyang mengandung lemak.				
----	--	--	--	--	--

Contohkoreksi:

No	Pernyataan	SS	Pilihan Respon		STS
			S TS		
1.	Saya tidak menghindari makananyang mengandung lemak.				



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

**Skala Body Image**

No	Pernyataan	SS	Pilihan Respon S TS	STS
<b>Variabel :Body image</b>				
<b>Indikator : Persepsi bagian-bagian tubuh dan penampilan</b>				
1.	Saya merasa ukuran tubuh saya tidak proporsional.			
2.	Saya jarang memperhatikan penampilan saya ketika ke tempat umum.			
3.	Saya merasa tidak percaya diri dengan warna kulit saya saat ini.			
4.	Saya suka memakai masker dikeramaian karena tidak percaya diri.			
5.	Saya sering membandingkan kulit saya dengan kulit orang lain.			
6.	Saya tidak pernah berusaha untuk membuat tubuh saya proporsional seperti teman saya.			
7.	Saya merasa diri saya tidak menarik seperti orang lain.			
8.	Saya jarang melakukan olahraga untuk penampilan/kesehatan saya.			
9.	Saya jarang mengonsumsi buah-buahan untuk kesehatan tubuh saya.			
10.	Saya cuek terhadap tubuh saya yang tidak terawat.			
<b>Variabel :Body image</b>				
<b>Indikator : Perbandingan dengan orang lain</b>				
11.	Saya suka membandingkan wajah saya dengan wajah orang lain.			
12.	Saya khawatir terhadap penilaian orang lain terkait wajah saya.			
13.	Saya langsung menghindari kontak mata ketika orang lain menatap wajah saya.			
14.	Saya tidak puas dengan bentuk hidung saya dibandingkan dengan orang lain.			
15.	Saya tidak percaya diri saat orang lain melihat gigi saya saat			

	sayatertawa.				
16.	Teman saya rajin perawatan wajah dibandingkan dengan saya yang jarang perawatan.				



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

No	Pernyataan	SS	Pilihan Respon S TS	STS
17.	Saya malu dengan perut buncit dan menonjol dibandingkan teman sayayang perutnya rata.			
18.	Saya menjadi tidak percaya diri dengan bentuk pinggang saya setelah melihat pinggang orang lain yang proporsional.			
19.	Saya malu memiliki rambut/bulokaki saat dilihat orang lain.			
20.	Kulit kaki yang kering membuat saya tidak percaya diri saat memperlukanya.			
<b>Variabel : Body image</b>				
<b>Indikator : Sosial Budaya</b>				
21.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk berbandan saat pergi keluar rumah.			
22.	Saya pernah di ejek oleh teman saya di sekolah terkait dengan berat badannya.			
23.	Saya belum terbiasa untuk diet seperti teman saya yang sudah terbiasa.			
24.	Saya pernah tidak terpilih saat ingin ikut lomba karena tinggi badan saya.			
25.	Saya jarang ikut kegiatan berenang meskipun untuk menunjang tinggi badan saya.			
26.	Orang-orang pernah mengejek saya terkait dengan tinggi badan saya.			
27.	Ketika saya melihat penampilan orang lain lebih baik dari saya, saya merasa insecure.			
28.	Saya khawatir gaya berpakaian saya terlihat norak di mata orang lain.			
29.	Menurut saya penampilan saya tidak mengikuti trend yang ada seperti teman saya.			
30.	Saya merasa tidak nyaman ketika memakai pakaian yang ketat			

	saat ditempat umum.				
--	---------------------	--	--	--	--



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



KISI-KISI SKALA *BODY IMAGE* SISWA SESUDAH UJI VALIDITAS

Teori (Variabel)	Aspek/komponen	Indikator	Sub Indikator	Item		
Teori <i>Body Image</i> menurut Cash dan Pruzinsky (2002) memiliki 3 aspek : Persepsi, <i>SP</i> (Persepsi terhadap diri sendiri), <i>SI</i> (Persepsi terhadap orang lain), dan <i>SO</i> (Persepsi terhadap lingkungan sosial budaya)	Persepsi bagian-bagian tubuh dan penampilan	<i>Appearance evaluation</i> (Evaluasi atau penilaian individu tentang penampilan)	$\lambda$ Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri	1, 2, 3, 4		
		<i>Appearance orientation</i> (Orientasi penampilan dalam melakukan usaha memperbaiki diri)	$\lambda$ Perhatian individu dalam menjaga penampilan	5, 6, 7 8, 9, 10		
		<i>Body area satisfaction</i> (Kepuasan terhadap bagian tubuh diri sendiri maupun orang lain)	$\lambda$ Kepuasan terhadap wajah	11, 12, 13		
	SOSIAL BUDAYA	Perbandingan orang lain	<i>SP</i> (Persepsi terhadap diri sendiri), <i>SI</i> (Persepsi terhadap orang lain), dan <i>SO</i> (Persepsi terhadap lingkungan sosial budaya)	<i>Self classified weight</i> (Persepsi terhadap ukuran tubuh diri sendiri maupun orang lain tentang kelebihan atau kekurangan berat badan)	$\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh bagian atas	14, 15, 16
				$\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh bagian tengah	17, 18	
				$\lambda$ Kepuasan terhadap tubuh bagian bawah	19, 20	
				$\lambda$ Kecemasan terhadap berat badan	21	
	SOSIAL BUDAYA	Kecemasan individu terhadap lingkungan	<i>Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap lingkungan)	$\lambda$ Kecemasan terhadap lingkungan sekitar terkait penampilan	22, 23, 24, 25	

	sekitar tentang tubuh)	bentuk		
<b>Jumlah</b>				25



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## *Skala Body Image*

### A. Identitas Diri

Inisial :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas :

### B. Pengantar

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat serta hidayahnya, memberikan kesehatan, kekuatan, dan rizki kepada kita. Semoga dengan limpahan rahmat dan hidayahnya kita diberikan kekuatan lahir dan batin.

Pada kesempatan ini, penulis meminta anda untuk merespon instrumen penelitian.

Peneliti berharap anda merespon setiap pernyataan sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Semua respon anda merupakan hal yang sangat penting dan patut anda ketahui bahwa dalam instrumen ini tidak ada respon benar dan salah serta tidak ada hal-hal yang berhubungan dengan mata pelajaran.

Dalam merespon pernyataan dalam instrumen ini, anda tidak perlu cemas dan takut karena tidak ada hubungannya dengan mata pelajaran dan nama serta hal-hal yang berhubungan dengan diri anda akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaan dan partisipasi anda dalam merespon instrumen, peneliti mengucapkan terima kasih.

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**KERINCI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**KERINCI**



Palyasil Marzulina

NIM.1910207065

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**C. Petunjuk Pengisian Skala**

1. yang berhubungan dengan *Body*  
 Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan

*image*. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.

2. Pilihlah salah satu dari lima alternatif respon yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda centang (☑) pada kolom yang telah disediakan. Adapun respon yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri anda sendiri.

S :Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri anda sendiri.

TS :Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.

STS :Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri anda sendiri.

3. Responlah sesuai nomor dan pastikan jangan ada yang terlewat.

4. Tidak ada respon yang salah, semua respon yang anda berikan adalah benar, sehingga anda tidak perlu ragu untuk menentukan respon yang paling sesuai dengan diri anda.

5. Jika anda ingin mengganti pilihan respon anda, maka berilah dua garis

horizontal (=) pada pilihan anda sebelumnya, kemudian beri tanda centang (☑) pada pilihan anda yang baru.

6. Bila anda telah selesai mengerjakan, saya mohon keediaan anda untuk memeriksa kembali sehingga tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Saya mengucapkan terima kasih atas kerja sama

dan bantuan yang anda berikan

**SELAMAT MENERJAKAN**

Contoh cara pengisian:

No	Pernyataan	SS	Pilihan Respon S TS	STS

1.	Saya tidak menghindari makananyang mengandung lemak.				
----	--	--	--	--	--

Contohkoreksi:

No	Pernyataan	SS	Pilihan Respon		STS
			S TS		
1.	Saya tidak menghindari makananyang mengandung lemak.				



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

**Skala Body Image**

No	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa ukuran tubuh saya tidak proporsional.				
2.	Saya jarang memperhatikan penampilan saya ketika ke tempat umum.				
3.	Saya merasa tidak percaya diri dengan warna kulit saya saat ini.				
4.	Saya suka memakai masker dikeramaian karena tidak percaya diri.				
5.	Saya sering membandingkan kulit saya dengan kulit orang lain.				
6.	Saya tidak pernah berusaha untuk membuat tubuh saya proporsional seperti teman saya.				
7.	Saya merasa diri saya tidak menarik seperti orang lain.				
8.	Saya jarang melakukan olahraga untuk penampilan/kesehatan saya.				
9.	Saya jarang mengonsumsi buah-buahan untuk kesehatan tubuh saya.				
10.	Saya cuek terhadap tubuh saya yang tidak terawat.				
11.	Saya suka membandingkan wajah saya dengan wajah orang lain.				
12.	Saya khawatir terhadap penilaian orang lain terkait wajah saya.				
13.	Saya langsung menghindari kontak mata ketika orang lain menatap wajah saya.				
14.	Saya tidak puas dengan bentuk hidung saya dibandingkan dengan orang lain.				
15.	Saya tidak percaya diri saat orang lain melihat gigi saya saat saya tertawa.				
16.	Teman saya rajin perawatan wajah dibandingkan dengan saya yang jarang perawatan.				

No	Pernyataan	SS	Pilihan Respon S TS	STS
17.	Saya malu dengan perut buncit dan menonjol dibandingkan teman sayayang perutnya rata.			
18.	Saya menjadi tidak percaya diridengan bentuk pinggang sayasetelah melihat pinggang orang lainyang proporsional.			
19.	Saya malu memiliki rambut/bulukaki saat dilihat orang lain.			
20.	Kulit kaki yang kering membuat saya tidak percaya diri saat memperlihatkan.			
21.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk berdandan saat pergi keluar rumah.			
22.	Ketika saya melihat penampilan orang lain lebih baik dari saya, saya merasa insecure.			
23.	Saya khawatir gaya berpakaian saya terlihat norak di mata orang lain.			
24.	Menurut saya penampilan saya tidak mengikuti trend yang ada seperti teman saya.			
25.	Saya merasa tidak nyaman ketika memakai pakaian yang ketat saat ditempat umum.			



## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

<b>IDENTITAS SEKOLAH</b>	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
SMK Negeri 1 Sungai Penuh	a. Untuk membantu siswa memahami tentang <i>body image</i>
<b>SASARAN LAYANAN</b>	b. Untuk membantu siswa mampu mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi <i>body image</i>
Siswa Kelas X & XI	c. Untuk membantu siswa mengetahui aspek-aspek dari <i>body image</i>
<b>FUNGSI LAYANAN</b>	<b>KEGIATAN LAYANAN</b>
Pemahaman, Pemeliharaan,	<b>Tahap Awal</b>
Pembangunan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam pembuka dan perkenalan</li> </ul>
<b>BIDANG LAYANAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membina hubungan baik dengan siswa</li> </ul>
Pembangunan Pribadi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut</li> </ul>
<b>TOPIK BAHASAN/PERMASALAHAN</b>	<b>Tahap Inti</b>
<i>Body Image</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan ceramah mengenai materi <i>body image</i></li> </ul>
<b>PERTEMUAN KE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang <i>body image</i></li> </ul>
1 (Satu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</li> </ul>
<b>ALOKASI WAKTU</b>	<b>Tahap Akhir</b>
1 x 40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</li> </ul>
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merencanakan kegiatan lanjutan</li> </ul>
Senin, 15 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengemukakan pesan dan harapan</li> </ul>
<b>ALAT/MEDIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a penutup</li> </ul>
Kursi, Buku dan pena	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
<b>METODE</b>	<b>Penilaian Proses. Refleksi</b>
Ceramah, diskusi dan tanya jawab	b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat
<b>TINDAK LANJUT</b>	c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.
Bimbingan Kelompok Lanjutan	<b>Penilaian Hasil</b>
a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan	a. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting
b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting	c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami	d. Kegiatan yang di ikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik
d. Kegiatan yang di ikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik	

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti



Neki Arlina, S.PdI  
NUPTK.  
5760769670130112

Palyasil  
Marzulina  
NIM.  
1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

IDENTITAS SEKOLAH	TUJUAN LAYANAN
SMK Negeri 1 Sungai Penuh	a. Untuk membantu siswa memahami tentang <i>body image</i>
SASARAN LAYANAN	b. Untuk membantu siswa mampu mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi <i>body image</i>
Siswa Kelas X & XI	c. Untuk membantu siswa mengetahui aspek-aspek dari <i>body image</i>
FUNGSI LAYANAN	DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN
Pemahaman, Pemeliharaan, Pembinaan	<b>Tahap Awal</b>
BIDANG LAYANAN	Tahap awal yaitu membuka salam dan perkenalan dengan siswa bimbingan kelompok berjalan dengan baik dilihat dari respon siswa saat perkenalan pertemuan pertama.
Pembinaan Pribadi	<b>Tahap Inti</b>
TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN	Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang <i>body image</i> karena berhubungan dengan yang akan diteliti. Pemberian kesempatan diskusi tanya jawab didalam kegiatan masih terdapat siswa yang kurang aktif dalam kegiatan.
<i>Body Image</i>	<b>Tahap Akhir</b>
PERTEMUAN KE 1 (Satu)	Masih terdapat siswa yang belum berani mengungkapkan kesan dan hasil kegiatan bimbingan kelompok namun anggota kelompok memahami materi yang disampaikan dari pemimpin kelompok.
ALOKASI WAKTU 1 x 40 Menit	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
TANGGAL PELAKSANAAN	<b>Penilaian</b>
Senin, 15 Mei 2023	<b>Proses</b>
ALAT/MEDIA	a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat
Kursi, Buku dan pena	b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: kurang sesuai dengan topik
METODE	<b>Penilaian</b>
Ceramah, diskusi dan tanya jawab	a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan b. Topik yang dibahas: sangat penting c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami d. Kegiatan yang di ikuti: menarik
<b>Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian</b>	Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-1 menunjukkan kurangnya respon yang didapat peneliti dari siswa karena saat ditanya beberapa dari mereka menjawab masih ragu dan malu untuk mengungkapkan pendapat sehingga akan dilakukan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan selanjutnya.

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Peneliti

*Am*

**Palyas  
il  
Marz  
ulina**

NIM. 1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

## MATERI TENTANG *BODY IMAGE*

### A. Pengertian *Body Image*

*Body image* seseorang merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik. Citra tubuh (*body image*) sebagai gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan (misalnya ukuran dan bentuk) tubuhnya, serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya. Pengertian *body image* adalah merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lain yang berhubungan dengan penampilan fisik seperti, wajah, hidung, telinga, lengan, paha, betis, dan punggung.

### B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

#### 1. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi

pada wanita dari pada laki-laki. Wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh iklan-iklan dalam berbagai media yang menstandarkan bahwa wanita kurus, berkulit putih, dan berambut panjang adalah idola dan disukai lawan jenis.



## 2. Media Masa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal

mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi *body*

*image* seseorang. Figur ini biasanya disebut dengan idola. Remaja

mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut

terutama penampilan. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan

seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-

orang. Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak

dan remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan menonton televisi

maupun hp. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa

standar kecantikan perempuan adalah dengan memiliki tubuh yang kurus.

Media juga menggambarkan bahwa standar tubuh ideal bagi laki-laki adalah

dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.

Iklan televisi dan juga visual ganteng dan cantik yang dilihat remaja di

media sosial merupakan salah satu faktor yang membentuk kriteria tubuh

yang ideal di masyarakat. Gencarnya iklan televisi, pesona artis ataupun

orang-orang yang ada di media sosial yang menonjolkan bentuk tubuh ideal

mengakibatkan para remaja cenderung mengukur dirinya dengan kriteria bentuk tubuh idel yang ditampilkan iklan televisi. Secara tidak sadar remaja yang menyaksikan tayangan iklan membentuk persepsi terhadap citra tubuh mereka.



### 3. Hubungan Interpersonal

Hubungan Interpersonal, manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya. Pendapat terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

#### C. Aspek-aspek *Body Image*

1. Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

2. Aspek perbandingan dengan orang lain. Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan

individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

3. Aspek sosial terhadap orang lain). Seseorang dapat menilai budaya (reaksi

reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik,

maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.



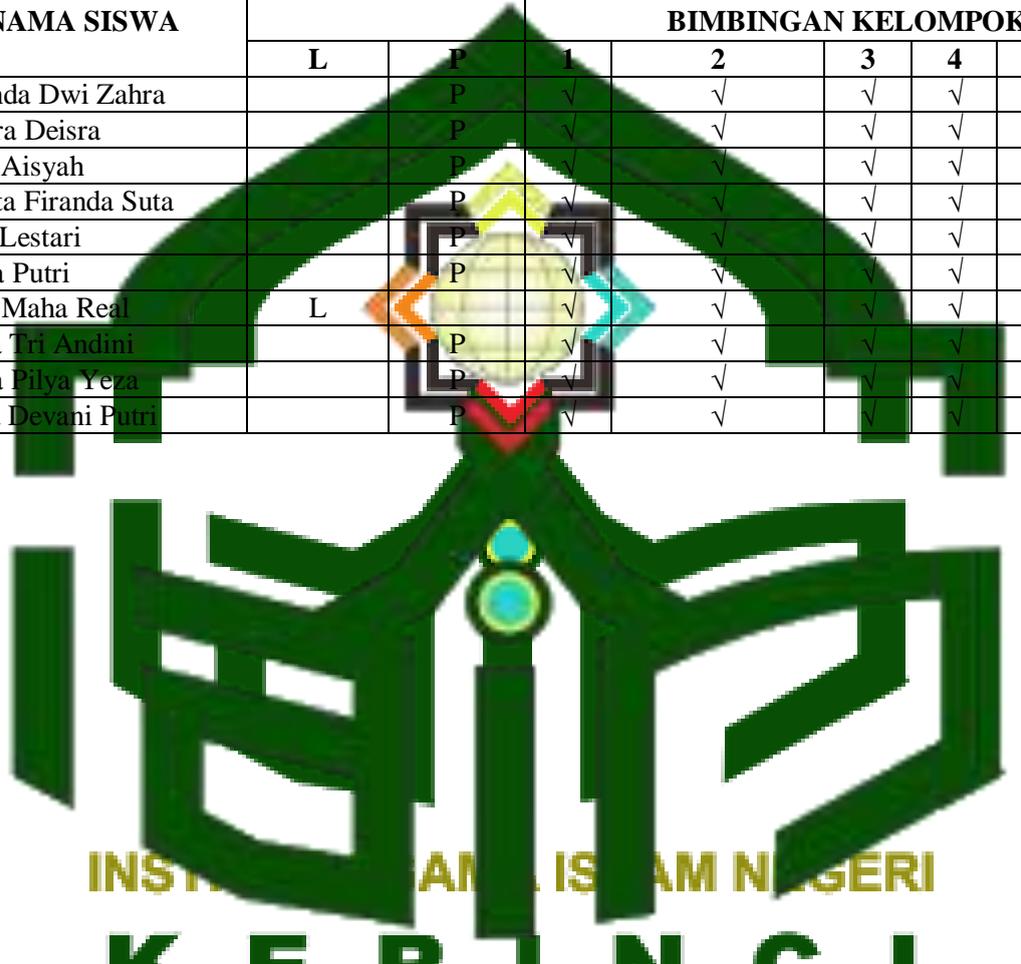
**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KE-1**

**KELAS X DAN XI**

**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√


  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**



## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

<b>IDENTITAS SEKOLAH</b>	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
SMK Negeri 1 Sungai Penuh	a. Untuk membantu siswa mengatasi kurangnya kepercayaan diri
<b>SASARAN LAYANAN</b>	b. Untuk membantu siswa memahami materi tentang kepercayaan diri
Siswa Kelas X & XI	c. Untuk membantu menumbuhkan rasa untuk tampil percaya diri dengan kondisitubuhnya
<b>FUNGSI LAYANAN</b>	<b>KEGIATAN LAYANAN</b>
Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan	<b>Tahap Awal</b>
<b>BIDANG LAYANAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam pembuka dan perkenalan</li> <li>• Membina hubungan baik dengan siswa</li> <li>• Menyampaikan maksud dan tujuan dari layanan tersebut</li> </ul>
Pengembangan Pribadi	<b>Tahap Inti</b>
<b>TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan ceramah mengenai materi kepercayaan diri</li> <li>• Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang kepercayaan diri</li> <li>• Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</li> </ul>
Kepercayaan Diri	<b>Tahap Akhir</b>
<b>PERTEMUAN KE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</li> <li>• Merencanakan kegiatan lanjutan</li> <li>• Mengemukakan pesan dan harapan</li> <li>• Do'a penutup</li> </ul>
2 (Dua)	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
<b>ALOKASI WAKTU</b>	<b>Penilaian Proses. Refleksi</b>
1 x 40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat</li> <li>c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidaktahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik</li> </ul>
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b>	<b>Penilaian Hasil</b>
Selasa, 16 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan</li> <li>b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>c. Cara peniliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>d. Kegiatan yang di ikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik</li> </ul>
<b>ALAT/MEDIA</b>	
Kursi, Buku dan pena	
<b>METODE</b>	
Ceramah, diskusi dan tanya jawab	
<b>TINDAK LANJUT</b>	
Bimbingan Kelompok Lanjutan	

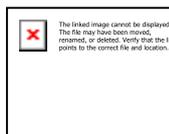
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**KERINCI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**KERINCI**

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti



Neki Arlina, S.PdI    Palyasil  
Marzulina

NUPTK.  
5760769670130112

NIM.  
1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

<b>IDENTITAS SEKOLAH</b>	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
SMK Negeri 1 Sungai Penuh	a. Untuk membantu siswa mengatasi kurangnya kepercayaan diri b. Untuk membantu siswa memahami materi tentang c. kepercayaan diri Untuk membantu menumbuhkan rasa untuk tampil percaya diri dengan kondisitubuhnya
<b>SASARAN LAYANAN</b>	<b>DESKRIPSI DAN</b>
Siswa Kelas X & XI	<b>KOMENTAR</b>
<b>FUNGSI LAYANAN</b>	<b>PELAKSANAAN LAYANAN</b>
Pemahaman, Pemeliharaan,	<b>Tahap Awal</b>
Pembangunan	Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagiandari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa.
<b>BIDANG LAYANAN</b>	Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.
Pribadi	<b>Tahap Inti</b>
<b>TOPIK BAHASAN PERMASALAHAN</b>	Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang kepercayaan diri yang mana saat ditanya apakah mereka tidak percaya diridengan fisik mereka rata-rata menjawab iya. Siswa diketahui kurang percaya diri dalam bentuk tubuh seperti gigi, warna kulit, berat badan, dll.
Kepercayaan diri	<b>Tahap Akhir</b>
<b>PERTEMUAN KE</b>	Masih terdapat siswa yang belum berani mengungkapkan kesan dan hasil kegiatanbimbingan kelompok namun anggota kelompok memahami materi yang disampaikan dari pemimpin kelompok.
2 (Dua)	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
<b>ALOKASI WAKTU</b>	<b>Penilaian Proses</b>
1 x 40 Menit	a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: kurang sesuai dengan topik
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b>	<b>Penilaian Hasil</b>
Selasa, 16 Mei 2023	
<b>ALAT/MEDIA</b>	
Kursi, Buku dan pena	
<b>METODE</b>	

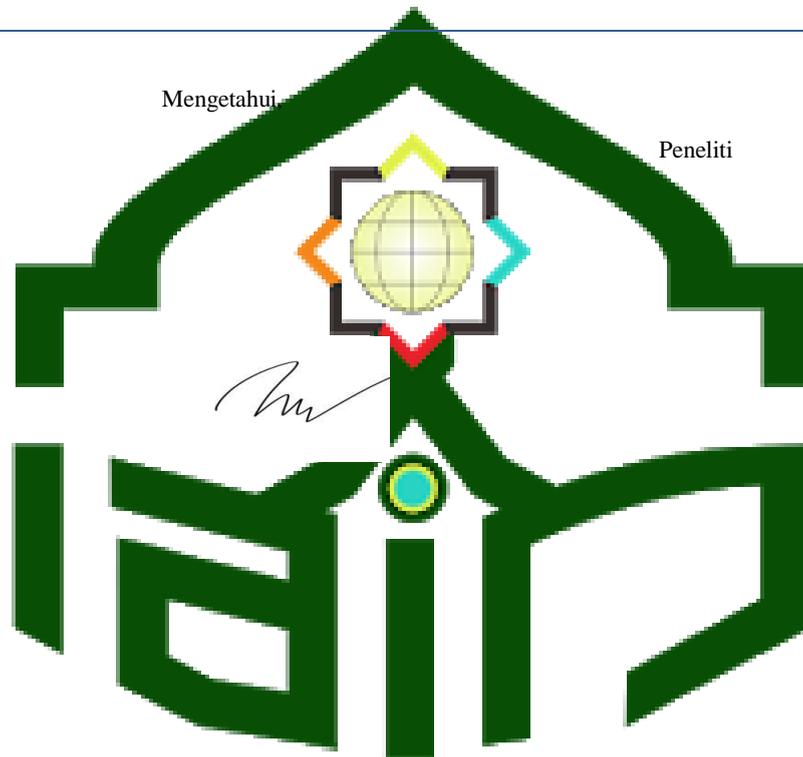
Ceramah, diskusi dan tanya jawab

- a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan
- b. Topik yang dibahas: sangat penting
- c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami
- d. Kegiatan yang di ikuti: menarik

#### Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-2 menunjukkan kurangnya respon yang didapat peneliti dari siswa karena saat ditanya beberapa dari mereka menjawab masih ragu dan malu untuk mengungkapkan pendapat sehingga akan dilakukan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan selanjutnya.

Kerinci, 25 Mei 2023



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

**Palyasi  
I  
Marzu  
lina**  
NIM.  
191020  
7065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## MATERI TENTANG KEPERCAYAAN DIRI

### A. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawaban. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka peneliti mengambil pengertian kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang

berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh

oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup

toleran, dan bertanggung jawaban.

## B. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

1. Keyakinan akan kemampuan diri, keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.

2. Optimis, optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang dirinya dan



kemampuannya. Optimisme merupakan cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Ia menambahkan bahwa berpikir positif yang dimaksud adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk.

3. Objektif, objektif yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4. Rasional dan Realistis, rasional dan realistis adalah analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

### C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

#### 1. Faktor Internal

- a. Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya dalam suatu kelompok.

Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang

mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif.

Sebaliknya, orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan

memiliki konsep diri positif sehingga orang tersebut memandang masa

depan dengan optimis.

b. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang

yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional.

Selain itu, individu ini mudah membina hubungan dengan orang lain.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

c. Kondisi

fisik (*body image*), perubahan kondisi fisik berpengaruh pada

kepercayaan diri seseorang. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang.

d. Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian akan merasa kurang percaya diri.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan, tingkat dan jenis pendidikan seseorang memengaruhi kepercayaan dirinya. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah.

b. Pekerjaan, bekerja penting bagi seseorang karena dapat mengembangkan kreatifitas, kemandirian, serta rasa percaya diri.

c. Lingkungan dan pengalaman hidup, lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat.



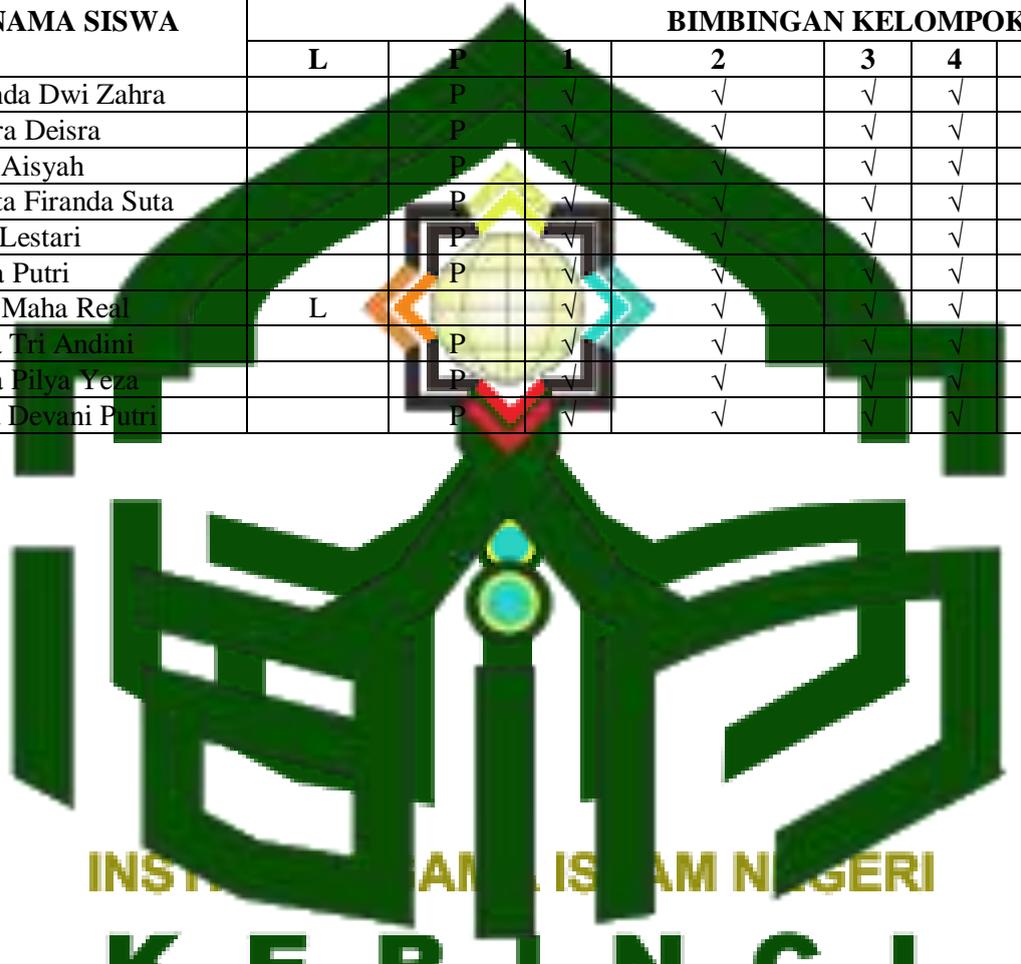
**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KE-2**

**KELAS X DAN XI**

**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√


  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

<b>IDENTITAS SEKOLAH</b> SMK Negeri 1 Sungai Penuh	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
<b>SASARAN LAYANAN</b> Siswa Kelas X & XI	a. Untuk membantu siswa memahami tentang stres b. Untuk membantu siswa mengetahui cara mengatasi stres c. Untuk membantu siswa mengetahui cara mengendalikan diri dari tekanan stres
<b>FUNGSI LAYANAN</b> Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan	<b>KEGIATAN LAYANAN</b>
<b>BIDANG LAYANAN</b> Pengembangan Pribadi	<b>Tahap Awal</b> • Salam pembuka dan perkenalan • Membina hubungan baik dengan siswa • Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut
<b>TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN</b> Stres dan Cara Mengatasinya	<b>Tahap Inti</b> • Memberikan ceramah mengenai materi stres • Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang stres • Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi
<b>PERTEMUAN KE</b> 3 (Tiga)	<b>Tahap Akhir</b> • Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan • Merencanakan kegiatan lanjutan • Mengemukakan pesan dan harapan • Do'a penutup
<b>ALOKASI WAKTU</b> 1 x 40 Menit	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b> Rabu, 17 Mei 2023	<b>Penilaian Proses. Refleksi</b>
<b>ALAT/MEDIA</b> Kursi, Buku dan pena	b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.
<b>METODE</b> Ceramah, diskusi dan tanya jawab	<b>Penilaian Hasil</b>
<b>TINDAK LANJUT</b> Bimbingan Kelompok Lanjutan	a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting c. Cara penitit menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami d. Kegiatan yang di ikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik



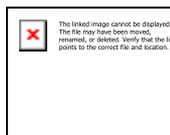
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI  
KERINCI

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti



Neki Arlina, S.PdI Palyasil

NUPTK. 5760769670130112  
Marzulina  
NIM. 1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

IDENTITAS SEKOLAH	TUJUAN LAYANAN
SMK Negeri 1 Sungai Penuh	a. Untuk membantu siswa memahami tentang stres b. Untuk membantu siswa mengetahui cara mengatasi stres c. Untuk membantu siswa mengetahui cara mengendalikan diri dari tekanan stres
SASARAN LAYANAN	DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN
Siswa Kelas X & XI	<b>Tabap Awal</b> Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagi dari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa.
FUNGSI LAYANAN	Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan
BIDANG LAYANAN	Pribadi
TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN	<b>Tabap Inti</b> Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang stres dan cara mengatasinya karena setiap orang pernah mengalami stres dan peneliti penasaran dengan pengalaman stres dari siswa. Siswa diketahui berani mengungkapkan pengalaman mereka tentang stres dan bagaimana cara mereka mengatasinya.
Stres dan Cara Mengatasinya	<b>Tabap Akhir</b> Siswa merasa senang saling berbagi pengalaman satu sama lain dan mengungkapkan bahwa kegiatan ini sangat seru dan berharga kegiatan lanjut dengan materi yang baru.
PERTEMUAN KE	3 (Tiga)
ALOKASI WAKTU	1 x 40 Menit
TANGGAL PELAKSANAAN	Rabu, 17 Mei 2023
ALAT/MEDIA	Kursi, Buku dan pena
METODE	Ceramah, diskusi dan tanya jawab
<b>RENCANA PENILAIAN</b>	<b>Penilaian Proses</b> a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik <b>Penilaian Hasil</b> a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan. Topik yang dibahas: sangat penting c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami d. Kegiatan yang di ikuti: menarik

**Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-3 menunjukkan bahwasiswa terbuka akan keadaan dan masalah yang sedang dialaminya tentang hargadiri dan berjanji untuk lebih menghargai diri sendiri.

---

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Peneliti



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I**

**Palyasi  
l  
Marzu  
lina  
NIM.  
191020  
7065**

## MATERI TENTANG STRES DAN CARA MENGATASINYA

### A. Pengertian Stres

Stres mengacu pada proses yang melibatkan persepsi, penilaian, dan menanggapi peristiwa berbahaya atau rangsangan. Pengalaman stres dapat menjadi emosional (misalnya, konflik interpersonal, kehilangan orang yang dicintai, pengangguran) atau fisiologis (misalnya, kekurangan makanan, penyakit, negara penarikan obat). Stres merupakan suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu kejadian umum dan merupakan hal biasa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu antara lain pada fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. Stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres psikososial yang terjadi pada remaja menuntut penyesuaian tersendiri. Bila penyesuaian tersebut gagal, individu dapat mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah gangguan makan.

Kondisi seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi perilaku

makan. Begitu juga dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pada

remaja, gambaran kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan. Hal ini terutama ditemukan pada kondisi kehidupan yang penuh stres.



## B. Cara Mengatasi Stres

Psikolog mengatakan bahwa memiliki pemikiran negatif tentang tubuh merupakan hal yang normal hingga tingkat tertentu. Namun jika selalu melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang negatif, dan persepsi mengenai hal ini terus berlanjut, hal itu mungkin merupakan pertanda suatu masalah kejiwaan lain seperti gangguan dismorfik, somatoparaphrenia, sampai stres berkepanjangan.

Biasanya orang yang memiliki *body image* negatif memiliki pemikiran yang tidak realistis. Ketika mereka melihat dirinya di cermin, mereka akan melihat bagian tubuh mereka buruk rupa atau bahkan cacat/tidak normal.

Padahal, kenyataannya anggota tubuh tersebut baik-baik saja.

Cara mengatasi stres karena *body image* negatif menjadi *body image* positif,

sebagai berikut:

### 1. Perbaiki kepercayaan diri

Rasa percaya diri akan muncul ketika memiliki pandangan yang baik terhadap kepribadian diri, dan menemukan bahwa orang lain juga merasa

nyaman dengan diri. Jadi jika kita masih menilai kepribadian secara negatif,

mungkin karena terlalu memikirkan bagaimana orang lain melihat diri kita.

Ingatkan diri sendiri bahwa kecantikan yang sebenarnya tidak terlihat dari luar saja. Ketika merasa nyaman tentang diri kita dan siapa kita, maka akan membawa diri dengan penuh percaya diri dan membuat kita berpikir bahwa cantik sebenarnya tidak berkaitan dengan tubuh yang seperti supermodel, namun berkaitan dengan hati dan pikiran.



## 2. Tumbuhkan sikap positif

Sikap positif akan muncul ketika menerima seluruh kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Harus diketahui bahwa sikap negatif cenderung membuat kita bersikap seperti seorang perfeksionis, senang membandingkan, dan sangat kritis atau menghakimi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sikap seperti itu merupakan karakteristik orang anoreksia dan orang dengan gangguan mental terhadap citra tubuh. Perfeksionis dapat menciptakan perasaan negatif tentang tubuh kita dan dapat menggagalkan keinginan kita untuk menjadi lebih baik. Senang membandingkan diri sendiri dan orang lain dapat meningkatkan penilaian diri yang negatif. Menjadi sangat kritis atau menghakimi orang lain dapat meningkatkan kemungkinan kita melakukan hal tersebut terhadap diri kita sendiri.

### 3. Fokus pada bagian yang kita sukai

Kita harus menghargai apa yang tubuh kita dapat lakukan seperti berlari, menari, bernapas, tertawa, dan sebagainya. Lihatlah tubuh kita

sebagai satu kesatuan, jangan hanya berfokus kepada salah satu anggota

tubuh saja, dan tulis *top-ten list* yang disukai dari diri kita.

## 4. Kuatkan emosi saat menghadapi orang lain

Kestabilan emosi akan muncul ketika kita mampu mempertahankan

hubungan antara perasaan, pikiran, dan keinginan ketika berbagi pengalaman dengan orang lain. Untuk memiliki *body image* positif, kita harus mampu menjaga perasaan dalam menghadapi perkataan-perkataan



negatif dari orang lain. Caranya adalah, mulailah mengelilingi diri dengan

orang-orang yang positif. Hal itu akan mempermudah kita merasa nyaman

dengan diri kita.



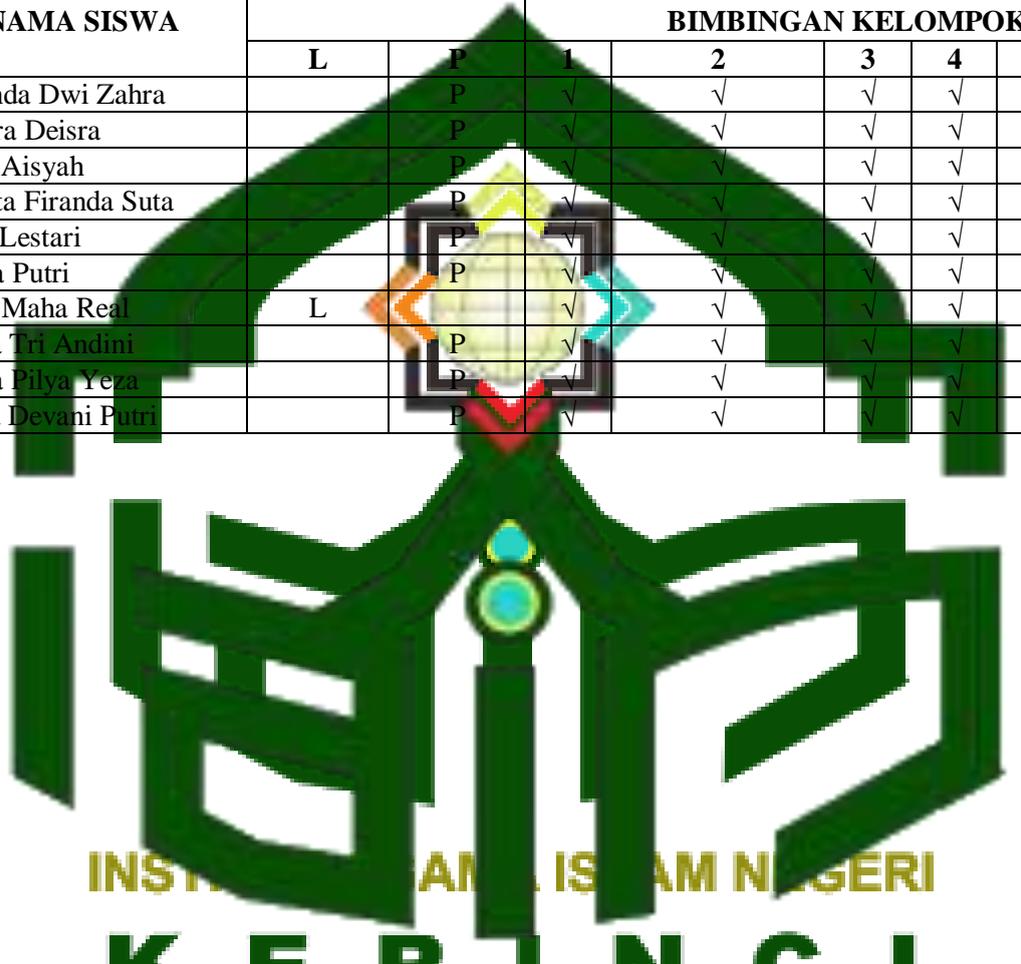
**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KE-3**

**KELAS X DAN XI**

**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√


  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK**

**SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

<b>IDENTITAS SEKOLAH</b>	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
SMK Negeri 1 Sungai Penuh	a. Untuk membantu siswa memahami tentang harga diri
<b>SASARAN LAYANAN</b>	b. Untuk membantu siswa mengetahui tentang faktor-faktor harga diri
Siswa Kelas X & XI	c. Untuk membantu menumbuhkan rasa untuk tampil percaya diri dengan kondisitubuhnya
<b>FUNGSI LAYANAN</b>	<b>KEGIATAN LAYANAN</b>
Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan	<b>Tahap Awal</b>
<b>BIDANG LAYANAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam pembuka dan perkenalan</li> </ul>
Pengembangan Pribadi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membina hubungan baik dengan siswa</li> </ul>
<b>TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan maksud dan tujuan dari layanan tersebut</li> </ul>
Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> )	<b>Tahap Inti</b>
<b>PERTEMUAN KE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan ceramah mengenai materi harga diri</li> </ul>
4 (Empat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang harga diri</li> </ul>
<b>ALOKASI WAKTU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</li> </ul>
1 x 40 Menit	<b>Tahap Akhir</b>
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuklingkungan</li> </ul>
Senin, 22 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merencanakan kegiatan lanjutan</li> </ul>
<b>ALAT/MEDIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengemukakan pesan dan harapan</li> </ul>
Kursi, Buku dan pena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do'a penutup</li> </ul>
<b>METODE</b>	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
Ceramah, diskusi dan tanya jawab	<b>Penilaian Proses. Refleksi</b>
<b>TINDAK LANJUT</b>	b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat
Bimbingan Kelompok Lanjutan	c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidaktahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.
	<b>Penilaian Hasil</b>
	a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidakmenyenangkan
	b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting
	c. Cara peniliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
	d. Kegiatan yang di ikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik



Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti



Neki Arlina, S.PdI Palyasil Marzulina



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

<b>IDENTITAS SEKOLAH</b>	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
SMK Negeri 1 Sungai Penuh	a. Untuk membantu siswa memahami tentang harga diri
<b>SASARAN LAYANAN</b>	b. Untuk membantu siswa mengetahui tentang faktor-faktor harga diri
Siswa Kelas X & XI	c. Untuk membantu menumbuhkan rasa untuk tampil percaya diri dengan kondisitubuhnya
<b>FUNGSI LAYANAN</b>	<b>DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN</b>
Pemahaman, Pemeliharaan,	<b>Tahap Awal</b>
Pengembangan	Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagiandari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa.
<b>BIDANG LAYANAN</b>	Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.
Pribadi	<b>Tahap Inti</b>
<b>TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN</b>	Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang harga diri, siswa menyadari bahwa diri mereka sangat berharga dan sudah diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Anggota kelompok mengerti tentang materi yang disampaikan dan memberikan pendapat masing-masing.
Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> )	<b>Tahap Akhir</b>
<b>PERTEMUAN KE</b>	Siswa menyampaikan kesan dan pesan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dan bertemu dengan teman baru itu seru. Pemimpin kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya sekaligus mengungkapkan pesan dan harapan untuk diri sendiri dan temannya.
4 (Empat)	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
<b>ALOKASI WAKTU</b>	<b>Penilaian Proses</b>
1 x 40 Menit	a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b>	b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik
Senin, 22 Mei 2023	<b>Penilaian Hasil</b>
<b>ALAT/MEDIA</b>	a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan
Kursi, Buku dan pena	b. Topik yang dibahas: sangat penting
<b>METODE</b>	c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami
Ceramah, diskusi dan tanya jawab	d. Kegiatan yang diikuti: menarik
	<b>Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian</b>
	Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-4 menunjukkan bahwa setelah melewati beberapa pertemuan akhirnya dari beberapa siswa berani untuk mengungkapkan pendapat meskipun masih ada yang belum, sehingga akan dilakukan layanan bimbingan kelompok pada pertemuan selanjutnya.
	Kerinci, 25 Mei 2023
	Mengetahui,
	Peneliti



NIM. 1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

**MATERI TENTANG SELF ESTEEM (HARGA DIRI)**

**A. Pengertian Harga Diri**

Banyak nasehat untuk mendorong kita agar lebih percaya diri, lebih

mencintai dan menghargai diri sendiri dalam hidup. Memiliki harga diri yang

tinggi memang disebut sebagai kunci utama hidup sukses dan bahagia. Harga

diri merupakan salah satu nilai yang harus diakui oleh setiap individu. Harga

diri merupakan komponen yang mempengaruhi motivasi, moral, dan kualitas

hidup. Dalam psikologi, harga diri adalah istilah yang juga dikenal sebagai *self*

*esteem.*

Harga diri adalah konsep yang berkaitan dengan pengetahuan diri dan

cinta diri. Harga diri merupakan suatu nilai yang dapat ditentukan oleh banyak

faktor. Menyadari harga diri adalah penting karena juga akan mempengaruhi

pengambilan keputusan dalam hidup. Seseorang mungkin merasa memiliki

harga diri yang rendah atau sebaliknya. Namun hal ini dapat berubah seiring

waktu. Harga diri adalah sesuatu yang dapat diubah, tergantung pada keinginan

individu.

**B. Faktor-faktor yang**

## Mempengaruhi Harga Diri

### 1. Faktor Fisik

Seperti ciri fisik dan penampilan wajah manusia. Misalnya beberapaorang cenderung memiliki harga diri yang tinggi apabila memiliki wajah

yang menarik.



### 1. Faktor Psikologis

Seperti kepuasan kerja, persahabatan, kehidupan romantis. Misalnya: seorang laki-laki memperlakukan pasangannya dengan sangat romantis, maka akan meningkatkan harga dirinya.

### 2. Faktor Lingkungan

Sosial Seperti orang tua dan teman sebaya. Misalnya: kalau orang tua mampu menerima kemampuan anaknya sebagaimana yang ada, maka anak menerima dirinya sendiri. Tetapi, kalau orang tua menuntut lebih tinggi dari apa yang ada pada diri anak sehingga mereka tidak menerima sebagaimana adanya.

### 3. Faktor Tingkat Intelegensi

Semakin tinggi tingkat intelegensi seseorang maka semakin tinggi pula harga dirinya dan jelas bahwa tingkat intelegensinya ternyata mempengaruhi harga diri seseorang dan terlihat adanya hubungan positif diantara keduanya.

### 4. Faktor Status Sosial Ekonomi

Secara umum seseorang yang berasal dari status sosial ekonomi rendah memiliki harga diri yang lebih rendah daripada yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi.

### 5. Faktor Ras dan Kebangsaan

Seseorang yang berkulit hitam dan bersekolah di sekolah-sekolah orang yang berkulit putih memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada orang-orang Australia, India, dan Irlandia.



7. Faktor Urutan Keluarga

Anak tunggal cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada anak- anak yang memiliki saudara sekandung. Selain itu anak laki-lakisulung yang memiliki adik kandung perempuan cenderung memiliki hargadiri yang lebih tinggi.

C. Komponen-komponen Harga Diri

1. Perasaan diterima

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga kelompok teman sebaya, ataukelompok tertentu.

1. Perasaan Mampu

Perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada padadirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan, misalnyaperasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan.

2. Perasaan Berharga

Perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimnaperasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu. Perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan-pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, baik dan lain sebagainya.



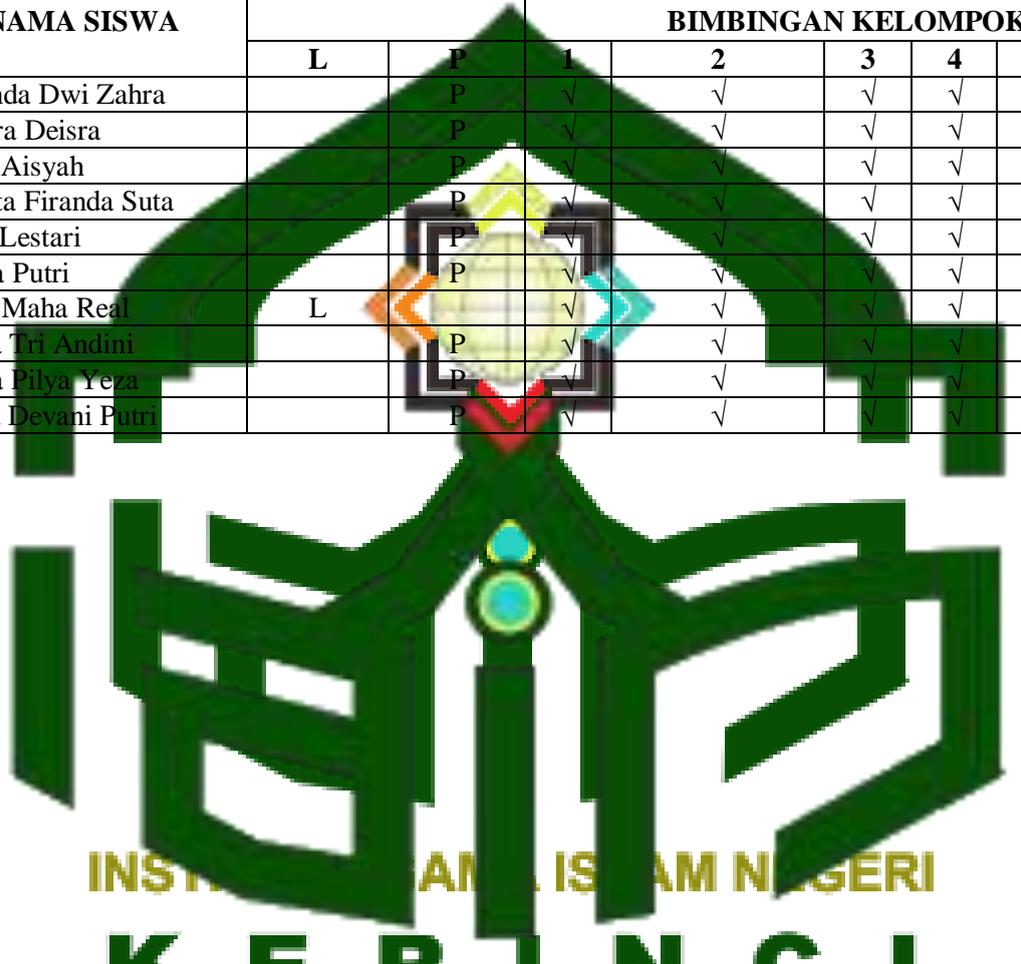
**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KE-4**

**KELAS X DAN XI**

**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√


  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**



## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

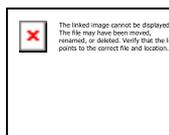
<b>IDENTITAS SEKOLAH</b> SMK Negeri 1 Sungai Penuh	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
<b>SASARAN LAYANAN</b> Siswa Kelas X & XI	<ol style="list-style-type: none"> <li>Untuk membantu siswa memahami tentang penerimaan diri</li> <li>Untuk membantu siswa mengetahui tentang faktor-faktor penerimaan diri</li> <li>Untuk membantu siswa mengetahui faktor-faktor penerimaan diri</li> </ol>
<b>FUNGSI LAYANAN</b>  Pemahaman, Pemeliharaan, Pembangunan	<b>KEGIATAN LAYANAN</b>
<b>BIDANG LAYANAN</b> Pembangunan Pribadi	<b>Tahap Awal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salam pembuka dan perkenalan</li> <li>Membina hubungan baik dengan siswa</li> <li>Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut</li> </ul>
<b>TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN</b> Penerimaan Diri	<b>Tahap Inti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan ceramah mengenai materi penerimaan diri</li> <li>Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang penerimaan diri</li> <li>Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</li> </ul>
<b>PERTEMUAN KE</b> 5 (Lima)	<b>Tahap Akhir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</li> <li>Merencanakan kegiatan lanjutan</li> <li>Mengemukakan pesan dan harapan</li> <li>Do'a penutup</li> </ul>
<b>ALOKASI WAKTU</b> 1 x 40 Menit	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b> Rabu, 24 Mei 2023	<b>Penilaian Proses: Refleksi</b>
<b>ALAT/MEDIA</b> Kursi, Buku dan pena  <b>METODE</b>  Ceramah, diskusi dan tanya jawab	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidak semangat</li> <li>Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.</li> </ol>
<b>TINDAK LANJUT</b> Bimbingan Kelompok Lanjutan	<b>Penilaian Hasil</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan</li> <li>Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> <li>Cara pengelitin menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami</li> <li>Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik</li> </ol>

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**  
Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti



Neki Arlina, S.PdI Palyasil  
Marzulina

NUPTK.  
5760769670130112

NIM.  
1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

<b>IDENTITAS SEKOLAH</b>	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
SMK Negeri 1 Sungai Penuh	a. Untuk membantu siswa memahami tentang penerimaan diri
<b>SASARAN LAYANAN</b>	b. Untuk membantu siswa mengetahui tentang faktor-faktor penerimaan diri
Siswa Kelas X & XI	c. Untuk membantu siswa mengetahui faktor-faktor penerimaan diri
<b>FUNGSI LAYANAN</b>	<b>DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN</b>
Pemahaman, Pemeliharaan,	<b>Tahap Awal</b>
Pengembangan	Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagian dari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa.
<b>BIDANG LAYANAN</b>	Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.
Pribadi	<b>Tahap Inti</b>
<b>TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN</b>	Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang penerimaan diri, siswa menyadari bahwa diri mereka sangat berharga dan menerima diri apa adanya untuk bersyukur atas apa yang sudah diberikan. Anggota kelompok mengerti tentang materi yang disampaikan dan memberikan pendapat masing-masing.
Penerimaan Diri	<b>Tahap Akhir</b>
<b>PERTEMUAN KE</b>	Siswa menyampaikan kesan dan pesan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dan bertemu dengan teman baru itu seru. Pemimpin kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya sekaligus mengungkapkan pesan dan harapan untuk diri sendiri dan temannya.
5 (Lima)	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
<b>ALOKASI WAKTU</b>	<b>Penilaian Proses</b>
1 x 40 Menit	a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak-tahuannya: sesuai dengan topik
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b>	<b>Penilaian Hasil</b>
Rabu, 24 Mei 2023	a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan b. Topik yang dibahas: sangat penting c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami d. Kegiatan yang diikuti: menarik
<b>ALAT/MEDIA</b>	<b>Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian</b>
Kursi, Buku dan pena	Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-5 menunjukkan bahwa siswa sudah terbiasa dengan kegiatan bimbingan kelompok dan pemimpin kelompok berusaha memberikan materi yang mudah dipahami mereka. Siswa menyadari bahwa mereka selama ini tidak terima dengan bentuk tubuh yang ada.
<b>METODE</b>	
Ceramah, diskusi dan tanya jawab	
	Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Peneliti



NIM. 1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## MATERI TENTANG PENERIMAAN DIRI

### A. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri atau *self acceptance* adalah suatu kondisi dan sikap positif individu dalam bentuk penghargaan terhadap diri, menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui kemampuan dan kelemahan, tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain dan berusaha sebaik mungkin agar dapat berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Seseorang yang menerima dirinya memiliki penilaian realistis terhadap sumber daya yang dimiliki yang kemudian dikombinasikan dengan penghargaan atas dirinya sendiri, yakin akan standar dan diri sendiri tanpa harus dikendalikan oleh orang lain dan memiliki penilaian realistis mengenai keterbatasan tanpa harus mencela diri sendiri.

### B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

1. Pemahaman Diri. Pemahaman diri adalah suatu persepsi atas diri sendiri yang ditandai oleh keaslian bukan kepura-puraan, realistis bukan khayalan, kebenaran bukan kebohongan, keterus-terangan bukan berbelit-belit.

2. Harapan yang realistis. Ketika pengharapan seseorang terhadap sukses yang akan dicapai merupakan pengharapan yang realistis, kesempatan untuk mencapai sukses tersebut akan muncul, sehingga akan terbentuk

kepuasan diri sendiri yang pada akhirnya membentuk sikap penerimaan

terhadap diri sendiri.



1. Tidak takut hadirnya hambatan-hambatan dari lingkungan. Ketidakmampuan mencapai tujuan yang realistis dapat disebabkan oleh

ketidakmampuan individu untuk mengontrol adanya hambatan-hambatan dari lingkungan, misalnya: diskriminasi, ras, gender, dan kepercayaan.

- 2. Tidak adanya tekanan emosi yang berat. Tekanan yang berat dan terus menerus seperti yang terjadi di lingkungan kerja atau rumah, dimana kondisi sedang tidak baik, dapat mengakibatkan gangguan yang berat, sehingga tingkah laku orang tersebut dinilai menyimpang dan orang lain menjadi terlihat selalu mencela dan menolak orang tersebut.
- 3. Sukses yang sering terjadi. Kegagalan yang sering menimpa menjadikan seseorang menolak terhadap diri sendiri sebaliknya kesuksesan yang sering terjadi menumbuhkan penerimaan terhadap diri sendiri.
- 4. Konsep diri yang stabil. Konsep diri yang baik akan menghasilkan penerimaan diri yang baik namun sebaliknya bila konsep diri yang buruk secara alami akan menghasilkan penolakan terhadap diri sendiri.



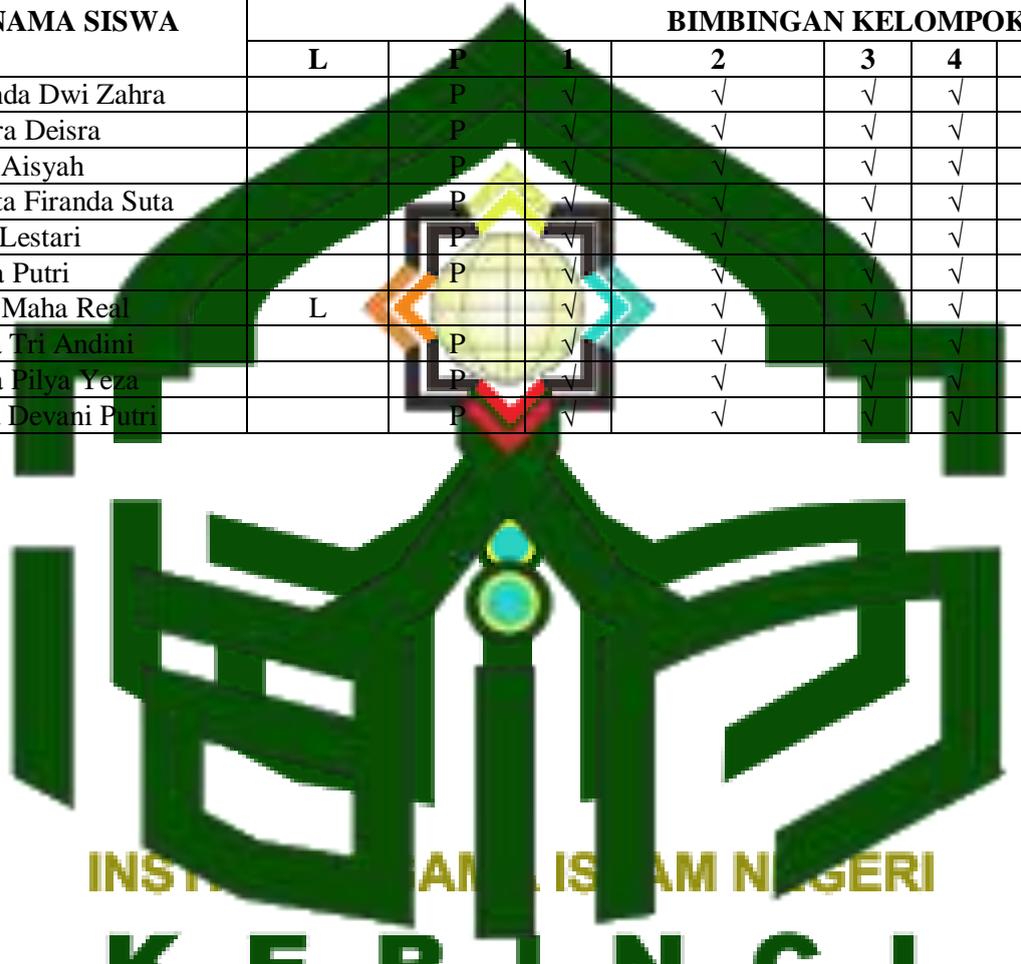
**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KE-5**

**KELAS X DAN XI**

**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√


  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK**

**SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023**

<p><b>IDENTITAS SEKOLAH</b> SMK Negeri 1 Sungai Penuh</p>	<p><b>TUJUAN LAYANAN</b> a. Untuk membantu siswa memahami materi tentang konsep diri b. Untuk membantu siswa mengetahui apa saja komponen konsep diri c. Untuk membantu siswa mengetahui faktor-faktor konsep diri</p>
<p><b>SASARAN LAYANAN</b> Siswa Kelas X &amp; XI</p>	
<p><b>FUNGSI LAYANAN</b> Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan</p>	<p><b>KEGIATAN LAYANAN</b></p>
<p><b>BIDANG LAYANAN</b> Pengembangan Pribadi</p>	<p><b>Tahap Awal</b> • Salam pembuka dan perkenalan • Membina hubungan baik dengan siswa Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan tersebut</p>
<p><b>TOPIK BAHASAN/</b> <b>PERMASALAHAN</b> Konsep Diri</p>	<p><b>Tahap Inti</b> • Memberikan ceramah mengenai materi konsep diri Melibatkan siswa dalam pemberian layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang konsep diri • Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</p>
<p><b>PERTEMUAN KE</b> 6 (Enam)</p>	<p><b>Tahap Akhir</b> • Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan • Merencanakan kegiatan lanjutan Mengemukakan pesan dan harapan • Do a penutup</p>
<p><b>ALOKASI WAKTU</b> 1 x 40 Menit</p>	<p><b>RENCANA PENILAIAN</b></p>
<p><b>TANGGAL PELAKSANAAN</b> Kamis, 25 Mei 2023</p>	<p><b>Penilaian Proses</b> a. Refleksi b. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat/kurang semangat/tidaksemangat c. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik/kurang sesuai dengan topik/tidak sesuai dengan topik.</p>
<p><b>ALAT/MEDIA</b> Kursi, Buku dan pena</p>	<p><b>Penilaian Hasil</b> a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami d. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik</p>

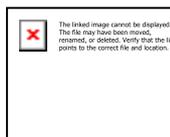


Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti



Neki Arlina, S.PdI

Palyasil  
Marzulina



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2022-2023

<b>IDENTITAS SEKOLAH</b> SMK Negeri 1 Sungai Penuh	<b>TUJUAN LAYANAN</b>
<b>SASARAN LAYANAN</b> Siswa Kelas X & XI	a. Untuk membantu siswa memahami materi tentang konsep diri b. Untuk membantu siswa mengetahui apa saja komponen konsep diri c. Untuk membantu siswa mengetahui faktor-faktor konsep diri
<b>FUNGSI LAYANAN</b> Pemahaman, Pemeliharaan, Pengembangan	<b>DESKRIPSI DAN KOMENTAR PELAKSANAAN LAYANAN</b>
<b>BIDANG LAYANAN</b> Pengembangan Pribadi	<b>Tahap Awal</b> Tahap awal yaitu membuka salam dan tetap melakukan perkenalan karena bagian dari proses dan mengenal lebih dekat untuk membina hubungan baik dengan siswa. Siswa mendengarkan penjelasan dari pemimpin kelompok tentang maksud dan tujuan kegiatan.
<b>TOPIK BAHASAN/ PERMASALAHAN</b> Konsep Diri	<b>Tahap Inti</b> Dalam tahap inti pelaksanaan, dijelaskan dan dikenalkan kepada siswa materi tentang konsep diri, siswa menyadari bahwa diri mereka sangat berharga dan menerima diri apa adanya untuk bersyukur atas apa yang sudah diberikan. Anggota kelompok mengerti tentang materi yang disampaikan dan memberikan pendapat masing-masing.
<b>PERTEMUAN KE</b> 6 (Enam)	<b>Tahap Akhir</b> Siswa menyampaikan kesan dan pesan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dan bertemu dengan teman baru itu seru. Pemimpin kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya sekaligus mengungkapkan pesan dan harapan untuk diri sendiri dan temannya.
<b>ALOKASI WAKTU</b> 1 x 40 Menit	<b>RENCANA PENILAIAN</b>
<b>TANGGAL PELAKSANAAN</b> Kamis, 25 Mei 2023	<b>Penilaian Proses</b>
<b>ALAT/MEDIA</b> Kursi, Buku dan pena	a. Sikap siswa dalam mengikuti kegiatan: semangat b. Cara siswa dalam bertanya tentang ketidak tahuannya: sesuai dengan topik
<b>METODE</b> Ceramah, diskusi dan tanya jawab	<b>Penilaian Hasil</b>
	a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan b. Topik yang dibahas: sangat penting c. Cara peneliti menyampaikan: mudah dipahami d. Kegiatan yang diikuti: menarik
	<b>Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penelitian</b>
	Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pertemuan ke-6 menunjukkan bahwa siswa sudah terbiasa dengan kegiatan bimbingan kelompok dan pemimpin kelompok berusaha memberikan materi yang mudah dipahami mereka. Siswa memberikan kesan dan pesan selama melaksanakan kegiatan dan mengucapkan terima kasih.

Kerinci, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Peneliti



NIM. 1910207065



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

## MATERI TENTANG KONSEP DIRI

### A. Pengertian Konsep Diri

*Self Concept* atau konsep diri adalah cara dan sikap seorang individu dalam memandang dirinya sendiri. Pandangan atau perspektif diri meliputi aspek fisik maupun psikis, seperti mengenal karakteristik individu itu sendiri, tingkah laku atau perbuatannya, kemampuan dirinya, dan sebagainya. Tak hanya mencakup kekuatan diri individu itu saja, melainkan kelemahan dan kegagalan yang ada pada dirinya.

Sebagai contoh apabila individu menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, akan terbentuk *self concept* yang baik atau positif pada dirinya. Namun, sebaliknya apabila individu itu menganggap bahwa dirinya tidak mampu atau dalam artian pesimis sebelum mencoba, akan terbentuk *self concept* yang negatif pada dirinya.

### B. Komponen Konsep Diri

#### 1. Diri Ideal (*self ideal*)

Dimaksud dengan diri ideal adalah sosok seseorang yang dinilai

sempurna dan dikagumi serta didambakan yang ingin ditiru untuk menjadi

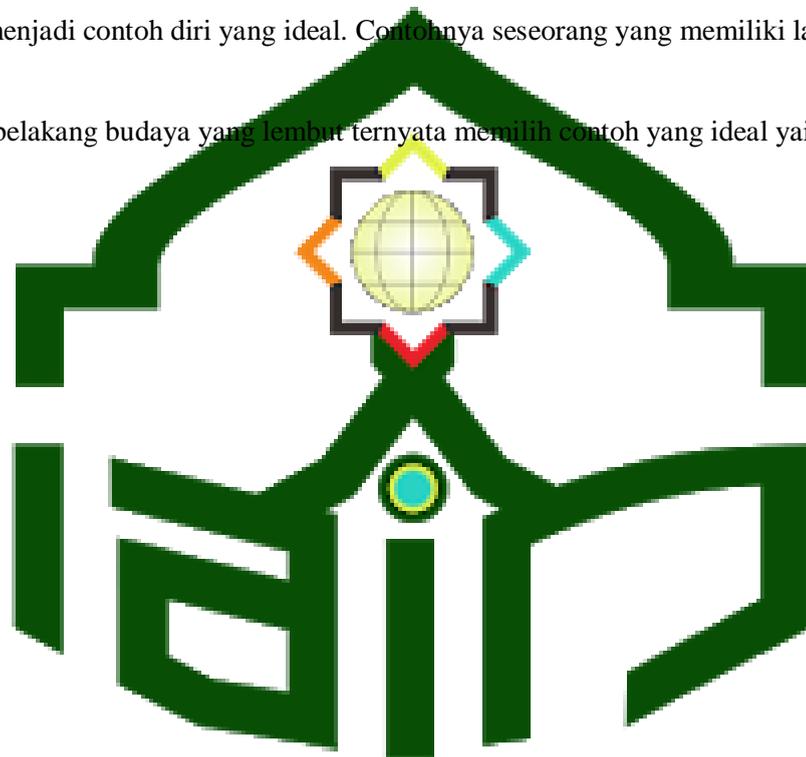
model diri yang ideal bagi individu. Diri ideal ini menentukan seberapa besar arah, perkembangan diri, dan pertumbuhan karakter serta kepribadian.

Diri ideal ini jika kita tidak berhati-hati dalam memilih atau membentuknya

secara sadar, akan membuat kita langsung menetapkan seseorang untuk

menjadi contoh diri yang ideal. Contohnya seseorang yang memiliki latar

belakang budaya yang lembut ternyata memilih contoh yang ideal yaitu



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

bintang rock atau bintang film yang notabene memiliki bentuk budaya yang berbeda.

2. Citra diri (*self image*)

Citra diri adalah cara kita melihat diri kita sendiri dan menilai tentang diri kita sendiri pada saat itu. Citra diri adalah “cermin diri”. Bila kita

melihat diri sendiri di dalam cermin sebagai orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, tenang, dan mampu belajar baik, maka setiap kali kita belajar, kita akan merasa percaya diri, tenang serta mampu. Jika selalu berfikir secara positif maka kita akan selalu bersikap positif pula dalam setiap aspek kehidupan.

3. Harga diri (*self esteem*)

Harga diri

didefinisikan seberapa tinggi kita menghargai atau suka

terhadap diri anda sendiri. Semakin tinggi rasa menyukai diri sendiri,

penerimaan diri, dan rasa hormat pada diri sendiri sebagai seseorang yang

berharga dan bermakna, maka semakin tinggi harga diri seseorang. Selain

itu semakin merasa sebagai seseorang yang bernilai, maka akan semakin

bersikap positif dan merasa bahagia.

Harga diri seseorang sangatlah berpengaruh pada semangat,



antusiasme, dan motivasi diri. Harga diri seseorang adalah sangat menentukan prestasi dan keberhasilan dalam setiap proses kehidupan. Orang dengan harga diri yang tinggi memiliki kekuatan pribadi yang luar biasa besar dan akan bisa berhasil melakukan apa saja dalam hidupnya.



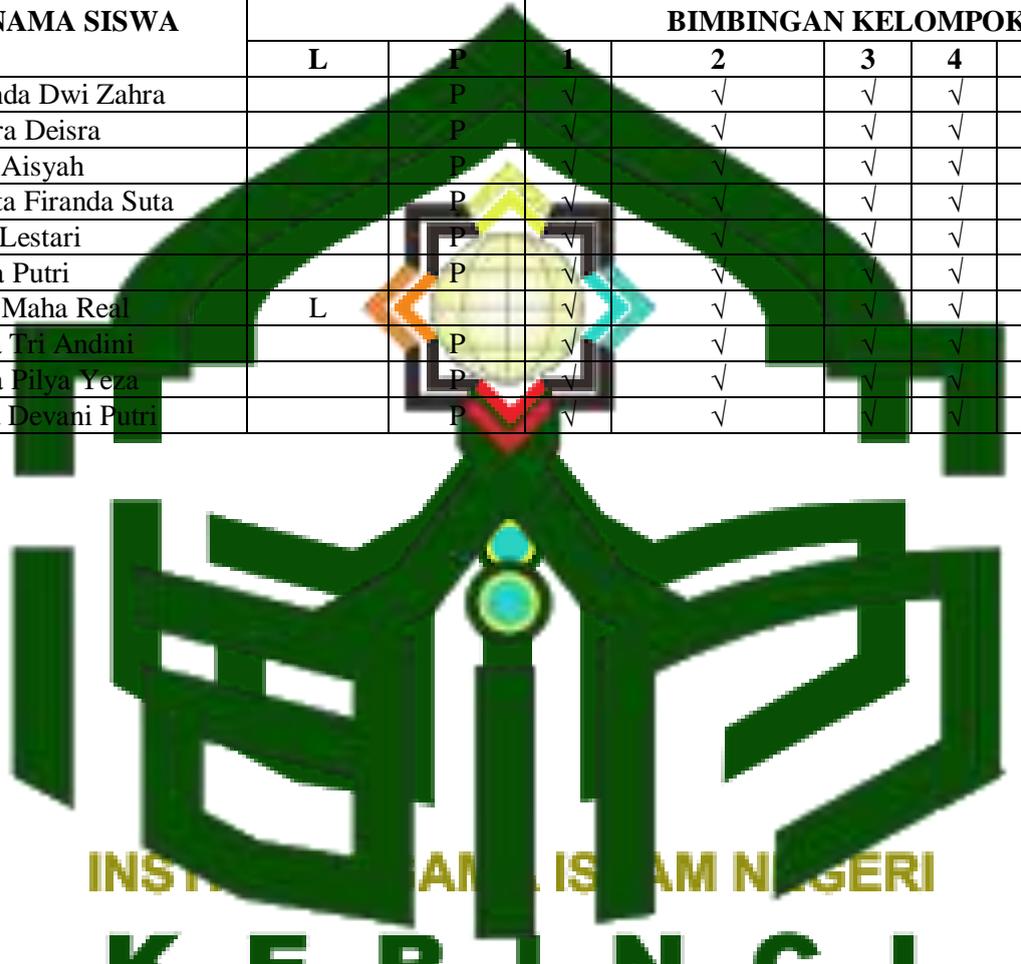
**DAFTAR HADIR SISWA BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KE-6**

**KELAS X DAN XI**

**SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH**

No	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN		PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK					
		L	P	1	2	3	4	5	6
1	Amanda Dwi Zahra		P	√	√	√	√	√	√
2	Azzura Deisra		P	√	√	√	√	√	√
3	Dede Aisyah		P	√	√	√	√	√	√
4	Desfita Firanda Suta		P	√	√	√	√	√	√
5	Intan Lestari		P	√	√	√	√	√	√
6	Olivia Putri		P	√	√	√	√	√	√
7	Putra Maha Real	L		√	√	√	√	√	√
8	Safira Tri Andini		P	√	√	√	√	√	√
9	Salwa Pilya Yeza		P	√	√	√	√	√	√
10	Zahra Devani Putri		P	√	√	√	√	√	√


  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
**K E R I N C I**

**Tabel**  
**Hasil Uji Validitas**

Item	R hitung	><	R Tabel	Keterangan
1	0,531	>	0,396	Valid
2	0,755	>	0,396	Valid
3	0,531	>	0,396	Valid
4	0,721	>	0,396	Valid
5	0,411	>	0,396	Valid
6	0,629	>	0,396	Valid
7	0,755	>	0,396	Valid
8	0,411	>	0,396	Valid
9	0,629	>	0,396	Valid
10	0,475	>	0,396	Valid
11	0,504	>	0,396	Valid
12	0,531	>	0,396	Valid
13	0,531	>	0,396	Valid
14	0,755	>	0,396	Valid
15	0,531	>	0,396	Valid
16	0,721	>	0,396	Valid
17	0,411	>	0,396	Valid
18	0,629	>	0,396	Valid
19	0,755	>	0,396	Valid
20	0,411	>	0,396	Valid
21	0,629	>	0,396	Valid
22	0,275	>	0,396	Tidak Valid
23	0,204	>	0,396	Tidak Valid
24	0,131	>	0,396	Tidak Valid
25	0,231	>	0,396	Tidak Valid
26	0,255	>	0,396	Tidak Valid
27	0,532	>	0,396	Valid
28	0,822	>	0,396	Valid
29	0,411	>	0,396	Valid
30	0,362	>	0,396	Valid

Sumber :Data yang diolah dengan SPSS.

Tabel

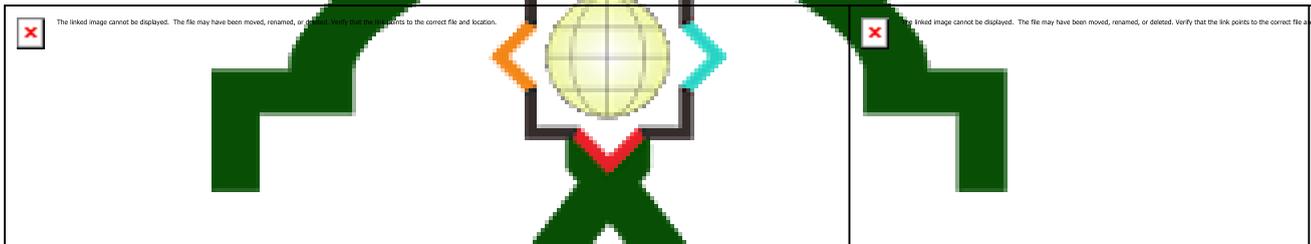
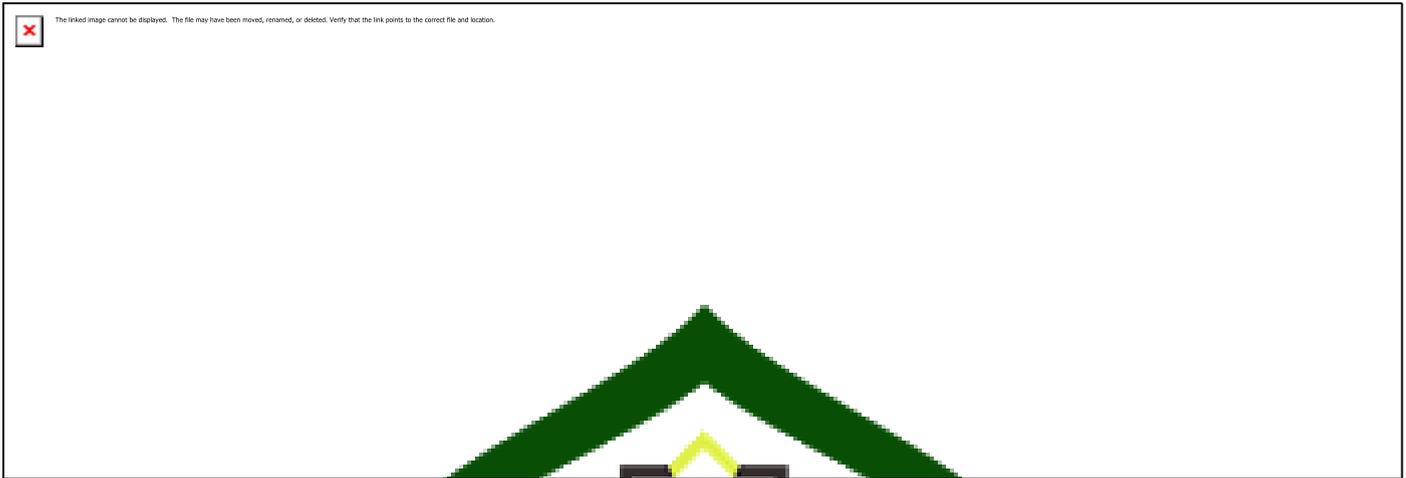
Olah Data Angket Sebelum Uji Coba Validitas



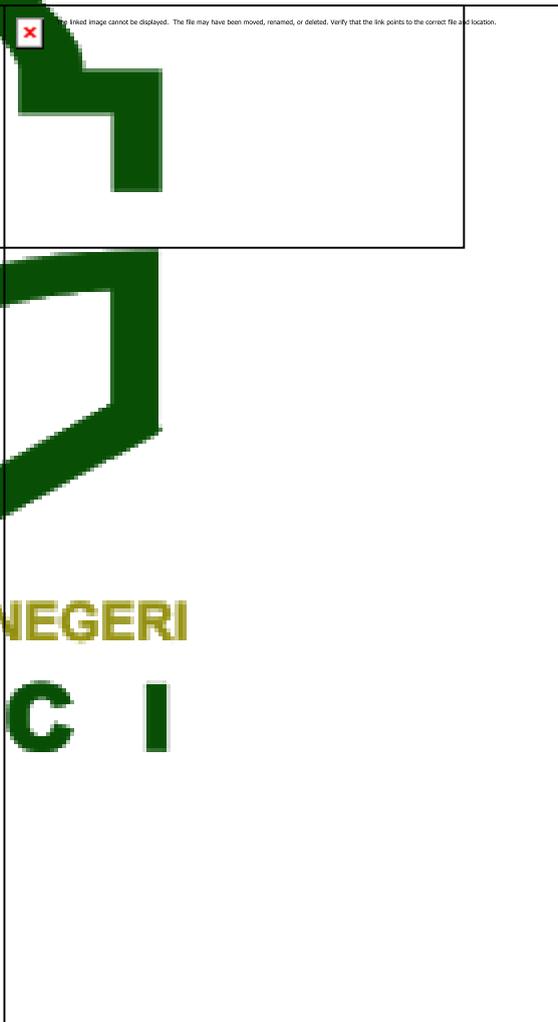
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

**Tabel**  
**Hasil *Pretest***



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



**Tabel**  
**Hasil Posttest**

Res	Item																									JUMLAH
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	37
2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	38
3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	4	46
4	1	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
5	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	54
6	3	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
7	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	33
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
9	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
10	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	47
<b>JUMLAH</b>																									381	
<b>RATA-RATA</b>																									38,1	



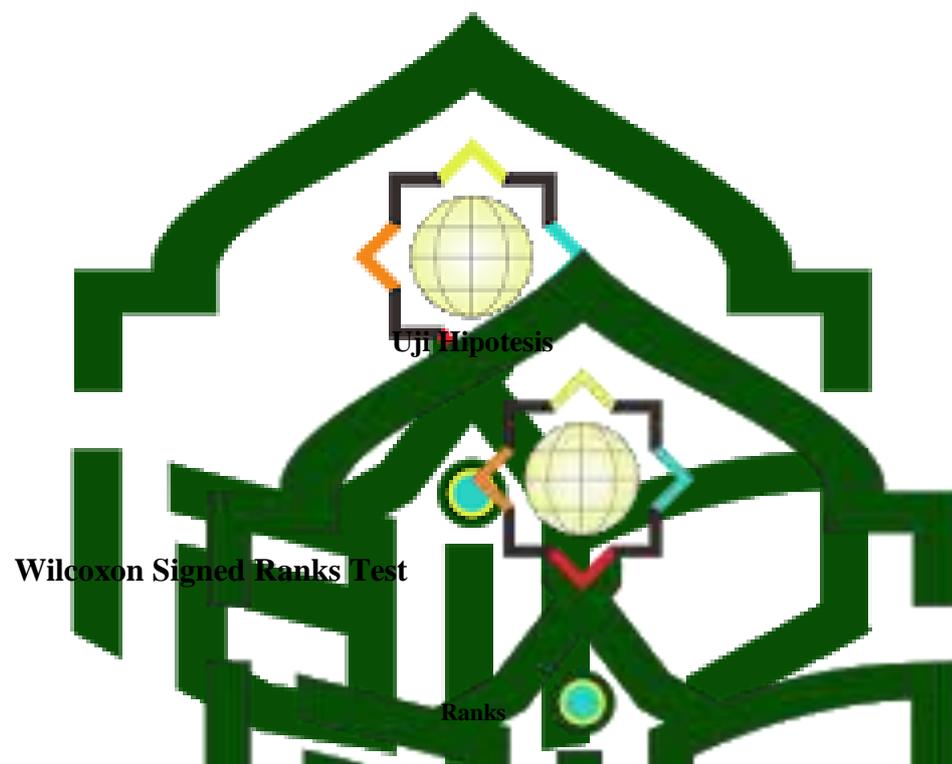
N	10	KATEGORI	INTERVAL		FREKUENSI	PERSENTASE
MAX	100	Sangat Rendah (SR)	25-42	42	7	70%
MIN	25	Rendah (R)	43-60	60	3	30%
RANGE	75	Sedang (S)	61-78	78	0	0%
K	4,322	Tinggi (T)	79-96	96	0	0%
P	17,35307728	Sangat Tinggi (ST)	97-114	114	0	0%
					10	100%

Tabel  
Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	<<	Cut Off	Keterangan
0,878	>	0,7	Reliabel

Sumber :Data yang diolah dengan SPSS 20, 2023





	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	5,55	55,00
Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	1,00	6,00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. POSTEST < PRETEST

b. POSTEST > PRETEST

c. POSTEST = PRETEST

Test Statistics<sup>a</sup>

	POSTEST - PRETEST
Z	2,802 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Wilcoxon Signed Ranks Test



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**

b. Based on negative ranks.



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



PEMERINTAH PROPINSI JAMBI  
DINAS PENDIDIKAN  
SMK NEGERI 1 SUNGAI PENUH



The listed image cannot be displayed. The file may have been moved, renamed, or deleted. Verify that the link points to the correct file and location.  
e-mail : smkn1spn@yahoo.co.id  
Jalan Hampan Besar Sungai Liuk- Telp./Fax ( 0748)21032 Kode Pos 37151

**SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN OBSERVASI**  
Nomor : 421.3/ 055/ SMKN.1 / 2023

Kepala SMK Negeri 1 Sungai Penuh, dengan ini menyatakan bahwa :

NO.	NAMA	NIM/TM	JURUSAN	KET
1.	PALYASIL MARZULINA	1910207065	Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam	

Nama tersebut telah menyelesaikan Observasi di SMK Negeri 1 Sungai Penuh dengan judul "**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI BODY IMAGE NEGATIF SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 Sungai Penuh**". Observasi ini dilakukan pada tanggal 29 Maret 2023 s.d 29 Mei 2023

Demikian Surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah,  
  
**Drs. EDYONO,**  
NIP. 19691105 199412 1 002





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh  
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web: fik.iainkerinci.ac.id, Email: info@fik.iainkerinci.ac.id

Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/ 524 /2023  
Lampiran : 1 Halaman  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

29 Maret 2023

Kepada Yth,  
Kepala SMK Negeri 01 Sungai Penuh  
Kota Sungai Penuh  
Di

Tempat

Assalamualaikum Wr, Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat atas kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

NAMA : Palyasil Marzulina  
NIM : 1910207065  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi: **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Body Image Negatif Siswa SMK Negeri 01 Sungai Penuh**. Waktu penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan dimulai pada tanggal **29 Maret 2023 s.d 29 Mei 2023**.



Dekan

Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.  
NIP: 197306051999031004

Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporan)
2. Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
3. Yang bersangkutan sebagai pegangan
4. Peringgal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh  
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos 37112, Web: fik.iainkerinci.ac.id, Email: info@fik.iainkerinci.ac.id

**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
Nomor : 17 Tahun 2023**

**TENTANG  
PENUNJUKAN TIM PENGUJI PROPOSAL SKRIPSI  
MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

**DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI**

- Menimbang** : a. Untuk memperlancar seminar proposal mahasiswa program strata satu (S1) IAIN Kerinci, maka perlu menetapkan tim pembahas seminar proposal skripsi mahasiswa.  
b. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam surat keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi.  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009 Tentang Dosen.  
6. Peraturan Menteri Agama Nomor 74 Tahun 2016 Tentang Ortaker IAIN Kerinci.  
7. Keputusan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Statuta IAIN Kerinci.  
8. Keputusan Rektor Institut Agama Islam (IAIN) Kerinci Tahun 2021/2022 tentang Pedoman Akademik.
- Memperhatikan** : Rapat Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tanggal 15 November 2021 tentang prosedur dan pelaksanaan seminar proposal mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TENTANG PENUNJUKAN TIM PENGUJI PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TAHUN AKADEMIK 2022/2023.

**Pertama** : Menunjuk dan mengangkat Tim Penguji Proposal Skripsi Mahasiswa:  
Pembimbing : 1. Dosi Juliawati, S.Pd., M.Pd., Kons  
: 2. Agung Tri Presetia, M.Pd.  
Pembahas : 1. Eko Sujadi, M.Pd.  
: 2. Bukhari Ahmad, M.Pd.

Untuk melaksanakan seminar proposal atas nama:

Nama : Palyasil Marzulina  
NIM : 1910207065  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Proposal Skripsi : Pengaruh Body Image Dan Kepercayaan Diri Terhadap Self Disclosure

**Ketiga** : Keputusan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk di ketahui dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.



DITETAPKAN DI : Sungai Penuh  
PADA TANGGAL : 17 Februari 2023

Dekan

Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.

**Tembusan :**  
1. Ketua Jurusan/Program Studi  
2. Tim Pembahas  
3. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Peleisir Bukit, Kota Sungai Penuh  
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web:itik.lainkerinci.ac.id, Email: info@itik.lainkerinci.ac.id

**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI**

Nomor : 706/ISK/Tahun 2023

**TENTANG  
PENUNJUKAN TIM PENGUJI MUNAQSAH  
MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
TAHUN 2023**

**DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

- Menimbang** : a. Bahwa untuk mengukur kemampuan penguasaan materi, metodologi dan relevansi dalam menyusun karya ilmiah yang logis dan objektif sesuai dengan program studi masing masing.  
b. Bahwa nama- nama yang tercantum dalam lampiran Keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk melaksanakan tugas dimaksud.
- Mengingat** : 1. Undang undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi.  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009 Tentang Dosen.  
6. Peraturan Menteri Agama Nomor 74 Tahun 2016 Tentang Ortaker IAIN Kerinci.  
7. Keputusan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Statuta IAIN Kerinci.  
8. Keputusan Rektor Institut Agama Islam (IAIN) Kerinci Nomor 290 Tahun 2023 tentang Peraturan Akademik Institut Agama Islam Negeri Kerinci.
- Memperhatikan** : 1. Rapat Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Tanggal 02 Januari 2023

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TENTANG PENUNJUKAN TIM PENGUJI MUNAQSAH MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TAHUN 2023.
- Pertama** : Menunjuk dan mengangkat mereka yang namanya tercantum dalam kolom 6 (enam) sebagai tim ujian munaqasah dan kolom 2 (dua) nama mahasiswa yang melaksanakan ujian munaqasah sebagaimana tercantum pada lampiran Keputusan ini.
- Kedua** : Semua biaya akibat dari keputusan ini dibebankan kepada anggaran Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.
- Ketiga** : Keputusan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk di ketahui dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh  
PADA TANGGAL : 9 Agustus 2023

Dekan

Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.



Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci
2. Ketua Jurusan/Program Studi
3. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Kapten Muradi Desa Sumur Gedang, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh  
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos.37112, Web:www.iainkerinci.ac.id, Email: info@iainkerinci.ac.id

**SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nomor :In.31/D.1/PP.00.9/S/ / 2022

Berdasarkan Rapat TIM Seleksi Judul Skripsi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tentang Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa, dengan ini Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci menetapkan:

1. Nama : Dosi Juliawati, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP : 198807052015032007  
Pangkat/Golongan : Penata Tk. I/III d  
Jabatan : Lektor  
Sebagai : **Pembimbing I**
2. Nama : Agung Tri Presetia, M.Pd.  
NIP : 199305242019031012  
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. I /III b  
Jabatan : Asisten Ahli  
Sebagai : **Pembimbing II**

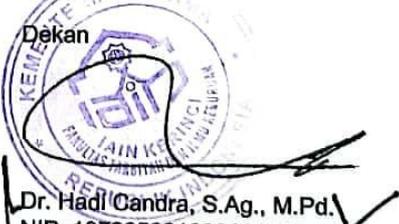
Dalam penulisan skripsi:

- Mahasiswa : Palyasil Marzulina  
NIM : 1910207065  
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)  
Judul Skripsi : Pengaruh Body Image dan Kepercayaan Diri terhadap Self Disclosure

Demikian surat penetapan ini disampaikan agar dilaksanakan sebagaimana mestinya

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh  
PADA TANGGAL : Agustus 2022



Dekan  
  
Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197305061999031004

Tembusan:

1. Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
2. Ketua Jurusan/Program Studi
3. Dosen Pembimbing
4. Pertinggal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
DOKUMENTASI PENELITIAN**

**PERTEMUAN DENGAN WAKA KESISWAAN**  
Jl. Kapaten Muradi Desa Sumur Jauh Kec. Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh Prov. Jambi



N  
L  
P

A  
D  
E  
P

N  
N  
S

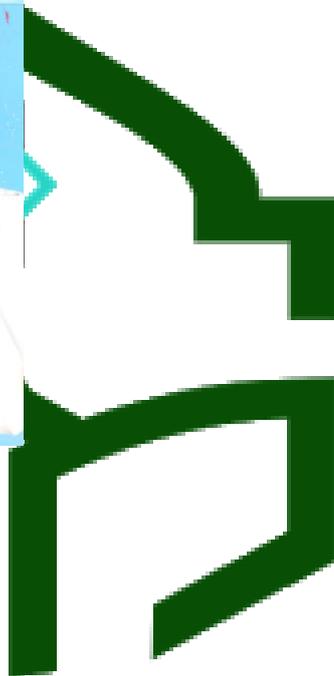
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
**PERTEMUAN DAN BISKUISI DENGAN GURU BK**  
Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Pe

D

PEMBAGIAN LINK ANGKET UNTUK KELAS X AKL, XI BDP DAN XI TKJ  
DIBANTU OLEH GURU BK



SLAM NEGERI  
N C I



PERTEMUAN PERTAMA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK



PERTEMUAN KEDUA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**K E R I N C I**



PERTEMUAN KETIGA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK



PERTEMUAN KE EMPAT LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK



PERTEMUAN KELIMA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK



PERTEMUAN KE ENAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK



PERTEMUAN KETUJUH PENGISIAN ANKET (*POSTTEST*)



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : PALYASIL MARZULINA  
NIM : 1910207065  
Tempat/Tanggal Lahir : Sarolangun, 23 Desember 2000  
Alamat : Air Tenang Semurup, Kecamatan Air Hangat,  
Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi, Indonesia.  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 033/III Air Tenang Tahun 2013  
2. SMP Negeri 24 Kerinci Tahun 2016  
3. MAN 1 Sungai Penuh Tahun 2019  
4. S1 IAIN Kerinci Tahun 2023  
Nama Orang Tua  
a. Ayah : Mardizan  
b. Ibu : Zurnila Depi

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
KERINCI**

Kerinci, Agustus 2023  
Penulis

Palyasil Marzulina  
NIM: 1910207065