



Number : 04.6352.v9.i3/LoA/QUANTA/VII/2025  
Regarding : **Letter of Acceptance (LoA)**

Cimahi, July 28, 2025

**Dear Authors,**  
Masyittahsya Nashwa, Evi Zuhara

It's a great pleasure to inform you that we have reached a decision regarding your submission to Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, with the title "**Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa yang Mengalami Body shaming di SMPN 1 Sukamakmur**" (ID Article: 6352).

Our decision is to: **Accept Submission** and will be published in the Volume 9, Issue 3, September 2025.

Submission URL: <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/workflow/index/6352/1>

An initial review of "Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa yang Mengalami Body shaming di SMPN 1 Sukamakmur" has confirmed that the submission fits well within the focus and scope of Quanta journal. Following the peer review process, it will appear in the regular 2025 issue. We believe that working together will help to advance the pace of global knowledge generation and exchange through scientific approaches, particularly in the field of guidance and counseling.

We firmly believe that Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan is an excellent platform for disseminating the findings of this study. The journal's focus on guidance and counseling services aligns perfectly with the subject of the research, which explores the implementation and impact of such services in schools and higher education settings. This publication will contribute to the body of knowledge, offer novelty, and stimulate further research in the field.

This Letter of Acceptance serves as confirmation that the author has fulfilled the Open Journal Systems (OJS) submission process in compliance with the policies set by the Quanta journal.

Thank you for submitting your manuscript to the Quanta journal. We hope to receive it in the future.

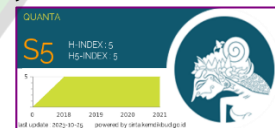
Best regard,  
Editor in Chief



**Prio Utomo, M.Pd**

Email: [prio.utomo@ikipsiliwangi.ac.id](mailto:prio.utomo@ikipsiliwangi.ac.id) - Phone: +62857-9388-6665

Journal Accreditation



Journal Homepage: <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta>

Email: [jurnal.quanta@ikipsiliwangi.ac.id](mailto:jurnal.quanta@ikipsiliwangi.ac.id)

Quanta Journal is covered by the following Databases, Archiving, Abstracting and Indexing:



Journal Editorial Office:

UPT. Publikasi dan HKI. Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi

Jl. Terusan Jend. Sudirman No.3, Baros, Kec. Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Jawa Barat 40521. Indonesia

Telp. (022) 6658680, 6629735, Fax. (022) 6629913

Website: <https://publikasi.ikipsiliwangi.ac.id>

# Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa yang Mengalami *Body shaming*

## ARTICLE INFO

Received: 24 May 2023; Revised: 13 June 2023; Accepted: 13 August 2023

## KEYWORDS

Body Shaming;  
Self Esteem;  
Group Counseling;

## ABSTRACT

The phenomenon of body shaming, which is increasingly prevalent among adolescents, has a serious impact on psychological development, particularly on self-esteem. This study aims to examine the effectiveness of group counseling in improving the self-esteem of students who are victims of body shaming. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 8 eighth-grade students identified as having low self-esteem based on questionnaire results and selected through purposive sampling. The intervention was carried out through four sessions of group counseling focused on strengthening self-control, social acceptance, self-worth, and confidence in personal abilities. Data analysis using the paired sample t-test revealed a statistically significant increase in self-esteem ( $p = 0.000$ ). The four aspects of self-esteem—power, significance, virtue, and competence—showed improvement after the intervention. The findings conclude that group counseling is effective in enhancing the self-esteem of students experiencing body shaming. Theoretically, this study contributes to strengthening the body of knowledge on the effectiveness of group counseling within educational settings and emphasizes the importance of a humanistic approach in psychosocial interventions. Practically, the results serve as a reference for school counselors in designing more systematic services to support students' mental health, as well as a foundation for developing preventive programs against body shaming in schools.

## KATA KUNCI

Body Shaming;  
Self Esteem;  
Konseling  
Kelompok;

## ABSTRAK

Fenomena body shaming yang marak terjadi di kalangan remaja berdampak serius pada perkembangan psikologis, terutama pada aspek harga diri (*self-esteem*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa yang menjadi korban *body shaming*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri atas 8 siswa kelas VIII yang memiliki self-esteem rendah berdasarkan hasil angket dan dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan melalui empat sesi konseling kelompok yang berfokus pada penguatan kontrol diri, penerimaan sosial, nilai diri, dan kepercayaan terhadap kemampuan pribadi. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan self-esteem yang signifikan ( $p = 0,000$ ). Keempat aspek self-esteem, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*, mengalami peningkatan setelah intervensi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa yang mengalami *body shaming*. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperkuat kajian efektivitas konseling kelompok dalam setting pendidikan serta menegaskan pentingnya pendekatan humanistik dalam intervensi psikososial. Secara praktis, penelitian ini menjadi rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang lebih sistematis untuk mendukung kesehatan mental siswa, sekaligus sebagai dasar pengembangan program pencegahan *body shaming* di sekolah.

## 1. PENDAHULUAN

*Body shaming* merupakan salah satu bentuk kekerasan verbal yang marak terjadi di kalangan remaja, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Tindakan ini mencakup ejekan atau komentar negatif terhadap penampilan fisik seseorang, seperti bentuk tubuh, warna kulit, dan berat badan, yang dapat menimbulkan dampak psikologis serius. Dalam konteks sekolah, *body shaming* menjadi bagian dari perundungan yang sering kali tidak terlihat namun meninggalkan luka emosional yang mendalam pada korbannya (KPAI, 2022). Tekanan terhadap citra tubuh ideal yang dibentuk oleh lingkungan sosial maupun media turut memperparah kondisi ini. Laporan dari (World Health Organization, 2021) menyebutkan bahwa tekanan terhadap penampilan merupakan salah satu faktor risiko tertinggi terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. Tekanan ini kerap menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri dan menjadi pemicu rendahnya kepercayaan diri. Dalam konteks pendidikan, hal ini berdampak pada terganggunya konsentrasi belajar, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga prestasi akademik yang menurun. Dalam telaah mutakhir, *body shaming* didefinisikan sebagai komentar atau evaluasi negatif yang tidak diminta terhadap tubuh, baik secara verbal maupun nonverbal, serta dapat terjadi secara

langsung maupun melalui media digital. Pengalaman ini dipersepsi korban sebagai sesuatu yang menimbulkan rasa malu dan merendahkan diri (Frontiers in Psychology, 2024). Pada remaja, *body shaming* bekerja melalui tiga jalur utama. Pertama, pengaruh teman sebaya, orang tua, dan media sosial sebagaimana dijelaskan dalam *Tripartite Influence Model*, yang menekankan peran lingkungan dalam membentuk standar tubuh ideal. Kedua, proses objektifikasi diri (*self-objectification*) yang mendorong individu melihat tubuhnya dari perspektif penilai luar, sehingga memicu rasa malu tubuh atau *body shame* (Markey et al., 2023). Ketiga, perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yang memperlebar jarak antara diri aktual dengan diri ideal, sehingga menurunkan kepuasan tubuh dan harga diri (Zhang et al., 2025). Kombinasi ketiganya mendorong penurunan *self-esteem*, meningkatkan kecemasan sosial, serta risiko munculnya perilaku maladaptif, termasuk penarikan diri dari lingkungan sosial (Cerolini et al., 2024). Kerangka ini memperkuat pemahaman bahwa *body shaming* merupakan stressor sosial yang signifikan pada masa remaja dan perlu ditangani melalui intervensi di sekolah.

Masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas diri. (Erikson, 1968) mengemukakan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan identitas versus kebingungan identitas. Ketika individu merasa tidak diterima atau menjadi sasaran penolakan sosial seperti *body shaming*, mereka cenderung mengalami gangguan pada pembentukan identitas, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap harga diri dan kesejahteraan psikologis. *Self-esteem* atau harga diri merupakan salah satu aspek psikologis yang penting dalam perkembangan remaja. Harga diri berfungsi sebagai ukuran internal terhadap nilai dan kemampuan diri, serta berperan dalam membentuk perilaku adaptif. Remaja dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki ketahanan menghadapi tekanan sosial, mampu menjalin relasi sosial yang sehat, dan menunjukkan motivasi belajar yang baik. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* berkorelasi dengan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, serta sikap menarik diri dari lingkungan (Leary & Baumeister, 2000) menjelaskan bahwa *self-esteem* berfungsi sebagai sociometer, yaitu indikator sejauh mana individu merasa diterima dalam lingkungan sosialnya. Ketika seseorang merasa ditolak atau direndahkan, *self-esteem* cenderung menurun sebagai respons terhadap ancaman sosial. Dengan demikian, *body shaming* dapat dipahami sebagai pemicu langsung terhadap penurunan harga diri pada remaja yang sedang mencari validasi sosial.

Observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 1 Sukamakmur menunjukkan adanya siswa yang mengalami gejala psikososial sebagai dampak dari *body shaming*. Beberapa siswa memperlihatkan perilaku menarik diri, enggan tampil di depan umum, serta cenderung pasif dalam kegiatan kelompok. Gejala ini mengindikasikan rendahnya *self-esteem*, yang tercermin dari lemahnya kontrol diri (*power*), perasaan tidak diterima dalam lingkungan sosial (*significance*), pandangan negatif terhadap nilai diri (*virtue*), dan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan pribadi (*competence*). Misalnya, siswa yang menghindari interaksi sosial atau menolak tampil dapat dikaitkan dengan rendahnya aspek *competence* dan *significance*, sedangkan ekspresi tidak nyaman dalam kelompok menunjukkan gangguan pada aspek *virtue* dan *power*.

Sebagai langkah awal, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) telah melakukan identifikasi permasalahan melalui wawancara dan angket untuk mengetahui tingkat *self-esteem* siswa. Guru BK juga memberikan layanan konseling individual secara terbatas kepada beberapa siswa yang teridentifikasi, serta menyampaikan layanan informasi terkait dampak negatif *body shaming* pada perkembangan psikologis remaja. Namun, upaya tersebut masih bersifat parsial sehingga dibutuhkan layanan konseling kelompok yang lebih sistematis. Layanan konseling kelompok dipandang mampu menyediakan ruang interaksi yang aman dan suportif, di mana siswa dapat saling berbagi pengalaman, membangun empati, memperoleh validasi sosial, serta mengembangkan strategi adaptif dalam meningkatkan *self-esteem* mereka. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk merefleksikan pengalaman pribadi, memperkuat persepsi positif terhadap diri, dan mengembangkan keterampilan sosial yang sehat (Gladding, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri siswa yang mengalami berbagai tekanan sosial. (Prastika et al., 2023) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis realitas berpengaruh positif dalam membentuk citra diri siswa. Penelitian oleh (Lee & Kim, 2021) juga

memperkuat temuan ini melalui *meta-analysis* yang menunjukkan efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* remaja di berbagai konteks pendidikan. Temuan serupa oleh (Garcia & Lopez, 2022) menyatakan bahwa konseling kelompok berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan *self-worth* dan kepercayaan diri siswa yang mengalami tekanan sosial. Berbagai studi internasional juga mendukung efektivitas intervensi konseling kelompok, misalnya penelitian (Alguzo, 2021) yang membuktikan peningkatan signifikan *self-esteem* remaja melalui terapi berbasis kelompok. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih terfokus pada teknik-teknik konseling tertentu. Penelitian ini memiliki kebaruan dalam penerapan layanan konseling kelompok secara umum, tanpa mengacu pada satu teknik spesifik, serta menyesuaikan pendekatan berdasarkan kebutuhan siswa yang mengalami *body shaming*. Pendekatan ini memungkinkan fleksibilitas intervensi dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya sekolah.

Tujuan dan Fokus penelitian diarahkan pada penguatan empat aspek utama *self-esteem* yang mencerminkan kondisi psikologis dan sosial siswa secara menyeluruh, yaitu *power* (kontrol diri), *significance* (penerimaan sosial), *virtue* (nilai diri), dan *competence* (keyakinan atas kemampuan pribadi). Keempat aspek ini menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan intervensi yang dilakukan melalui konseling kelompok. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini apakah layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang mengalami *body shaming* di SMP Negeri 1 Sukamakmur? Tujuan dari penelitian untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* siswa, khususnya pada keempat aspek utama yang menjadi fokus dalam pendekatan konseling kelompok di lingkungan pendidikan.

## 2. METODE

### 2.1. Desain Penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pre-eksperimental. Rancangan yang dipakai adalah one-group pretest-posttest design, yaitu kelompok yang sama diberikan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang mengalami *body shaming*, meskipun belum melibatkan kelompok pembandingan. Dengan membandingkan skor pretest dan posttest, dapat diketahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan pada *self-esteem* siswa sebagai dampak intervensi (Sugiyono, 2021).

### 2.2 Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tahun 2025 di SMP Negeri 1 Sukamakmur yang beralamat di Jl. Tgk Fakinah, Gampong Reuhut Tuha, Kecamatan Sukamakmur, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 43 orang, terdiri atas 23 siswa kelas VIII-1 dan 20 siswa kelas VIII-2. Berdasarkan hasil penyebaran angket *body shaming*, siswa dengan skor tinggi hanya ditemukan pada kelas VIII-2. Selanjutnya, siswa tersebut diberikan skala *self-esteem* dan diperoleh delapan siswa dengan tingkat *self-esteem* rendah yang kemudian dijadikan sampel penelitian.

### 2.3 Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen penelitian meliputi skala *body shaming* yang diadaptasi dari (Ulfa, 2021) serta skala *self-esteem* yang diadaptasi dari (Khairunnisa, 2021). Keduanya berbentuk angket dengan model skala Likert empat pilihan, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Pernyataan positif diberi skor 1 sampai 4, sedangkan pernyataan negatif diberi skor terbalik. Skor total dikonversi ke dalam bentuk persentase dan dikategorikan menjadi tiga, yaitu rendah ( $X < 66,26$ ), sedang ( $66,26 \leq X < 85,22$ ), dan tinggi ( $X \geq 85,22$ ).

Pengumpulan data dilakukan melalui pretest dan posttest. Setelah proses identifikasi, delapan siswa dengan *self-esteem* rendah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dalam empat sesi. Materi konseling difokuskan pada penguatan empat aspek *self-esteem*, yaitu *power* (kontrol diri), *significance* (penerimaan sosial),

virtue (penanaman nilai diri), dan competence (keyakinan atas kemampuan pribadi). Setelah intervensi selesai, posttest dilaksanakan dengan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan skor self-esteem.

## 2.4 Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-Test karena hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal. Rumus perhitungannya adalah:  $t = (M_1 - M_2) / (SD / \sqrt{n})$  dengan keterangan: t = nilai t hitung,  $M_1$  = rata-rata pretest,  $M_2$  = rata-rata posttest, SD = standar deviasi selisih skor pretest dan posttest, dan n = jumlah sampel. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Jika nilai signifikansi ( $p$ ) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan self-esteem siswa yang mengalami body shaming.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa yang mengalami *body shaming*. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*) yang menunjukkan tingkat *self-esteem* siswa di SMPN 1 Sukamakmur berada dalam kategori rendah. Kondisi ini mencerminkan siswa belum memiliki keyakinan diri, mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial, serta belum mampu menerima dan menghargai kondisi fisik siswa dengan sikap positif.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui 4 sesi intervensi yang dirancang secara sistematis, hasil pengukuran akhir (*posttest*) menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. *Self-esteem* siswa meningkat, dengan sebagian besar siswa meningkat ke kategori sedang dan tinggi. Peningkatan skor *self-esteem* siswa setelah intervensi mengindikasikan bahwa konseling kelompok berkontribusi dalam menyediakan ruang refleksi diri, dukungan emosional, dan pengalaman sosial yang memperkuat citra diri siswa. terdapat peningkatan skor *self-esteem* pada seluruh siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Peningkatan ini dapat diamati pada empat aspek utama, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

Pada aspek *power* (kekuatan diri), seluruh siswa menunjukkan peningkatan skor, misalnya siswa dengan inisial HN meningkat dari 32 menjadi 40, dan siswa NK dari 30 menjadi 37. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai merasa lebih mampu dalam mengontrol perilaku dan menghargai diri sendiri secara positif. Aspek *significance* juga mengalami peningkatan pada semua siswa, mencerminkan siswa merasa lebih diterima dan memiliki pengaruh positif dalam lingkungan sosial. Siswa seperti NSA menunjukkan peningkatan yang signifikan dari skor 13 menjadi 19, dan ZA dari 13 menjadi 18. Dalam aspek *virtue*, sebagian besar siswa mengalami kenaikan skor atau tetap stabil. Contohnya, siswa SF meningkat dari 15 menjadi 18, yang menunjukkan peningkatan dalam mengikuti standar moral dan menilai perilaku yang tidak merugikan diri. Sementara itu, pada aspek *competence*, hampir seluruh siswa mengalami peningkatan skor. Siswa NSA meningkat dari 14 menjadi 21, dan ZA dari 12 menjadi 17, menunjukkan setelah intervensi, siswa merasa lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu sesuai kemampuannya. Secara keseluruhan, skor total *self-esteem* siswa mengalami peningkatan. SF meningkat dari skor 72 menjadi 87, dan NSA dari 73 menjadi 89. Semua siswa menunjukkan hasil "meningkat" setelah mengikuti konseling kelompok. Hal ini mengindikasikan layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang mengalami *body shaming*, baik dari aspek kekuatan diri, keberartian sosial, kebajikan pribadi, maupun kompetensi diri.

Secara rinci, peningkatan *self-esteem* siswa dapat dilihat dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam Tabel berikut:

**Tabel 1.** Perbandingan Skor Self-Esteem Berdasarkan Aspek Pra dan Pasca Intervensi

| No | Inisial | <i>Power</i><br>(pre/post) | <i>Significance</i><br>(pre/post) | <i>Virtue</i><br>(pre/post) | <i>Competence</i><br>(pre/post) | Total<br>Skor<br>(pre/post) | Ket       |
|----|---------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------|
| 1  | NZ      | 35 / 35                    | 14 / 19                           | 15 / 14                     | 14 / 17                         | 75 / 85                     | Meningkat |
| 2  | HN      | 32 / 40                    | 13 / 17                           | 18 / 14                     | 14 / 12                         | 77 / 83                     | Meningkat |
| 3  | SF      | 30 / 36                    | 14 / 19                           | 15 / 18                     | 13 / 14                         | 72 / 87                     | Meningkat |

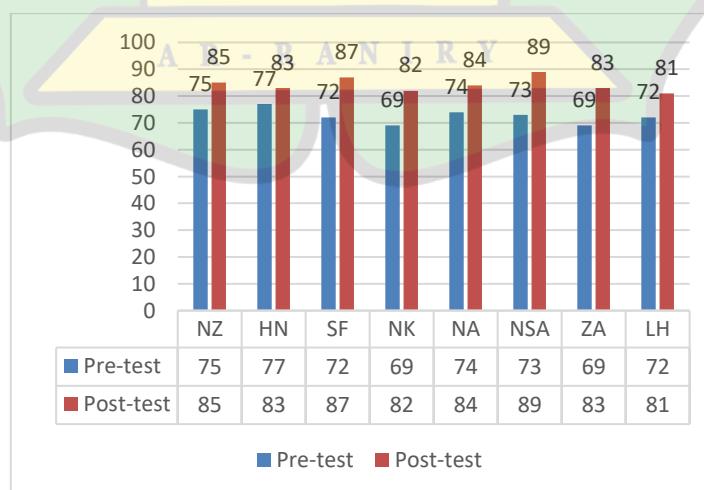
|   |     |         |         |         |         |         |           |
|---|-----|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| 4 | NK  | 30 / 37 | 12 / 16 | 14 / 15 | 13 / 14 | 69 / 82 | Meningkat |
| 5 | NA  | 31 / 34 | 14 / 17 | 14 / 15 | 15 / 18 | 74 / 84 | Meningkat |
| 6 | NSA | 30 / 33 | 13 / 19 | 16 / 16 | 14 / 21 | 73 / 89 | Meningkat |
| 7 | ZA  | 30 / 34 | 13 / 18 | 14 / 14 | 12 / 17 | 69 / 83 | Meningkat |
| 8 | LH  | 31 / 34 | 13 / 17 | 14 / 13 | 14 / 17 | 72 / 81 | Meningkat |

Selain melihat peningkatan skor *self-esteem* secara individual, penelitian ini juga menganalisis perubahan kategori skor secara keseluruhan. Berdasarkan hasil *pretest*, mayoritas siswa (87,5%) berada pada kategori rendah, sementara hanya satu siswa (12,5%) berada pada kategori sedang dan tidak ada yang termasuk kategori tinggi. Setelah intervensi konseling kelompok, terjadi pergeseran signifikan: 75% siswa berada pada kategori sedang dan 25% lainnya telah mencapai kategori tinggi, tanpa ada siswa yang tersisa pada kategori rendah. Perbandingan kategori skor secara lengkap disajikan dalam Tabel 2.

**Tabel 2.** Kategori Skor Self-Esteem Pretest dan Posttest

| No | Kategori | Prettest | %     | Posttest | %    |
|----|----------|----------|-------|----------|------|
| 1  | Tinggi   | 0        | 0%    | 2        | 25%  |
| 2  | Sedang   | 1        | 12,5% | 6        | 75%  |
| 3  | Rendah   | 7        | 87,5% | 0        | 0%   |
|    | Jumlah   | 8        | 100%  | 8        | 100% |

Untuk menggambarkan perubahan skor *self-esteem* siswa secara keseluruhan, hasil *pretest* dan *posttest* divisualisasikan dalam Grafik 1. Terlihat bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kategori skor setelah intervensi konseling kelompok dilakukan. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori *rendah*, sementara setelah intervensi, tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori tersebut. Sebaliknya, mayoritas siswa berpindah ke kategori *sedang* dan sebagian lainnya mencapai kategori *tinggi*. Perubahan ini menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang mengalami *body shaming*.



**Grafik 1.** Perbandingan Hasil *Pretest* dengan *Posttest*

Hasil analisis deskriptif terhadap skor *self-esteem* sebelum dan sesudah intervensi disajikan dalam Tabel 3. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata skor *self-esteem* siswa pada saat *pretest* adalah 72,63 dengan standar deviasi sebesar 2,77. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, rata-rata skor meningkat menjadi 84,25 dengan standar deviasi sebesar 2,66. Peningkatan rata-rata skor ini mengindikasikan adanya perubahan positif pada *self-esteem* siswa yang menjadi subjek penelitian. Perubahan menunjukkan intervensi konseling kelompok memberikan dampak yang cukup besar terhadap persepsi diri dan harga diri siswa.

**Tabel 3.** Statistik Deskriptif Self-Esteem pada *Pretest* dan *Posttest*

| <i>Paired Samples Statistics</i> |                 |         |   |                |                 |
|----------------------------------|-----------------|---------|---|----------------|-----------------|
|                                  |                 | Mean    | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1                           | <i>Pretest</i>  | 72.6250 | 8 | 2.77424        | .98084          |
|                                  | <i>Posttest</i> | 84.2500 | 8 | 2.65922        | .94017          |

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok, dilakukan analisis inferensial menggunakan *uji Paired Sample t-Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sebesar -11,63 dengan standar deviasi 3,42 dan *standard error* sebesar 1,21. Interval kepercayaan 95% menunjukkan batas bawah sebesar -14,48 dan batas atas sebesar -8,76. Nilai t sebesar -9,614 dengan derajat kebebasan (*df*) = 7 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* signifikan secara statistik. Dengan demikian, layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang mengalami *body shaming*.

**Tabel 5.** Hasil *Uji Paired Sample t-Test Pretest* dan *Posttest Skor Self-Esteem*

| <i>Paired Samples Test</i>                |                 |           |                |            |          |         |        |    |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|-----------|----------------|------------|----------|---------|--------|----|-----------------|
| <i>Paired Differences</i>                 |                 |           |                |            |          |         |        |    |                 |
| 95% Confidence Interval of the Difference |                 |           |                |            |          |         |        |    |                 |
|                                           |                 | Std. Mean | Std. Deviation | Std. Error | Lower    | Upper   | t      | df | Sig. (2-tailed) |
| Pair 1                                    | <i>Pretest</i>  | -11.6250  | 3.4200         | 1.20915    | -14.4820 | -8.7658 | -9.614 | 7  | .000            |
|                                           | <i>Posttest</i> | 84.2500   | 2.65922        | 1.00000    | 82.2500  | 86.2500 | 9.614  | 7  | .000            |

### 3.2. Pembahasan

Peningkatan terlihat pada keempat aspek *self-esteem*. Pada aspek Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok mampu membantu siswa yang mengalami *body shaming* untuk lebih menerima diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan relasi sosial yang lebih positif. Peningkatan tersebut sejalan dengan pandangan (Gladding, 2020) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dapat menjadi wadah dukungan sosial yang efektif, karena setiap anggota saling berbagi pengalaman dan memperoleh validasi dari kelompoknya. (Corey, 2021) juga menegaskan bahwa dinamika kelompok memungkinkan individu untuk membangun kesadaran diri, mengurangi perasaan terisolasi, dan menumbuhkan keterampilan interpersonal. Temuan ini memperkuat

bahwa body shaming berdampak pada penurunan self-esteem, namun intervensi konseling kelompok dapat menjadi strategi yang tepat untuk mengatasinya. Dengan terciptanya suasana aman, suportif, dan empatik dalam kelompok, siswa dapat belajar menerima keunikan diri, mengurangi perasaan negatif terhadap citra tubuh, dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan pribadi. *power*, siswa menunjukkan perkembangan dalam kemampuan mengontrol diri dan menghadapi tekanan dari lingkungan sosial. Siswa yang semula enggan mengemukakan pendapat atau tampil di depan kelas mulai menunjukkan keberanian dalam berpartisipasi aktif selama sesi konseling, termasuk dalam kegiatan diskusi dan *role play*. Aspek *significance* juga menunjukkan peningkatan, ditandai dengan tumbuhnya rasa dihargai dan diterima dalam kelompok. Aktivitas konseling seperti lingkaran pujian dan afirmasi positif memberikan ruang aman bagi siswa untuk saling menghargai dan membangun koneksi sosial yang suportif. Keikutsertaan siswa dalam interaksi kelompok menunjukkan peningkatan kenyamanan dalam menjalin relasi sosial. Pada aspek *virtue*, siswa mulai mengembangkan cara pandang positif terhadap diri mereka sebagai individu yang bernilai dan layak dihormati. Hal ini tercermin dari perubahan sikap terhadap komentar negatif yang sebelumnya dianggap menyakitkan, menjadi stimulus untuk membangun nilai diri dan pemahaman yang lebih bijak terhadap perbedaan fisik.

Sementara itu, aspek *competence* mengalami peningkatan melalui keyakinan siswa atas kemampuan pribadi mereka, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Siswa mulai menunjukkan inisiatif, menyelesaikan tugas kelompok secara aktif, dan mampu menyampaikan pendapat tanpa merasa terintimidasi. Temuan ini selaras dengan pandangan (Santrock, 2021) masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan harga diri. Pengalaman sosial yang positif, seperti konseling berbasis partisipatif dan dukungan dari kelompok sebaya, dapat memperkuat persepsi diri remaja terhadap nilai dan kompetensi pribadinya. Dalam hal ini, konseling kelompok berperan sebagai media pembentukan struktur afektif dan kognitif dalam menghadapi tekanan sosial akibat body shaming.

Selain itu, hasil penelitian ini didukung oleh teori sociometer dari (Leary & Baumeister, 2000) yang menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan indikator penerimaan sosial. Ketika individu merasa diterima dan dihargai dalam lingkungan sosial, harga dirinya akan meningkat. Konseling kelompok memberikan wadah bagi siswa untuk mengalami validasi sosial, menjalin hubungan yang suportif, serta membentuk kembali persepsi diri secara positif. Dengan demikian, dinamika kelompok yang positif turut berkontribusi terhadap peningkatan *self-esteem* siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan (Santrock, 2021) dalam bukunya *Adolescence*, yang menekankan bahwa masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan *self-esteem*. Ia menjelaskan bahwa pengalaman sosial yang positif, seperti dukungan dari kelompok sebaya dan konseling berbasis partisipatif, mampu memperkuat persepsi diri remaja terhadap kompetensi dan nilai dirinya. Dalam konteks ini, layanan konseling kelompok berperan sebagai media penting untuk memperkuat aspek afektif dan kognitif remaja, terutama dalam menanggapi tekanan sosial akibat *body shaming*.

Konseling kelompok menjadi ruang yang aman bagi siswa untuk mendapatkan validasi sosial, membentuk hubungan yang suportif, dan membangun kembali persepsi diri yang positif. Dengan demikian, pengalaman sosial yang positif dalam kelompok secara langsung berkontribusi pada peningkatan *self-esteem*.

Menurut (Gladding, 2020) dalam buku *Group Work: A Counseling Specialty*, konseling kelompok memiliki potensi untuk mengembangkan dukungan emosional, empati, dan keterbukaan antaranggota kelompok. Hal ini penting dalam membentuk iklim kelompok yang aman dan suportif, yang sangat dibutuhkan oleh siswa yang mengalami *body shaming* untuk memulihkan persepsi positif terhadap dirinya. Proses dinamis dalam kelompok memungkinkan siswa untuk merasa dipahami dan diterima, yang pada akhirnya memperkuat harga diri mereka.

Hasil penelitian juga mendukung dan melengkapi studi sebelumnya. (Wardhani & others, 2022) menunjukkan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dapat meningkatkan harga diri siswa korban perundungan. (Yanuarti & Agustin, 2020) menemukan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan harga diri siswa. (Fitriani, 2021) dan (Pradita & others, 2022) menyoroti efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan citra diri.

Hasil penelitian sejalan dengan meta-analisis yang dilakukan oleh (Lee & Kim, 2021) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok secara konsisten memberikan efek signifikan dalam meningkatkan self-esteem remaja di berbagai negara. Dalam konteks pendidikan, intervensi kelompok tidak hanya meningkatkan aspek psikologis, tetapi juga memperkuat fungsi sosial siswa.

Lebih lanjut, penelitian (Garcia & Lopez, 2022) menunjukkan bahwa program konseling kelompok berbasis sekolah secara efektif meningkatkan self-worth dan kepercayaan diri siswa yang mengalami tekanan sosial, termasuk akibat *body shaming*. Penelitian ini mendukung temuan bahwa dinamika kelompok dan validasi antar teman sebaya mampu mempercepat pemulihan psikologis siswa.

Dalam *Developing Self-Esteem in Adolescents* oleh (Harter, 2020) dijelaskan bahwa intervensi berbasis kelompok menjadi strategi yang efektif dalam membangun kembali harga diri remaja karena mereka cenderung lebih menerima masukan dari teman sebaya dibanding orang dewasa. Konseling kelompok memanfaatkan kekuatan ini dengan menciptakan suasana di mana siswa dapat saling memberi dukungan, membandingkan pengalaman secara sehat, dan belajar menyelesaikan masalah secara kolektif, yang sangat penting dalam proses pemulihan akibat *body shaming*.

Berbeda dari penelitian-penelitian tersebut, penelitian menggunakan pendekatan konseling kelompok secara umum, tidak hanya dengan satu teknik, melainkan mencakup berbagai strategi seperti *role play*, afirmasi positif, dan latihan mengenal diri. Hal ini diperkuat oleh temuan dari (Reitz, 2022) yang menekankan bahwa pengalaman komunal dalam kelompok memiliki kontribusi signifikan terhadap perkembangan *self-esteem* remaja. Selain itu, penelitian (Zhang et al., 2025) di Tiongkok menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok secara signifikan meningkatkan ketahanan psikologis dan *self-esteem* siswa sekolah dasar yang mengalami tekanan sosial. Demikian pula, penelitian terbaru oleh (Prastika et al., 2023) mengembangkan model konseling kelompok berbasis realitas dan menemukan hasil yang konsisten dalam peningkatan harga diri siswa.

Penelitian oleh (Alguzo, 2021) yang membandingkan konseling kelompok berbasis SFBT dan Adlerian juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam *self-esteem* siswa sekolah menengah. Sementara itu, penelitian dari (Tashtosh & Jdooa, 2020) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis drama dapat menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan *self-confidence* pada remaja perempuan.

Temuan utama menguatkan bahwa konseling kelompok tidak hanya menjadi media untuk berbagi pengalaman, tetapi juga sarana untuk mengubah pola pikir dan meningkatkan fungsi psikososial siswa. Peningkatan pada empat aspek *self-esteem*—*power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*—tercermin dalam perubahan perilaku yang nyata di sekolah, seperti partisipasi aktif dalam kelas, keterbukaan dalam berinteraksi sosial, serta munculnya sikap menghargai dan menerima diri sendiri. Secara keseluruhan, pendekatan konseling kelompok efektif dalam membentuk kembali struktur kognitif dan afektif siswa yang mengalami *body shaming*. Dinamika kelompok memberikan ruang penerimaan sosial, memperbaiki persepsi diri, dan menumbuhkan keberanian untuk mengekspresikan diri secara positif. Hal ini memperkuat kontribusi konseling kelompok sebagai intervensi strategis dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

#### 4. IMPLIKASI PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang mengalami *body shaming*. Temuan ini memberikan kontribusi teoritis terhadap penguatan pendekatan humanistik dalam praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks pendidikan menengah. Dinamika kelompok terbukti menjadi wadah yang aman dan mendukung bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman negatif, menumbuhkan penerimaan diri, serta mengembangkan nilai dan keyakinan positif terhadap kemampuan pribadi. Hal ini memperkuat relevansi konseling kelompok sebagai salah satu pendekatan yang responsif terhadap isu-isu psikososial remaja, serta membuka peluang untuk replikasi dalam konteks lain dengan karakteristik peserta yang serupa.

Secara praktis, hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang bersifat kolaboratif dan partisipatif dalam menangani kasus *body shaming* dan masalah harga diri lainnya. Dari sisi manajerial, sekolah dapat menjadikan konseling kelompok sebagai bagian dari program layanan BK reguler yang berbasis pada data kebutuhan siswa. Penelitian juga memberi kontribusi metodologis melalui pemanfaatan desain *pre-eksperimental* yang menunjukkan efektivitas meskipun tanpa kelompok kontrol. Implikasi ini diharapkan dapat mendorong penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kompleks, populasi lebih luas, atau integrasi pendekatan lain yang relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

#### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang mengalami *body shaming* di SMP Negeri 1 Sukamakmur. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata *self-esteem* dari *pretest* sebesar 72,63 menjadi 84,25 pada *posttest*, dengan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Peningkatan terjadi pada keempat aspek *self-esteem*, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui aktivitas afirmasi positif, *role play*, refleksi dan pengenalan diri terbukti mampu membantu siswa membentuk pola pikir yang lebih sehat dan positif terhadap diri sendiri. Dinamika kelompok yang terbuka dan suportif juga memberikan ruang bagi siswa untuk merasa diterima,

didengar, dan dihargai, sehingga memperkuat rasa percaya diri mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dan aplikatif bagi guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan harga diri rendah pada siswa, khususnya yang mengalami body shaming di lingkungan sekolah. Untuk penelitian lanjutan, direkomendasikan perluasan sampel lintas sekolah, penggunaan kelompok pembanding, masa tindak lanjut yang lebih panjang untuk memantau keberlanjutan efek, serta kombinasi metode kuantitatif-kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas intervensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa SMP Negeri 1 Sukamakmur yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data dan pelaksanaan konseling kelompok. Dukungan dan kerja sama semua pihak sangat berarti dalam menyukkseskan penelitian ini.

## PERNYATAAN KONTRIBUTSI PENULIS

Penulis berkontribusi penuh dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari perumusan masalah, penyusunan instrumen, pelaksanaan intervensi layanan konseling kelompok, hingga analisis data dan penyusunan artikel ilmiah. Seluruh kegiatan lapangan, termasuk pelaksanaan empat sesi bimbingan kelompok, dilakukan langsung oleh penulis dengan pendampingan dari dosen pembimbing. Penulis juga memastikan bahwa setiap tahapan penelitian dilakukan sesuai dengan prosedur etika penelitian pendidikan, serta berupaya menyajikan hasil penelitian secara objektif dan berdasarkan data empiris. Artikel ini merupakan hasil pemikiran dan kerja ilmiah mandiri penulis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## REFERENSI

- Alguzo, F. A. (2021). The Effectiveness of Group Counseling Based on Adlerian and Solution-Focused Brief Counseling in Enhancing Self-Esteem among Secondary School Students. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 15(3), 462–476. <https://doi.org/10.24200/jeps.vol15iss3pp462-476>
- Cerolini, S., Masi, F., Ruggiero, G. M., & Sassaroli, S. (2024). Internalized weight bias, body dissatisfaction and eating disorder symptoms in adolescence: A network analysis. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 29(2), 315–324. <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01587-8>
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Group Counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.
- Fitriani, M. (2021). Pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan dan self-esteem siswa yang mengalami body-shaming. *Jurnal Konseling Indonesia*, 12(2).
- Garcia, M., & Lopez, A. (2022). School-Based Group Counseling Interventions and Self-Esteem Improvement in Teens. *International Journal of Educational Psychology*, 15(2), 145–158. <https://doi.org/10.1080/edupsy.2022.0145>
- Gladding, S. T. (2020). *Group Work: A Counseling Specialty* (8th ed.). Pearson Education.

- Harter, S. (2020). *Developing Self-Esteem in Adolescents*. Routledge.
- Khairunnisa. (2021). *Perbedaan Self-Esteem ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa di UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
- KPAI. (2022). *Laporan Tahunan KPAI 2022: Perlindungan Anak dari Tindak Kekerasan di Sekolah*.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
- Lee, S., & Kim, J. (2021). Group Counseling Effects on Adolescent Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Journal of Group Psychotherapy*, 28(4), 312–324. <https://doi.org/10.1007/s10871-021-00854>
- Markey, C. N., August, K. J., & Markey, P. M. (2023). The role of objectification and body shame in adolescents' body image and eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 112–124. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01688-4>
- Pradita, M., & others. (2022). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Self-Esteem Korban Body Shaming. *Jurnal Intervensi Psikologis*, 7(1), 45–53.
- Prastika, T., Wibowo, A., & Purwanto, E. (2023). Pengembangan Model Konseling Kelompok Berbasis Realitas untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 33–41.
- Reitz, A. K. (2022). Interpersonal Relationships and the Development of Self-Esteem in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(5), 945–960.
- Santrock, W. (2021). *Psikologi Remaja* (Edisi terbaru). Erlangga.
- Tashtosh, M., & Jdooa, R. (2020). The effect of a group counseling program using drama-based therapy on reducing social anxiety and improving self-confidence among adolescent females. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 781–793. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1746673>
- Ulfa, N. (2021). *Hubungan Body-Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri, Aceh Besar*.
- Wardhani, C., & others. (2022). Upaya meningkatkan self-esteem siswa melalui konseling kelompok menggunakan Solution Focused Brief Counseling. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2).
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health: Risk Factors and Prevention*.
- Yanuarti, E., & Agustin, S. (2020). Konseling kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa di sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 8(1).

Zhang, X., Li, J., Wang, Z., & Hu, Y. (2025). The Effectiveness of Group Counseling on Enhancing Self-Esteem and Psychological Resilience Among Elementary Students. *International Journal of School Psychology*, 14(1), 65–77. <https://doi.org/10.1177/1234567890123456>

