

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan masa remaja umumnya terjadi diusia 15 sampai 18 tahun.<sup>1</sup> Dalam masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, mental fisiologis, psikologis juga kongnitif yang mempengaruhi proses menjadi dewasa. Penampilan fisik merupakan salah satu aspek yang menarik perhatian remaja, khususnya *body shaming*. Sikap tidak menerima fisik sendiri dipengaruhi oleh pandangan negatif remaja, sehingga memunculkan rasa tidak puas yang kuat terhadap penampilan fisiknya.

*Body shaming* merupakan tindakan menghina penampilan fisik seseorang. Perilaku ini ditandai dengan adanya komentar atau kritik negatif terhadap bentuk tubuh maupun penampilan seseorang.<sup>2</sup> Istilah *body shaming* digunakan untuk mengejek seseorang yang penampilannya dinilai atau dianggap berbeda dengan orang pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah dengan memberikan julukan seperti “cungring”, “pesek”, “gemuk”, “kurus” yang berkaitan dengan penampilan fisik.

---

<sup>1</sup> *Self Control*, Siswa Smp, and Negeri Yogyakarta, . “. Masa Remaja Berlangsung Antara Umur 12 Tahun Sampai Dengan 21 Tahun Bagi Wanita Dan 13 Tahun Sampai Dengan 22 Tahun” 14, no. 1 (2017): 25.

<sup>2</sup> Destia Ramahardhila, “Dampak *Body shaming* Pada Citra Diri Remaja Perempuan,” *Jurnal Ideaspublishing.co.id* 8 (2022): 961.

*Body shaming* merupakan salah satu bentuk *bullying* verbal karena menggunakan kata-kata atau ucapan yang merendahkan, mengejek, bahkan memermalukan seseorang yang berdampak negatif pada individu.<sup>3</sup> *Body shaming* bukan hanya komentar atau kritikan, melainkan tindakan merendahkan yang mengganggu penerimaan fisik seseorang. *Body shaming* dapat menyebabkan remaja mengalami penurunan penerimaan diri dan kepercayaan diri. Tindakan *body shaming* sering kali dilakukan oleh lingkungan terdekat, teman sebaya, sahabat, hingga masyarakat luas.<sup>4</sup> Perilaku *body shaming* yang semakin meningkat terjadi di kalangan remaja dapat menyebabkan berkurangnya rasa percaya diri. Oleh karena itu, kesadaran akan dampak *body shaming* sangat diperlukan oleh siswa untuk mencegah penyebaran perilaku negatif di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Kristen Makale, pada siswa kelas XI-1 sebanyak 36 siswa, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan perilaku *body shaming* secara verbal yang secara langsung mengkritik postur tubuh yang tidak ideal, tinggi badan atau dengan sebutan seperti, “tongkos”, “tiang listrik”, “peseke”, “hitam”, dan “gemuk”. Perilaku ini dapat berpotensi menurunkan kepercayaan diri dan mengganggu penerimaan diri, kritikan pada remaja dapat menghambat pembentukan ego serta memicu kecemasan berkepanjangan. Oleh karena itu, diperlukan penanganan pencegahan

---

<sup>3</sup> Bakhtiar Lisdawati, Ahmadin, “*Body shaming*,” *Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 4, no. 4 (n.d.): 6295.

<sup>4</sup> Fatimah Azzahra, Dinda Dwi Azizah, “Dampak Perilaku *Body shaming* Terhadap Psikologis Peserta Didik Tingkat Madrasah Aliyah,” *Pendidikan dan Studi Islam* 10, no. 2 (2024): 598.

berkelompok yang sistematis melalui layanan bimbingan klasikal secara teratur dan terjadwal, yang melibatkan seluruh siswa dalam satu kelas.

Salah satu layanan dasar untuk membantu semua siswa untuk membantu semua siswa meningkatkan keterampilan hidup dan perilaku yang sesuai tugas perkembangan yang harus mereka lalui.<sup>5</sup> Layanan ini diberikan kepada kelompok siswa yang cukup besar, sekitar 30-40 peserta didik. Layanan bimbingan klasikal dirancang untuk perilaku *body shaming* melalui pengembangan penerimaan diri, di mana siswa belajar menghargai tubuh dan identitas pribadi mereka apa adanya. Layanan bimbingan klasikal, dapat memanfaatkan beberapa teknik tertentu. Salah satu teknik dalam bimbingan klasikal yaitu teknik *window shopping*.

Teknik *window shopping* merupakan teknik pembelajaran berbasis kerja kelompok, di mana siswa berkeliling untuk mengamati hasil kerja kelompok lain. Teknik *window shopping* sangat membantu dalam bimbingan klasikal untuk mencegah perilaku *body shaming* dan melibatkan semua siswa dalam kelas.<sup>6</sup> Jadi, dalam bimbingan klasikal teknik ini membantu siswa dalam proses pencegahan perilaku *body shaming*.

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Taufik Agung yang berjudul “Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Pelaku dan Korban *Body*

---

<sup>5</sup> Karyanti, *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Falsafah Adil Ka ' Talino , Bacuramin Ka ' Saruga , Basengat Ka ' Jubata*,(Yogyakarta:K-Media, 2019) 29.

<sup>6</sup> Lora Yohana, “Upaya Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Metode *window shopping* Dikelas X KI 3 SMK Negeri 3 Medan” 5 (2025): 11337.

*Shaming*".<sup>7</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berperan dalam membantu pelaku maupun korban *body shaming* melalui berbagai layanan seperti layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling individu. Penelitian yang dilakukan oleh Latifa dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal dengan Media Audio Visual terhadap Pemahaman tentang *Body shaming* pada Siswa Kelas VIII SMPN 41 Semarang" dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimental dan membuktikan efektivitas intervensi.<sup>8</sup> Persamaan kedua penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas permasalahan *body shaming* dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Perbedaannya, penelitian ini berfokus pada analisis pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *window shopping* sebagai upaya pencegahan perilaku *body shaming* pada siswa di SMA Kristen Makale menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini juga memiliki kebaruan karena mengkaji penggunaan teknik *window shopping* secara khusus dalam mencegah perilaku *body shaming*.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, bagaimana layanan bimbingan klasikal dengan teknik

---

<sup>7</sup> Taufik Agung Pranowo dan Windi Tri Kusumastiti, "Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Pelaku dan Korban *Body Shaming*," *Buletin Konseling dan Psikoterapi* 4, no. 3 (2022): 583

<sup>8</sup> Latifa Vivi Widayanti, "Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Media Audio Visual Terhadap Pemahaman Tentang *Body shaming* Pada Siswa Kelas VIII SMPN 41 Semarang," *Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2022): 72.

*window shopping* mencegah perilaku *body shaming* pada siswa XI-1 di SMA Kristen Makale ?

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk, menganalisis layanan bimbingan klasikal dengan teknik *window shopping* mencegah perilaku *body shaming* pada siswa XI-1 di SMA Kristen Makale.

### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam mata kuliah praktikum bimbingan klasikal dan psikologi perkembangan anak dan remaja.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa lebih mampu memahami dan memaknai fenomena *body shaming*, sehingga meningkatkan penerimaan diri, mengurangi pengaruh negatif ejekan terhadap penampilan tubuh, serta menumbuhkan kepercayaan diri yang lebih sehat.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian diharapkan dapat memberikan refleksi bagi guru bimbingan konseling dan guru kelas dalam merancang serta mengimplementasikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *window shopping* yang lebih terarah, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran dan pengembangan sikap penerimaan diri.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas dan efektivitas layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam menangani dampak psikologis *body shaming*, serta mendorong budaya sekolah yang lebih inklusif, menghargai perbedaan, dan menjauhkan sikap ejekan terhadap penampilan tubuh.

## E. Sistematika Penulisan

**Bab I :** (Pendahuluan) menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

**Bab II :** (Kajian Teori) yang membahas penerimaan *body shaming* (konsep *body shaming*, bentuk-bentuk *body shaming*, ciri-ciri *body shaming*, faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming*, dampak perilaku

*body shaming*) layanan bimbingan klasikal dengan teknik *window shopping* (hakikat layanan bimbingan klasikal, tujuan layanan bimbingan klasikal, fungsi layanan bimbingan klasikal, kelebihan dan kekurangan layanan bimbingan klasikal, teknik *window shopping* sebagai strategi inti, integrasi layanan bimbingan klasikal dengan teknik *window shopping*).

**Bab III:** (Metode Penelitian) metode penelitian, yang berisi jenis metode penelitian, tempat penelitian, subjek penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pemeriksaan keabsahan data, dan jadwal penelitian.

**Bab IV:** menyajikan hasil dan analisis penelitian.

**Bab V:** (penutup) berisi kesimpulan dan saran.