

**HUBUNGAN *BODY SHAMING*DENGAN
KECEMASAN SISWA SMA NEGERI 1 PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di
jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

TUTI CITRA DEWI

17006038/2017

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

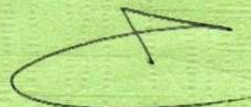
HUBUNGAN *BODY SHAMING* DENGAN KECEMASAN SISWA
SMA NEGERI 1 PARIAMAN

Nama : Tuti Citra Dewi
NIM/BP : 17006038/2017
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2021

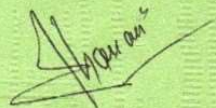
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP.19610225 198602 1 001

Pembimbing,



Dra. Khairani, M.Pd., Kons.
NIP.19561013 198202 2 001

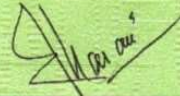
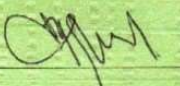
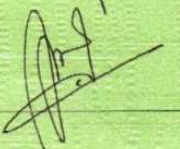
PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan *Body Shaming* dengan Kecemasan Siswa
SMA Negeri 1 Pariaman**
Nama : Tuti Citra Dewi
NIM/ BP : 17006038/ 2017
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2021

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Khairani, M.Pd., Kons.	1 
2. Anggota	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	2 
3. Anggota	: Dr. Nurfarhanah, S.Pd, M.Pd., Kons.	3 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tuti Citra Dewi
NIM/ BP : 17006038/ 2017
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan *Body Shaming* dengan Kecemasan Siswa
SMA Negeri 1 Pariaman

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, November 2021
Saya yang menyatakan,



Tuti Citra Dewi
NIM. 17006038

ABSTRAK

Tuti Citra Dewi. 2021. Hubungan *Body Shaming* dengan Kecemasan Siswa SMA Negeri 1 Pariaman. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Body shaming merupakan suatu bentuk tindakan mencela atau menghina fisik orang lain maupun dirinya sendiri yang menimbulkan perasaan malu atau rendah diri karena tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan. *Body shaming* yang berulang kali dilakukan menyebabkan kecemasan pada diri si korban. Sehingga siswa mengalami gangguan dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Maka, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *body shaming* dengan kecemasan siswa SMA Negeri 1 Pariaman dan mendeskripsikan hubungan *body shaming* dengan kecemasan siswa.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Populasi penelitian di SMA Negeri 1 Pariaman sebanyak 909 orang. Sampel penelitian adalah berjumlah 278 siswa yang ditentukan dengan menggunakan teknik *Proportional Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian yang dipakai adalah angket dan diolah serta dianalisis menggunakan statistik deskriptif, teknik pearson product moment untuk mengetahui hubungan *body shaming* terhadap kecemasan siswa menggunakan program statistik *SPSS for windows release 23.0*

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa: (1) *Body shaming* yang dialami siswa SMA N 1 Pariaman berada pada kategori “sedang”, (2) Kecemasan yang dialami siswa SMA N 1 Pariaman berada pada kategori “Tinggi”, (3) Terdapat hubungan positif antara *body shaming* dengan kecemasan sebesar 0.293 dengan nilai signifikan sig.(2-tailed) sebesar 0,000 dan nilai *Pearson Correlation* sebesar 1 dengan tingkat hubungan lemah.

Kata kunci: *Body Shaming*, Kecemasan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya penulis diberikan berbagai nikmat dan kesempatan sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita semua menuju zaman berilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Shaming* dengan Kecemasan Siswa SMA Negeri 1 Pariaman” ini ialah sebagai syarat untuk menyelesaikan S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, penulis menyampaikan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Dra. Khairani, M. Pd, Kons. Selaku dosen pembimbing yang memberikan arahan, dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi pada peneliti dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons., dan Ibu Dr. Nurfarhanah, S. Pd., M.Pd., Kons selaku dosen kontributor sekaligus penimbang instrumen dengan IbuDr. Dina Sukma, S. Psi., M.Pdyang telah memberikan masukan, kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi penulis.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan.

4. Kedua orangtua (Lapau dan Zaina), kakak, abang dan adek penulis (Epi Naldi, Yusnani, S. Pd, Petri Yeni, S. Sos, Syaiful, S. E, Pepdi Umarni dan Bayutra Andre Naldi) serta keponakan (Hani, Arsyila, Hana, Zivana, Haura dan Nadhira) yang telah memberikan dukungan materi, semangat dan motivasi kepada penulis untuk selalu berjuang dengan sungguh-sungguh.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berguna bagi penulis selama perkuliahan.
6. Kepala sekolah, wakil kurikulum, pegawai tata usaha, guru BK yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian, serta siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 1 Pariaman yang telah berpartisipasi untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Staf administrasi jurusan Bimbingan dan Konseling yaitu Bapak Ramadi yang telah membantu dalam pengurusan surat menyurat.
8. Para sahabat selama kuliah (Rizka, Rosi, Nisa, Ulan dan Rahimah) Kos qastle queen (Dila, Putri, Nila, Ina, Armi dan Cici) dan teman-teman sejurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang ikut andil membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya Bimbingan dan Konseling. Terimakasih kepada semua yang ikut memberikan saran, kritikan dan masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini

Padang, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Asumsi Penelitian.....	10
F. Tujuan.....	10
G. Manfaat.....	10
BAB II	12
KAJIAN TEORI	12
A. Kecemasan.....	12
1. Pengertian kecemasan.....	12
2. Jenis-jenis kecemasan.....	14
3. Aspek- aspek Kecemasan.....	15
4. Faktor Penyebab Kecemasan.....	16
5. Cara mengatasi kecemasan.....	19
B. <i>Body shaming</i>	20
1. Pengertian <i>body shaming</i>	20
2. Jenis-jenis <i>body shaming</i>	22
3. Aspek-aspek <i>body shaming</i>	23
4. Dampak <i>body shaming</i>	24
C. Implikasi Layanan BK Terhadap <i>Body Shaming</i> dengan Kecemasan.....	25
D. Hubungan <i>body shaming</i> dengan kecemasan.....	29
E. Penelitian Relevan.....	31

F. Kerangka Konseptual.....	32
G. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III.....	35
METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Defenisi Operasional.....	39
D. Jenis dan Sumber Data Peneltian.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV.....	48
HASIL PENELITIAN.....	48
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
C. Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.....	69
BAB V.....	72
PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
KEPUSTAKAAN.....	75
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel1. Populasi Penelitian SMA N 1 Pariaman.....	36
Tabel2. Sampel Penelitian.....	39
Tabel3. Skor Pilihan Jawaban Variabel <i>Body Shaming</i> dan Kecemasan	42
Tabel4. Kisi- kisi angket <i>body shaming</i>	42
Tabel5. Kisi-kisi angket kecemasan.....	42
Tabel6. Klasifikasi skor <i>body shaming</i> keseluruhan.....	45
Tabel7. Klasifikasi skor kecemasan keseluruhan.....	45
Tabel8. Tingkat Hubungan.....	47
Tabel9. <i>Body Shaming</i> (n=278).....	48
Tabel10. <i>Body Shaming</i> pada Aspek Kognitif Sosial (n=278).....	50
Tabel11. <i>Body Shaming</i> pada Aspek Evaluasi Diri (n=278).....	51
Tabel12. <i>Body Shaming</i> pada Aspek Emosi (n=278).....	51
Tabel13. <i>Body Shaming</i> pada Aspek Perilaku (n=278).....	52
Tabel14. <i>Body Shaming</i> berkenaan dengan Indikator (n=278).....	54
Tabel15. Kecemasan (n=278).....	55
Tabel16. Deskripsi Kecemasan dan Aspek Emosional (n=278).....	56
Tabel17. Kecemasan dari Aspek Kognitif (n=278).....	57
Tabel18. Kecemasan pada Aspek Fisiologis (n=278).....	58
Tabel19. Kecemasan Berkenaan dengan Indikator (n=278).....	59
Tabel20. Korelasi <i>Body Shaming</i> dengan Kecemasan.....	61
Tabel21. Rekapitulasi Hasil Penelitian Berdasarkan Aspek.....	62

Tabel22. Rekapitulasi Hasil Penelitian Berdasarkan Indikator.....63

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1..... 79
LAMPIRAN II..... 81
LAMPIRAN III..... 100
LAMPIRAN IV..... 111
LAMPIRAN V..... 123
LAMPIRAN VI..... 151
LAMPIRAN VII..... 176
LAMPIRAN VIII..... 178

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah sebagai periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Sarwono, 2012). Hurlock (2003) menjelaskan masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana masa ini dimulai pada usia 11 atau 12 sampai remaja akhir atau awal usia dua puluhan. Richards(2010:6) mengemukakan bahwa remaja yang berusia 13-19 tahun mengalami banyak perubahan kognitif, emosional, fisiologis, psikologis dan sosial.

Perubahan psikologis yang dialami remaja ialah ketidakmampuannya dalam mengatasi kecemasan, dimana kecemasan adalah suatu kondisi dimana individu mengalami penuh khawatir dan ketakutan, dengan perasaan tertekan, tidak tenang, merasa bersalah, merasa tidak aman dan berpikiran kacau (emosi yang tidak menyenangkan) ini ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik terhadap hal-hal yang mungkin saja akan terjadi (Safaria dan Saputra, 2012). Sedangkan menurut Stuart (2006) kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak menentu dan menyebar, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya.

Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja. seseorang dapat merasakan kecemasan akibat dari pengalaman masa lalu yang masih berdampak pada diri seseorang sampai saat ini. Menurut Gunarsa (2008:59) seseorang yang mengalami kecemasan cenderung merasa dirinya tidak sadar, mudah

tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu waktu istirahatnya, atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Maswarni dan Ira, Wati (2011) meneliti tentang kecemasan remaja dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa 15 orang (34,88%) mengalami kecemasan berat, 11 orang (25,58%) mengalami kecemasan sedang dan kecemasan ringan sebanyak 9 orang (20,93%), Tidak cemas 8 orang (18,60%). Kecemasan ini terjadi karena pada masa pubertas remaja belum bisa mengatasi perubahan padatubuhnya seperti menarche.

Kemudian penelitian dari Yunita (2019) meneliti tentang kecemasan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (48,4%). Mayoritas responden mengalami kecemasan sebanyak 16 orang (51,6%). dari hasil uji chi square dengan $q=0.05$ diperoleh nilai uji p sebesar (0,003) dengan keeratan hubungan sedang (0,494).

Dari hasil tersebut diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja saat ini dapat dikatakan setiap tahun mengalami peningkatan sesuai dengan pendapat dari Stuart (2006) yang mengatakan bahwa kecemasan yang dialami remaja dari tahun ketahun mengalami peningkatan, dan prevalensi kecemasan diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas. Hal ini diakibatkan dari fase remaja awal usia 10-13 tahun di kelas 5 dan 6 sekolah dasar mengalami kecemasan karena perubahan psikologis dan fisik yang cepat pada tubuhnya yang semakin cepat perkembangannya.

Kecemasan yang terjadi pada diri remaja itu karena beberapa faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti pengalaman, usia, dan jenis kelaminnya, kemudian faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecemasan pada diri remaja seperti faktor lingkungan.

Ifdil (2019) mengatakan bahwa terdapat dua factor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada diri individu, yaitu, pikiran yang tak rasional yaitu kegagalan ketastropik.kesempurnaan, dan generalisasi yang tidak tepat akibat dari individu yang mengalami sedikit pengalaman. Kemudian pengalaman negatif pada masa lalu seperti seorang remaja yang sering di bully waktu kecilnya akibat dari bentuk tubuh atau bentuk fisik yang berbeda dari teman seusianya, dengan ejekan seperti “ Kamu gendut, seperti baskom” atau “ Kamu kurus seperti tak bertulang”. Hal tersebut berdampak pada proses perkembangan remaja yang menganggap bahwa dirinya kurus/ gemuk, sehingga membuat remaja tersebut cemas akan bentuk fisiknya atau disebut dengan *body shaming*.

Hal tersebut sesuai dengan teori dari Safaria & Saputra (2009) yang mengatakan bahwa kecemasan berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan seperti perasaan individu akibat dari ketidakpuasan atas bentuk fisik yang dimiliki oleh individu, atau membandingkan fisik dirinya sendiri dengan orang lain atau disebut juga dengan *body shaming*.

Nevid, Dkk (2003) mengatakan bahwa munculnya kecemasan pada diri individu dapat terjadi akibat dari ketidakpuasan akan bentuk fisik yang dimiliki oleh dirinya sendiri, yang menyebabkan individu tersebut sering membandingkan bentuk fisiknya dengan orang lain atau sering disebut dengan istilah *body shaming*. Hal tersebut membuat dirinya ketakutan akan penolakan atau tidak diterimanya dalam lingkungan sekitar.

Ridha (2020) mengemukakan *body shaming* merupakan tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri. *Body shaming* merupakan tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai tubuh yang dimilikinya. Kritikan yang diberikan bukan berupa kritikan yang bersifat membangun, melainkan dengan maksud untuk menjatuhkan orang lain atau memperlukannya melalui kritikan fisik yang dimiliki. Tidak hanya dari orang lain, tapi *body shaming* juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurangnya rasa syukur yang dimiliki seseorang (Fitriana, 2019)

Body shaming terjadi dalam tiga cara utama, yaitu mengkritik diri sendiri atau menghina fisik maksudnya suatu tindakan atas ketidakpuasan atau tidak terima akan bentuk fisik yang diterima saat sekarang ini, kedua mengkritik orang lain maksudnya menghujat orang lain karena bentuk fisiknya yang berbeda dari individu seusianya, dan ketiga mengkritik orang lain dibelakang mereka maksudnya mengkritik orang lain karena bentuk fisik

dari dirinya berbeda dengan orang lain yang seusianya tetapi dilakukan tanpa diketahui oleh orangnya yang dikritik tersebut (Eka, 2020).

Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Yeni dan Astuti (2019) *Body shaming* adalah ketika perasaan malu yang muncul akan salah satu bagian tubuh individu ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu, istilah lain *body shaming* untuk “mencela orang lain atau dirimu sendiri karena penampilan fisiknya”. Misalnya, mengejek orang lain karena dia gendut, mencela orang lain karena bentuk tubuhnya, mencibir seseorang karena warna kulitnya, dan lain-lainya.

Sakinah (2018) menyatakan bahwa tidak semua orang yang mendapatkan *body shaming* mengalami kecemasan. Tergantung bagaimana penilaian individu terhadap penampilannya, ada individu menerima dirinya apa adanya, memilih untuk fokus pada kelebihan dirinya dan berusaha mengubah kekurangannya menjadi kelebihan dan berpikir positif bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Ada juga sebagian individu tidak menerima kekurangan pada penampilan tubuhnya, merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya karena perubahan fisik yang dialami. Hal ini terjadi karena kejadian masa lalu yang dialami individu, sehingga pada masa remaja ada individu yang masih merasa kecemasan karena *body shaming* yang didapatkan dan ada individu yang tidak mengalami kecemasan ketika mendapatkan *body shaming* (Andika dan Novita, 2021).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian para ahli ditemukan bahwa *body shaming* berhubungan dengan kecemasan, penelitian oleh Damanik, T. M.

(2018) berjudul “Dinamika Psikologis Perempuan mengalami *body shame*” menyatakan *Body shame* menimbulkan kecemasan terhadap individu. *Body shame* yang terjadi menyebabkan individu rentan pada gangguan dismorfik tubuh (*Body Dysmorphic Disorder/BDD*) dimana gangguan dismorfik tubuh menyebabkan individu merasa bahwa ada yang kurang pada dirinya.

Selanjutnya hasil penelitian Rita dan Rinali (2019) dengan judul “Hubungan *Body Shame* Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman” *body shaming* tanpa disadari dapat memberikan pengaruh negatif bagi para penerimanya. Kerena, tidak hanya meninggalkan luka secara fisik, tetapi juga dapat memicu tekanan mental dan gangguan psikologi termasuk juga kurangnya rasa ketidakpercayaan diri seseorang dan memicu rasa kecemasan yang mendalam. Salah satu faktor kecemasan juga disebabkan akan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar yang ada, sehingga menyebabkan individu yang menjadi korban ejekan tersebut menjadi rendah diri dan mencapai bunuh diri.

Begitu juga penelitian dari Serni dkk (2020) yang menyatakan bahwa di SMP Negeri 17 Kendari kasus *body shaming* atau *bullying verbal* yang pada tahun 2017 mengalami peningkatan di tahun 2018 hingga juni tahun 2019 sesuai yang dilaporkan oleh siswa siswi SMP Negeri 17 Kendari dan ditangani oleh guru BK. Salah satu kasus yang fatal akibat dari *body shaming* yang terjadi di SMP Negeri 17 Kendari adalah siswa tewas melakukan tindakan bunuh diri setelah mengalami *body shaming* karena bentuk tubuhnya pada bulan November 2016.

PenelitianTiara (2020) para bidang kesehatan masyarakat dari Wiratama Institute Ira Dewi Rahmadhani mengungkapkan bahwa mayoritas 51,2% siswa disalah satu Sekolah Lanjut Tingkat Atas (SLTA) di Semarang mengaku tidak puas dengan penampilan fisiknya. Sehingga menimbulkan kecemasan karena takut diejek atau dibully. Dilansir dari study Fit Rated 92,7% dari 1.000 wanita pernah mengalami *body shaming*. Dan kebanyakan, *body shaming* seringkali datang dari sesama wanita atau orang terdekat.

Perhatian khusus pada *body shaming* memang perlu dilakukan kerana perilaku tersebut ternyata punya dampak yang cukup besar. Dalam kajian psikologi, korban *body shame* mengalami perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Damanik, 2018). Selain itu, gejala psikologis yang dialami korban menurut penelitian psikologis yang dialami korban menurut penelitian psikologis adalah depresi, kecemasan, gangguan makan, sosiopati subklinis dan harga diri rendah (Chairani,2018). Beberapa kasus efek dari *body shaming* banyak wanita yang mengalami depresi dan melakukan hal ekstrem untuk memperbaiki fisiknya.

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 1 Pariaman, dapat dilihat bahwa masih ada siswa yang tidak bisa mengatasi kecemasannya, adanya siswa yang menyendiri dan menjauhkan diri dari teman-temannya karena khawatir akan mendapatkan bullyan dari teman-temannya karena merasa dirinya ada kekurangan. Begitu juga dengan wawancara dengan 5 siswa diperoleh bahwa

siswa banyak mengalami *body shaming* sehingga merasa cemas karena sering diejek dalam bentuk fisiknya karena bentuk fisik yang dimiliki oleh tiga orang siswa yang diwawancarai tersebut kurus, berjerawat dan pendek dan dua siswa lainnya terlalu gemuk, ini dibuktikan dengan kebiasaan siswa memandingkan fisik dengan teman yang menurutnya ideal. Teman yang lainnya juga mengatakan bahwa jika siswa tersebut di *bully* dengan sebutan badan kurus maka siswa tersebut akan terdiam dan merasa malu sehingga rasa tidak percaya diri dari bentuk fisiknya membuat siswa tersebut sering murung dan memilih menyendiri di ruangan kelas.

Guru BK dapat memberikan informasi bahwa memang ada permasalahan *body shaming* dengan siswanya. Sehingga guru memberikan layanan individual kepada siswa yang menjadi korban *body shaming* dan pelaku yang melakukan *body shaming*. Bagi siswa yang jadi korban *body shaming* guru memberikan pemahaman untuk siswa menerima *real self* dengan tidak memaksakan diri untuk menjadi *ideal self*. Karena dalam Islam cantik yang sesungguhnya dilihat dari akhlak seseorang bukan dari paras dan bentuk tubuh. Korban *body shaming* bisa mengaktualisasi diri dan kebutuhan untuk dihargai bagaimanapun kondisi fisiknya karena sejatinya tidak ada manusia yang sempurna, masing-masing dari kita memiliki kekurangan.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **HUBUNGAN BODY SHAMING DENGAN KECEMASAN SISWA SMA NEGERI 1 PARIAMAN**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Siswa merasa cemas karena bentuk fisiknya yang tak sesuai dengan keinginannya
2. Siswa merasa rendah diri karena bentuk tubuh berbeda dengan teman.
3. Adanya siswa yang mendapatkan komentar-komentar buruk di lingkungan sekitar
4. Terdapat siswa yang merasa cemas karena sering di *bully* oleh temannya.
5. Terdapat siswa yang sering menyendiri karena merasa cemas akan bentuk tubuhnya
6. Terdapat siswa yang tidak menerima akan pertumbuhan fisiknya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti mengenai:

1. *Body Shaming* yang dialami siswa SMA Negeri 1 Pariaman
2. Kecemasan siswa SMA Negeri 1 Pariaman
3. Hubungan antara *Body Shaming* dengan Kecemasan siswa SMA Negeri 1 Pariaman

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *body shaming* dengan kecemasan siswa SMA Negeri 1 Pariaman.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi adalah titik tolak pemikiran yang tidak dipersoalkan tentang kebenarannya. Adapun asumsi penelitian ini berpedoman pada hal sebagai berikut :

1. Perilaku *Body shaming* harus dihindari oleh siswa
2. Tingkat kecemasan yang dialami siswa berbeda-beda
3. Siswa yang tidak percaya diri karena sering *dibully* oleh teman akibat dari bentuk fisik yang berbeda dari temannya.

F. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan *body shaming* yang dialami siswa SMA Negeri 1 Pariaman
2. Mendeskripsikan kecemasan siswa SMA Negeri 1 Pariaman
3. Mendeskripsikan hubungan *body shaming* dengan kecemasan siswa SMA Negeri 1 Pariaman

G. Manfaat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh elemen masyarakat baik dunia pendidikan maupun dunia kerja yang bersifat teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan dan pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan referensi tambahan dan pertimbangan untuk mengadakan penelitian selanjutnya, tentunya masih dengan tema yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini jika ada hubungan yang sesuai, diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi khususnya kepada para orangtua, psikolog, konselor, guru, dan masyarakat luas dalam upaya mengurangi kecemasan siswa terhadap *body shaming*.