

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

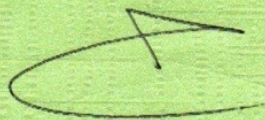
**HUBUNGAN *BODY SHAMING* DENGAN KECEMASAN SISWA
SMA NEGERI 1 PARIAMAN**

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

Padang, November 2021

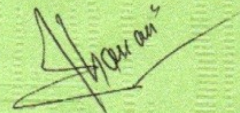
Disetujui Oleh

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

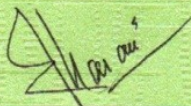
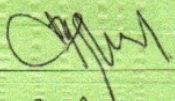
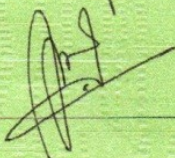
PENGESAHAN TIM PENGUJI

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 kehadirat 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.Pd yang 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-jenisbody shaming.....	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 mempermalukannya 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 Dismorphic 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. Karena, 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 *di bully* 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*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian kecemasan

Nevid dkk (2003) *Anxiety* atau kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan, misalnya, kesehatan kita, relasi social, ujian, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal, bahkan adaptif, untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan atau perasaan cemas adalah emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan gejala kekhawatiran dan rasa takut (Atkinson, dkk, 1983).

Yusuf (2009) rasa cemas (anxiety) ialah ketidakberdayaan neurotic, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurang mampu dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan, dan tekanan kehidupan sehari-hari. Senada dengan itu, Kartono (dalam Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan kecemasan sebagai bentuk ketidakberanian dan kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.

Selanjutnya Stuart (2006) menjelaskan “kecemasan adalah kekhawiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya”. Kecemasan tidak memiliki objek yang spesifik, dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Cemas tidak sama dengan takut, takut merupakan penilaian

intelektual terhadap bahaya, sedangkan cemas adalah respons terhadap penilaian tersebut.

Gunarsa (2008:59) menjelaskan seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu waktu istirahatnya, atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Jadi, yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh kekhawatiran, perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa yang akan datang.

Nevid, dkk (dalam Ifdil, 2019:47) menjelaskan ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu.

- a. Gejala fisik : seperti gemetar, gugup, nafas berat atau sulit bernafas, sulit bicara, tangan berkeringat dan lembab, badan terasa panas dingin mendadak, detak jantung cepat, mual, kerongkongan atau mulut terasa kering, pusing dan punggung terasa kaku.
- b. Gejala tingkah laku (*behavioral*), seperti perilaku menghindar, bingung dan perilaku tergantung.
- c. Gejala kognitif : seperti khawatir akan terjadi sesuatu, percaya bahwa sesuatu yang berbahaya akan terjadi tanpa sebab yang jelas, merasa diri terancam oleh peristiwa yang secara normal sebenarnya tidak mengancam, takut tidak mampu mengatasi masalah, takut lepas kendali, berpikir bahwa pikiran yang mengganggu selalu muncul

berulang-ulang, kesulitan konsentrasi, atau memfokuskan pikiran dan berpikir harus lari dari keramaian.

2. Jenis-jenis kecemasan

Safari dan Saputra (2012) kecemasan dibagi menjadi dua jenis yaitu:

a. Kecemasan sebagai suatu *trait* (*trait anxiety*)

Adalah kecendrungan pada diri individu merasa terancam oleh suatu kondisi atau situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan karena kepribadian memiliki potensi cemas dibandingkan individu lain.

b. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*)

Adalah situasi dimana emosional sementara pada diri individu yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar dan meningkatnya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan kondisi dilingkungan khusus.

Pendekatan eksistensial Corey(dalam Hayat, 2014) melihat ada dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*) yaitu respon yang cukup wajar terhadap suatu peristiwa yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagai motivasi kearah perubahan dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) yaitu suatu kecemasan yang keluar dari takaran yang ada, ia terjadi di luar.

Freud (dalam Safari dan Saputra, 2012) menjelaskan ada tiga macam kecemasan yaitu :

- a. Kecemasan realita (*rality anxiety*), yaitu ada rasa takut yang dialami akan bahaya yang datang dari dunia luar, dan tingkat kecemasan semacam itu sesuai dengan ancaman yang nyata.
- b. Kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*), yaitu perasaan takut akan terjadi pada diri seseorang yang akan menyebabkan ia dihukum.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*), yaitu perasaan takut terhadap hati nurani sendiri. Jika seseorang melakukan kesalahan yang bertentangan dengan kode moral mereka maka akan menimbulkan kecemasan pada diri.

3. Aspek- aspek Kecemasan

Stuart (2006) mengelompokkan rasa cemas menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Respon perilaku biasanya ditandai dengan sikap mudah gelisah, tremor, kurang koordinasi, suka menghindar, ketegangan fisik, berbicara cepat,dll.
- b. Respon kognitif biasanya ditandai dengan konsentrasi terganggu, mudah lupa, kurang perhatian,suka bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, sering mengalami mumpi buruk, dll.
- c. ResponAfektif, biasanya ditandai dengan sering merasa tidak nyaman, suka gugup, merasa khawatir yang berlebihan, tidak sabar, tegang, gelisah, dan suka merassa bersalah, malu, dll.

Selanjutnya Safari dan Saputra (2012) mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam bentuk tiga aspek, Yaitu sebagai berikut:

- a. Aspek emosional, yaitu komponen yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan tegang, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Aspek kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatir yang berpengaruh terhadap berfikir jernih, kesulitan dalam membuat keputusan dan mengalami hambatan dalam bertindak di situasi lingkungan sekitar
- c. Aspek fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak kencang dan nafas sesak.

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Ifdil (2019:45) menjelaskan ada faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan:

- a. Faktor Internal

- a) Pengalaman

Kecemasan dapat berasal dari berbagai kejadian di dalam kehidupan atau dapat terletak di dalam diri seseorang. Misalnya, seseorang yang memiliki pengalaman dalam menjalani suatu tindakan, maka dalam dirinya akan lebih mampu beradaptasi atau kecemasan yang timbul tidak terlalu besar.

b) Usia

Semakin tua seseorang, maka semakin banyak pengalaman, sehingga pengetahuannya semakin bertambah. Karena pengetahuannya banyak, maka seseorang akan lebih siap dalam menghadapi sesuatu.

c) Gender

Berkaitan dengan kecemasan perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.

b. Faktor Eksternal

Seseorang menjadi lebih siap dalam menghadapi permasalahan jika adanya dukungan keluarga. Kekuatan seseorang dalam menghadapi permasalahan dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar. Apabila kondisi lingkungan sekitar baik maka akan menjadi kuat dalam menghadapi permasalahan, begitu sebaliknya.

Selain itu, Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufroon dan Rini, 2012) terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu dimana saat rendah diri dengan penampilan dan selalu di *bully* teman sehingga menimbulkan kecemasan. Apalagi terjadi situasi atau keadaan yang

sama, maka kecemasan muncul dan juga tidak menyenangkan hal itu akan memicu munculnya kecemasan.

b. Pikiran yang tak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu :

- a) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- b) Kesempurnaan, yakni individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- c) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada individu yang memiliki sedikit pengalaman.

Blacburn & Davidson (Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan factor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya (ancaman), pengetahuan yang dimiliki remaja akan standar tubuh yang idela sehingga individu memandang dirinya tidak sesuai yang diinginkannya dan selalu memandang fisik dirinya dengan orang lain atau yang disebut *body shaming*.

5. Cara mengatasi kecemasan

Cara mengatasi kecemasan ada metode yang sangat dikenal dalam dunia psikologi klinis dan konseling untuk mengatasi berbagai gangguan emosional termasuk juga kecemasan adalah relaksasi. Jacobson merupakan orang yang mencetus pertama kali mengembangkan prosedur relaksasi. Powel dan Enright (dalam Hayat, 2014) berpendapat Penggunaan relaksasi sebagai alat pengendali kecemasan dan manajemen stress.

Pengendalian pernafasan juga bisa mengatasi kecemasan dimana individu yang sedang mengalami kecemasan cenderung bernafas dengan cepat dan pendek karena adanya perasaan panik atau khawatir sehingga dapat meningkatkan rasa cemas. Pernafasan yang lebih lambat dan dalam hampir selalu memiliki efek menenangkan. Hal ini merupakan salah satu cara yang paling cepat untuk menghentikan serangan panik (Harini, 2013)

Ramaiah (dalam Safari dan Saputra, 2012) berpendapat ada beberapa cara mengatasi kecemasan sebagai berikut :

- a. Pengendalian diri, yaitu usaha dalam mengendalikan keinginan diri yang tidak sesuai atau tidak terkontrol lagi dengan kondisi diri.
- b. Dukungan, yaitu dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga yang lebih dekat, sahabat dan teman-teman. Teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- c. Tindakan fisik, yaitu kegiatan fisik seperti olah raga, kebugaran tubuh akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.

- d. Tidur, yaitu dengan tidur yang cukup enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran badan dan kepulihan otak.
- e. Mendengarkan musik, yaitu dengan mendengarkan musik akan membantu menenangkan pikiran dan perasaan individu yang mendapatkan kecemasan.
- f. Konsumsi makanan, yaitu dengan selalu teratur dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi dan bervitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh setiap individu.
- g. Konseling dan melakukan teknik-teknik relaksasi dengan seseorang yang ahli dibidangnya.

Atkinson(dalam Harini, 2013)menjelaskan ada dua cara dalam mengatasi kecemasan, yaitu pertama dengan menitikberatkan masalah, dengan individu menilai situasi yang dapat menimbulkan kecemasan dan melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya. Kedua, dengan menitikberatkan emosi, individu berusaha meredakan perasaan cemas melalui berbagai cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan itu. Sehingga dalam mengatasi perasaan cemas seorang individu dalam situasi tertentu, individu tersebut tentunya mempunyai kemampuan untuk mengatasinya sendiri.

B. *Body shaming*

1. Pengertian *body shaming*

Yeni dan Astuti (2019) menjelaskan *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.

Mazdafiah, Siti (dalam Rachmah & Baharuddin, 2019) *Body shaming* yaitu suatu pandangan yang diberikan oleh masyarakat terkait standar tertentu atas tubuh kepada seseorang yang menyebabkan timbulnya rasa malu pada diri korban. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan *gendut*, *pesek*, *cungkring*, *kurus* dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.

Body shaming ialah suatu bentuk penghina terhadap fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal yang telah ditentukan. Seperti kita sering mendengar (atau bahkan melakukan) ejekan terhadap orang gemuk dengan menggunakan nama “hewan” bertubuh besar seperti kerbau atau gajah dan orang kurus disebut “papan” karena tidak memiliki lekuk tubuh (Sakinah, 2018). Meski dengan bahan bercanda, *body shaming* dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena dianggap sebagai kekerasan dalam bentuk verbal yaitu kata-kata kepada orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah suatu perasaan malu akan bentuk tubuh yang berbeda dengan orang lain dan tidak sesuai

standar yang telah ditetapkan. Sehingga ejekan tersebut muncul dalam kalangan masyarakat atau sosial media.

2. Jenis-jenis *body shaming*

Body shaming tidak hanya dilihat dari *fat shaming* (bentuk tubuh yang besar) atau *skinny shaming* (bentuk tubuh terlalu kurus), tetapi *body shaming* juga terjadi pada segala aspek fisik seseorang yang dapat dilihat oleh orang lain, seperti warna kulit, tinggi badan, dan dilakukan oleh dan terhadap perempuan maupun laki-laki (Sakinah, 2018).

Tri Fajariani Fauzia (2019) membagi bentuk-bentuk *body shaming* sendiri antara lain yaitu :

- a. *Fat Shaming* yaitu jenis yang paling populer dari *body shaming*. *Fat shaming* merupakan komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size* dan berlebihan.
- b. *Skinny / Thin Shaming* yaitu kebalikan dari *fat shaming* tetapi memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih banyak kepada perempuan, seperti dengan mempermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus atau ceking.
- c. Rambut Tubuh / Tubuh berbulu yaitu salah satu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu banyak.
- d. Warna Kulit

Yaitu penghinaan dalam bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

3. Aspek-aspek *body shaming*

Aspek-aspek dari *body shame* (Gilbert & Miles, 2002) meliputi :

a. Aspek kognitif sosial

Aspek kognitif sosial mengacu pada pemikiran dari orang lain yang menilai sebagai seseorang yang rendah maupun kurang baik sehingga mengakibatkan memandang dirinya rendah.

b. Aspek evaluasi diri

Pada aspek ini mengacu pada pandangan buruk terhadap diri sendiri yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri. Hal ini juga didasari pada kritikan yang menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sehingga hal tersebut mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri.

c. Aspek Emosi

Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah, dan tidak suka terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan dari pemikiran negatif atas dirinya dan ketidakmampuan mengikuti standar yang ada dari lingkungan.

d. Aspek Perilaku

Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman

yang timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam di lingkungannya.

4. Dampak *body shaming*

Korban *body shaming* akan berdampak buruk dalam pada dirinya. Ucapan yang menyakitkan hati dan tindakan kasar cenderung lebih sulit dilupakan bagi beberapa orang. Maka bukan hal mustahil apabila korban *body shaming* mengalami trauma. Bahkan beberapa kasus ucapan itu selalu teringat dalam waktu yang lama. Trauma fisik pada umumnya lebih cepat pulih jika dibandingkan dengan trauma psikologis. Trauma dapat mengganggu kelangsungan hidup seseorang. Selain itu Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang (Tri Fajariani Fauzia, 2019).

Tindakan *Body shaming* juga menyebabkan korban merasa tersinggung bahkan sakit hati yang dapat berdampak lebih jauh pada kesehatan mentalnya. Mungkin bagi beberapa orang tindakan *body shaming* hanya sekedar bercanda, akan tetapi jika dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak pada mentalnya. Misalnya korban jadi merasa minder, terkucil dan hal ini yang akan berpengaruh pada mental korban *body shaming* (Rachmah & Baharuddin, 2019).

Body shaming sering membuat sebagian atau kebanyakan orang menjadi cemas, minder dan ragu untuk memulai sesuatu. Rasa minder yang korban dapatkan biasanya bersifat menetap sehingga tidak berani

melakukan sesuatu. Pada beberapa kasus, *Body shaming* juga mengakibatkan rasa tertekan pada korbannya. Bahkan bisa menjadi alasan si korban untuk melakukan aksi nekat seperti bunuh diri. Selain bunuh diri, *bullying* secara fisik juga dapat mengakibatkan hilangnya nyawa seseorang.

Melihat banyaknya efek negatif yang ditimbulkan dari *body shaming*, pemerintah memberikan perhatian penuh terhadap pelaku *body shaming*. Penghinaan yang dilakukan melalui media sosial merupakan tindak pidana yang pelakunya dapat dijerat dengan Pasal 27 ayat (3). Pasal 45 ayat (3) Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik sebagaimana yang telah diubah oleh Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (Yeni dan Astuti, 2019).

Walau sudah ada jeratan hukum yang pasti, namun pelaku *body shaming* tidak pernah berhenti untuk melakukan penghinaan. Seperti, di dalam sosial media para netizen mengomentari para artis dengan berbagai sindiran yang menyakitkan.

C. Implikasi Layanan BK Terhadap *Body Shaming* dengan Kecemasan

Pelayanan bimbingan konseling dilaksanakan untuk memberikan bantuan dan pertolongan terhadap masalah yang dihadapi. Prayitno (2004)

mengatakan bahwa pelayanan bimbingan konseling diberikan dengan tujuan membantu individu mengurangi permasalahan KES-T (kehidupan efektif sehari-hari terganggu) untuk bisa mencapai kondisi KES (kehidupan sehari-hari). Berikut kemungkinan layanan yang diberikan guru BK dalam mengurangi Kecemasan terhadap siswa yang mengalami *body shaming* :

1. Layanan informasi

Prayitno dan Emti, Erman (1999) menjelaskan Layanan informasi merupakan Layanan yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi (seperti : informasi belajar, pergaulan, karier, pendidikan lanjutan). Tujuan layanan informasi adalah membantu peserta didik agar dapat mengambil keputusan secara tepat tentang sesuatu, dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karier berdasarkan informasi yang diperolehnya yang memadai. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diartikan guru BK bisa memberikan informasi secara klasikal atau menempelkan gambar-gambar dipapan informasi bahaya *body shaming* yang dilakukan. Serta menyadarkan siswa agar menerima dirinya secara positif.

2. Layanan Konseling Individual

Prayitno dan Emti, Erman (2004) menjelaskan Layanan konseling perorangan merupakan pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka (secara perorangan) antara konselor dan klien dimana dalam hubungan ini masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri. Melalui layanan ini, Guru

BK dapat membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan *body shaming* dan kecemasan.

Guru BK dapat menggunakan *Pendekatan Person-Contered* dimana pendekatan ini memandang manusia secara positif bahwa manusia memiliki arti fungsi penuh. Klien awalnya mengalami perasaan-perasaan yang sebelumnya diingkari sehingga klien dapat mengaktualkan potensi dan bergerak ke arah peningkatan kesadaran, spontanitas, kepercayaan diri dan keterarahan.

Peran dan fungsi guru BK/ Konselor dalam *pendekatan person-contered* meliputi kongruen atau keaslian (Klien tidak lagi berpura-pura dalam kehidupannya), penerimaan tanpa syarat, pemahaman yang empatik dan akurat. Proses konseling yang fleksibel dan sangat tergantung pada proses komunikasi antara konselor dan klien. Penerimaan tanpa syarat konselor terhadap klien menunjukkan sikap empati terhadap klien. Konselor harus dapat meyakinkan konseli dengan sikap dan perilakunya yang menunjukkan kualitas konselor.

Pendapat Alawiyah, Desi (2019) menunjukkan karakteristik individu korban *body shaming* dalam pendekatan ini adalah terjadi kesenjangan antara *real self* dan *ideal self* yang disertai dengan kecemasan. Pendekatan person-centered ini individu sebagai sosok yang bertindak untuk memenuhi aktualisasi diri dan kebutuhan untuk dicintai dan dihargai oleh orang lain. Sehingga dengan adanya penerimaan diri dan kepercayaan diri pada *body shaming*, maka akan membawa pada

kehidupan yang lebih terarah dan tidak membalas *bullying* dengan *bullying*.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno dan Emti, Erman (1999) menjelaskan Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Tujuannya adalah untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara khusus layanan ini bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.

Pada layanan bimbingan kelompok dapat menggunakan topik bebas dimana pemimpin kelompok menentukan topik yang dibahas sehingga anggota memberikan pendapatnya yang diketahui dalam topik tersebut.

4. Layanan Mediasi

Layanan mediasi, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan konselor (guru bk) terhadap dua orang atau lebih yang sedang dalam keadaan saling tidak menemukan kecocokan atau perselisihan yang dialami klien dengan pihak lain. Tujuan dari layanan mediasi ini agar tercapainya kondisi hubungan yang positif dan kondusif

diantara para klien atau pihak-pihak yang bertikai atau bermusuhan (Prayitno dan Emti, Erman, 2004).

Layanan mediasi ini guru BK dapat dapat mendamaikan antara pelaku dan korban, melekatkan lagi ikatan yang terjanggal pada pelaku serta korban maupun keluarga, memudahkan penyembuhan psikis pada korban dan perbaikan martabat pada pelaku.

D. Hubungan *body shaming* dengan kecemasan

Kecemasan adalah kondisi suasana hati yang ditandai oleh efek negative dan gejala ketegangan jasmaniah untuk mengantisipasi datangnya bahaya atau kemalangan dengan perasaan khawatir. Kecemasan dapat melibatkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis (Durand & Bralow, 2006)

Adler dan Rodman (dalam Ghufro dan Rini, 2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah 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, sehingga pada proses perkembangan remaja yang menganggap bahwa dirinya kurus/ gemuk, sehingga membuat remaja tersebut cemas akan bentuk fisiknya. Safaria & Saputra (2012) 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*.

Dolezal (2015:6) mengemukakan *body shaming* merupakan tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri. *Body shame* merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Damanik, 2018)

McKinley & Hyde (dalam Lisya, Chairani, 2018) berpendapat dengan adanya standar kecantikan tradisional dan fenomena *body shaming* berpotensi membuat seseorang melakukan *self-objectification*. *Self-objectification* merupakan keadaan dimana seseorang memandang dirinya sebagai sebuah objek atau menilai diri sendiri berdasarkan penampilan. Kecenderungan untuk melakukan *self-objectification* ini dapat menimbulkan perasaan malu atas diri sendiri (*shame*) atau kecemasan (*anxiety*) terhadap bentuk atau ukuran tubuh. Orang-orang yang tidak dapat menerima perlakuan *body shaming* akan cenderung merasa ada yang salah dalam dirinya. Atau merasa tidak kompeten untuk melakukan sesuatu karena rendahnya kepercayaan terhadap diri sendiri. Pada setiap perempuan, dampak *body shaming* bisa sangat terlihat. Perempuan yang cenderung memperhatikan penampilan fisiknya, seringkali bukan karena keinginan dari dalam diri, melainkan untuk menghindari komentar negatif yang kemungkinan akan ditujukan pada dirinya.

Fatmawati (dalam Wayan, Kurniawati, Karisma, & Suarya, 2019) menjelaskan para remaja putri yang tidak mampu mencapai bentuk tubuh ideal dan berat badan ideal yang diinginkan akan mengalami perasaan cemas yang cenderung meningkatkan risiko sampai bunuh diri. Remaja

perempuan yang merasakan kecemasan secara berlebihan ini akan mengalami kesulitan saat melakukan pekerjaan, hubungan sosial, dan fungsi sosial.

E. Penelitian Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Nani Barorah Nasution dan Ernita Simanjuntak (2020) dengan judul Pengaruh *Body Shaming* terhadap Self-Esteem Siswa SMP, didapati hasil penelitan bahwa *Body shaming* di SMPN 2 Datuk Lima Puluh berada dalam kategori tinggi yakni sebanyak 61% yang menunjukkan bahwa penilaian korban *bodyshaming* akan penampilannya sendiri tergolong rendah karena semakin tinggi kategori *body shaming* yang dialami korban maka semakin rendah korban menilai penampilan tubuhnya sendiri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pada variable X yaitu *Body Shaming*, sedangkan perbedaannya pada variabel Y pada penelitian ini variabel Y adalah *Self-Esteem* sedangkan peneliti menggunakan Kecemasan siswa.

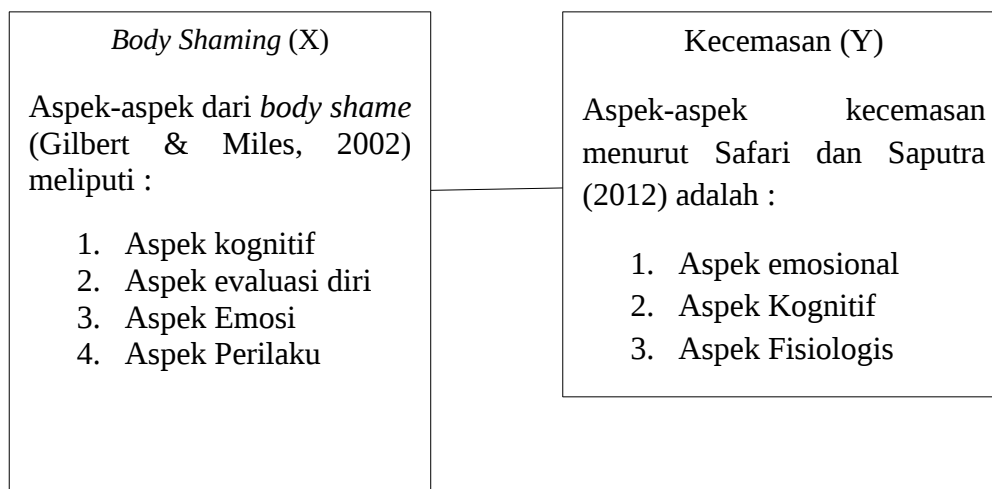
Penelitian yang dilakukan oleh Rida, Putriana Sari (2020) yang berjudul “Hubungan *Body Shaming* dengan Interaksi Sosial teman sebaya di SMKN 7 Tangerang Selatan” dengan hasil penelitan bahwa tingkat *Body Shaming* di SMKN 7 Tangerang Selatan berada dalam kategori sedang dengan persentase 60% dari total sampel 115 siswa. yang menunjukkan bahwa di sekolah SMKN 7 Tangerang Selatan cukup banyak siswa yang mendapat perlakuan *Body Shaming* dikalangan teman sebaya, dan tingkat Interaksi Teman sebaya berada dalam kategori sedang dengan persentase 64, 36% artinya intreraksi yang dilakukan siswa di SMKN 7 Tangerang selatan sudah

menunjukkan kategori interaksi yang cukup baik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah berada pada variabel X yaitu *Body Shaming* dan perbedaannya adalah pada variabel Y yaitu peneliti menggunakan Kecemasan sedangkan Variabel Y pada penelitian ini adalah Interaksi teman sebaya dan perbedaannya juga terletak pada lokasi penelitian serta jumlah populasi dan sampel pada penelitian tersebut.

Menurut hasil penelitian Husni dan Indrijati, 2014 (dalam Ni Wayan Widi Kurniawati dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. 2019), ada sekitar 50% hingga 80% remaja perempuan memiliki perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. Hal tersebut dikarenakan memiliki tubuh ideal, ramping, dan menarik adalah impian bagi setiap remaja, khususnya remaja perempuan. Kekhawatiran akan bentuk tubuh tampak lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Levine dan Smolak (dalam Ni Wayan Widi Kurniawati dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. 2019) menyatakan bahwa 40% hingga 70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuh, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha.

F. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian adalah kerangka acuan yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Kerangka berpikir penelitian ini dijabarkan sebagai berikut.



Keterangan:

1. Variabel Bebas (X) : *Body Shaming*
2. Variabel Terikat (Y) : Kecemasan

Berdasarkan karangka berpikir di atas, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *body shaming* (X) dan kecemasan (Y), Kemudian dilihat bagaimana hubungan antar dua variable tersebut. Karangka berpikir ini dapat membantu peneliti untuk berpikir terarah dan teratur untuk melihat hubungan kedua variable (X dan Y) tersebut.

G. Hipotesis Penelitian

Ha : Terdapat hubungan positif antara *body shaming* dengan kecemasansiswa

Ho: Tidak terdapat hubungan positif antara *body shaming* dengan kecemasansiswa

Menurut Sudjana, 2010 (dalam Riduwan, 2010:37) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Jadi, hipotesis

penelitian ini adalah semakin tinggi kecemasan siswa maka semakin tinggi perilaku *body shaming*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Pariaman mengenai hubungan *body shaming* dengan kecemasan siswa SMA, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Body shaming* siswa SMA diketahui berada pada tingkatan sedang. Ini dapat diartikan bahwa masih terdapatnya kecenderungan siswa yang melakukan penjelekan akan bentuk penampilan, semestinya siswa harus paham akan bahaya melakukan *body shaming* karena menyangkut diri sendiri dan orang lain, maka dari itu diperlukannya upaya-upaya untuk menghilangkan perilaku *body shaming* yang dapat diberikan kepada siswa melalui layanan bimbingan dan konseling.
2. Kecemasan siswa SMA diketahui berada pada tingkatan tinggi, Ini dapat diartikan bahwa masih adanya kecemasan pada siswa, seharusnya hal tersebut dapat di minimalisir dengan memberikan layanan BK yang optimal kepada siswa, maka dari itu diperlukan upaya untuk mengurangi kecemasan tersebut melalui layanan individual.
3. Terdapat hubungan positif signifikan antar *body shaming* dengan kecemasan siswa SMA Negeri 1 Pariaman dengan nilai pearson Corelasi sebesar 293 dan signifikansi 0.00 yang artinya tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada tingkat hubungan yang rendah . Artinya secara keseluruhan *body shaming* dengan

kecemasan siswa SMA Negeri 1 Pariaman cenderung berada pada kategori sedang.

4. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa untuk mengurangi *body shaming* dan kecemasan siswa ialah layanan informasi, layanan individual, dan layanan bimbingan kelompok.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil dari penelitian, maka dapat ditambahkan saran kepada pihak berikut ini:

1. Guru BK agar dapat memberikan layanan kepada siswa mengenai bahaya *body shaming* dan kecemasan. Layanan BK yang dapat dilakukan adalah layanan informasi, individual, bimbingan kelompok, dan layanan mediasi. Namun pemberian layanan bimbingan dan konseling tetap mengikuti protokol kesehatan yang ketat agar tidak terjadinya penyebaran COVID-19 di lingkungan sekolah.
2. Siswa agar tetap memahami kesehatan mentalnya dengan memanfaatkan layanan BK yang ada di sekolah, siswa dapat menemui guru BK jika ada kendala masalah di bully teman, cara mengatasi kecemasan, berfikir positif, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan keadaan fisiologis. Dengan begitu diharapkan *body shaming* dan kecemasan siswa dapat di minimalisir.
3. Pengawasan dan peraturan agar dapat ditingkatkan untuk mengurangi terjadinya *body shaming* dan kecemasan pada siswa.

4. Penelitian selanjutnya agar dapat meneliti mengenai *body shaming* dan kecemasan dengan cakupan yang lebih luas, karena peneliti mendalami *body shaming* dan kecemasan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket, oleh karena itu peneliti menyarankan penelitian selanjutnya untuk meneliti dengan variabel yang memiliki cakupan yang luas.

KEPUSTAKAAN

- Andika dan Novita.(2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol 5 (2):155-161.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi XIV. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alawiyah, Desi (2019). Pendekatan *Person-Centered* Dalam Menangani *Body Shamig* Pada Wanita. *Jurnal Mimbar*, Vol 1(1):12.
- Annisa dan Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang*, Vol 5(2):93-99.
- Atkinson, Rita L. Richard C. Atkinson & Ernest L. Hilgard. (1983). *Pengantar Psikologi* (Terjemahan Nurdjannah Taufiq). Jakarta: Erlangga.
- Damanik, T. M. (2018). *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shaming*. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Dea, Tiara. (2020). Kecenderungan Perilaku *Body Shaming* dalam *Serial Netflix” Insatiable”*. *Jurnal Audiens*, vol 1(1): 101-106.
- Durand, V. M & David H. Bralow. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eka Suci Nur Laily. (2020). *Pengaruh Body Shaming Terhadap Self Blaming Pada Remaja Di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong*. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Fitriana, S. A. (2019). *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment* (J. M. Paul Gilbert (ed.); 1st ed.). Brunner- Routledge.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Aruzz Media.
- Gunarsa.(2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B (2003) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

- Harini, N. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan . *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol 01(02), 291–303.
- Hayat, A. (2014). *Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya*. Vol XII(01):52–63.
- Ifdil. (2019). *Konseling Traumatik*. Makasar: Redwhite Press.
- Kuntjojo. (2009). *Metodologi Penelitian*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.
- Lisya, Chairani. (2018). *Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis*. *Buletin Psikologi*, Vol 26(1):12-27.
- Nani dan Ernita. (2020). Pengaruh *Body Shaming* terhadap *Self-Esteem* Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan*, Vol 5(7):962-968.
- Ni Wayan dan Luh Made. (2019) Gambaran Kecemasan Remaja Perempuan dengan Berat Badan Berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.6 (2):280-290.
- Maswarni dan Ira Wati (2011). Deskriptif Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di SMP Muhammadiyah Pekanbaru. *Jurnal Photon*, Vol 1(2):19-21.
- Prayitno dan Emti, Erman. (1999). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno dan Emti, Erman. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku *Body Shaming* Di Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*, 66–73.
- Ridha, Putriana Sari (2020) Hubungan *Body Shaming* dengan Interaksi Sosial teman sebaya di SMKN 7 Tangerang Selatan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2012. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Richards. (2010). *Coping With Stress In a Changing Word*. New York: McGraw-Hill.
- Rita dan Rinali. (2019). *Hubungan Body Shame dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMAN 5 Pariaman*. Universitas Negeri Padang.

- Sakinah. (2018). “ Ini Bukan Lelucon ”: *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Emik*, Vol 1(1), 53–66.
- SA Putra, Daharnis, & Syahniar. 2013. Efektifitas Layanan Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa. *Jurnal Konselor*. 2(2)
- Serni, dkk. (2020). Dampak *Body Shaming* Siswa SMPN 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO*, Vol 2(2):132-140
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sarwono, Sarlito, W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Stuart, Gail W. (2006). Buku Saku Keperawatan Jiwa (Terjemahan Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha). Jakarta: EGC.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Tri Fajariani Fauzia, L. R. R. (2019). *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*. Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro.
- Trianto, Safaria dan Nofrans, Saputra Eka. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wayan, N., Kurniawati, W., Karisma, M., & Suarya, S. (2019). Gambaran Kecemasan Remaja Perempuan Dengan Berat Badan Berlebih. *Psikologi Udayana*, Vol 6(2):280–290.
- Yeni dan Astuti, S. W. (2019). *Body Shaming* di Dunia Maya: Studi Netnografi pada Akun Youtube Rahmawati Kekeyi Putri Cantika. *Promedia*, Vol 5(1):166–188.
- Yunita Ananda Pri Utami. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri 1 Ceper Klaten. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Yusuf, A Muri. (2005). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.
- Yusuf, A Muri. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.