

## Teknik Restrukturing Kognitif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Body shaming* Siswi SMKN 8 Pontianak

Nur Aini<sup>1\*</sup>, Desi Puji Lestari<sup>2</sup>, Hesty Nurrahmi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Pontianak,

\*Penulis koresponden, e-mail: [nuraini.pnk88@gmail.com](mailto:nuraini.pnk88@gmail.com) No. HP 082158677575

---

**Abstract:** Body shaming is a phenomenon that many women experience because they do not meet beauty standards. The purpose of this study is to describe the form, impact, assertive behavior of female students against body shaming and cognitive restructuring techniques in an effort to increase the victim's self-confidence. The method in this study uses a qualitative approach of case study type, the instruments used are semi-structured interviews and observation. Purposive sampling as a sampling technique. The location of this research was at SMK N 8 Pontianak. The results of the study found that most students experienced fat shaming, skinny shaming, skin color shape. Body shaming has the impact of loss of self-confidence in individuals. Students showed that they did not have assertive behavior, therefore researchers used cognitive restructuring techniques to increase individual self-confidence and assertiveness training to increase the assertive behavior of the sample, because assertive behavior is needed to reduce the occurrence of body shaming.

**Keywords:** Body shaming, self-confidence, cognitive restructuring

**Abstrak:** *Body shaming* merupakan suatu fenomena yang banyak dialami oleh perempuan karena tidak memenuhi standar kecantikan. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan mengenai bentuk, dampak, perilaku asertif siswi terhadap *body shaming* serta teknik restrukturing kognitif dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri korban. metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus, instrumen yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur dan observasi. *Purposive sampling* sebagai reknik pengambilan sampel. Lokasi penelitian ini di SMK N 8 Pontianak. Hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami *fat shaming*, *skinny shaming*, warna kulit bentuk. *Body shaming* memiliki dampak hilangnya kepercayaan diri pada individu. Siswi menunjukkan bahwa tidak memiliki perilaku asertif, oleh sebab itu peneliti menggunakan teknik restrukturing kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri individu dan pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif sampel, karena perilaku asertif sangat dibutuhkan untuk mengurangi terjadinya *body shaming*.

**Kata Kunci:** *body shaming*, *Kepercayaan Diri*, *Restrukturing Kognitif*

---

### PENDAHULUAN

Kecantikan selalu digambarkan dengan bentuk fisik yang ideal dan menarik. Setiap negara pasti mempunyai standar kecantikan yang berbeda-beda (Binfas, 2020). Mengerucut pada Indonesia yang mempunyai standar kecantikannya tersendiri yaitu muda, berkulit mulus dan putih, bertubuh langsing dan tinggi, mata besar, hidung mancung dan rambut lurus, serta inilah yang dijadikan acuan masyarakat Indonesia dalam memandang wanita dari segi fisik (Islamey, 2020). Terbentuknya angapan mengenai standar kecantikan membuat wanita berlomba-lomba dalam memenuhi standar

kecantikan tersebut, namun ketidaksesuaian dalam pemenuhan standar kecantikan dapat menimbulkan masalah bagi wanita-wanita yang sulit dalam memenuhi standar tersebut, sehingga menjumpai masalah seperti *body shaming*. Timbulnya *body shaming* karena di era saat ini kurangnya sikap saling menghargai dan mengormati dalam perbedaan (Ramahardhila & Supriyono, 2022).

*Body shaming* merupakan bentuk kritik atau komentar negatif yang dilakukan sengaja maupun tidak sengaja terhadap fisik seseorang (Rachman dan Baharuddin dalam Nurmala, 2020). Istilah *body shaming* juga sering digunakan untuk mengejek orang lain yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. *Body shaming* bisa terjadi kepada siapapun, namun lebih rentan sering terjadi pada anak remaja. Misalnya orang yang kurus biasa sering dipanggil tiang listrik atau orang yang gemuk biasa dipanggil dengan nama hewan seperti gajah. Melakukan *body shaming* juga termasuk perundungan dengan menggunakan kata-kata dan berdampak sangat besar bagi korbannya (Edi, 2021).

Perilaku *body shaming* dapat berdampak hilangnya kepercayaan diri seseorang, merasa tidak aman di lingkungan karena sering diejek, berupaya menjadi ideal dengan cara apapun, timbulnya perasaan malu karena penilaian dari orang lain membuat cemas sehingga lama kelamaan mengalami gangguan mental (Edi, 2021). Maraknya *body shaming* di Indonesia maka pemerintah membuat undang-undang untuk meminimalisir terjadinya *body shaming* yang berdampak lebih serius (Lestari, 2020) Berikut bunyi undang-undang pasal 436. “Penghinaan yang tidak bersifat pencemaran atau pencemaran tertulis yang dilakukan terhadap orang lain baik di muka umum dengan lisan atau tulisan, maupun di muka orang yang dihina tersebut secara lisan atau dengan perbuatan atau dengan tulisan yang dikirimkan atau diterimakan kepadanya, dipidana karena penghinaan ringan dengan pidana penjara paling lama 6 bulan” demikian isi UUD pasal 436 (Penghinaan Ringan Undang-Undang Pasal 436, 2023)

Hasil wawancara yang dilakukan di SMK N 8 Pontianak ada 3 (tiga) siswi yang mengalami *body shaming*, yaitu dengan ejekan yang berbeda-beda pada masing-masing sampel yang diambil, pertama “saya sering dikatakan kurus dan kekurangan gizi, bahkan saya pernah dibilang seperti nenek-nenek” (komunikasi personal, DPM, 02/04/2024), kemudian ejekan yang diberikan pada sampel kedua yaitu “mereka selalu mengatai saya hitam dan gendut” (komunikasi personal, JN, 17/04/2024) dan yang ketiga yaitu diejek dengan kata-kata “kulitmu hitam” (komunikasi personal, TAN, 20/04/2024). Hasil wawancara yang dilakukan pada tiga sampel, mereka memiliki dampak yang sama seperti takut berinteraksi dengan orang lain di lingkungan karena kurangnya atau hilangnya kepercayaan diri individu. Munculnya rasa khawatir atau tidak yakin dengan penampilannya serta takut akan penilaian orang lain merupakan bentuk sikap tidak percaya diri (Bachtiar, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Yolanda dkk, (2021) dengan judul Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar, yang mana hasil memaparkan perilaku *body shaming* yang dialami siswa SMA Negeri 1 Batulayar akan mempengaruhi kepercayaan dirinya. Hal itu senada dengan penelitian ini yang mengkaji dalam bentuk kualitatif yaitu akan mendeskripsikan secara mendalam bentuk pengaruh yang didapat oleh siswi korban *body shaming* dan akan memberikan solusi bagi siswi korban *body shaming* SMK N 8 Pontianak. .

Masalah ini sangat penting untuk ditangani karena kepercayaan diri yang rendah akan mengakibatkan rasa putus asa pada siswa serta tidak peduli lagi dengan akademiknya, membuat siswa tidak mau berinteraksi dengan orang lain akibat tidak percaya diri (komunikasi personal, DPM, JN dan TAN, 17/04/2024), maka dari itu perlu ditangani dengan baik dan benar agar tidak merugikan lingkungan sekolah dan lingkungan tempat tinggalnya. Pikiran negatif, perilaku negatif serta perasaan tidak nyaman akan membawa individu pada permasalahan yang lebih serius seperti depresi. Pada penelitian ini akan memberikan solusi kepada korban yang hilang kepercayaan diri akibat *body shaming* dengan menerapkan teknik konseling restrukturisasi kognitif yaitu mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif (Safaria, 2021). Menurut Darusman, (2023) teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Berdasarkan kajian latar belakang di atas, penelitian ini mengangkat judul pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK N 8 Pontianak. Berbagai macam julukan yang pelaku lontarkan kepada korban, membuat hilangnya kepercayaan diri korban sehingga sulit berinteraksi di lingkungan. Teknik restrukturisasi membantu siswa mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga julukan yang korban terima bisa dijadikan motivasi.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif jenis studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara jenis semi terstruktur, observasi terhadap siswi korban *body shaming* untuk memperoleh data mengenai bentuk dan dampak yang dialami oleh korban *body shaming*, hasil data tersebut kemudian akan dideskripsikan dalam bentuk narasi sesuai kenyataan yang terjadi di lapangan. Penelitian ini dilakukan di SMK N 8 Pontianak. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan beberapa pertimbangan sesuai kriteria yang diinginkan penulis yaitu perempuan, remaja, korban *body shaming* di SMK N 8 Pontianak dan bersedia menjadi sampel pada penelitian ini hingga selesai. Subjek pada penelitian ini terdapat 3 siswi yang menjadi korban *body shaming*. Teknik keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik model Miles and Huberman (Abd Hadi, Asrori, n.d.) aktivitas dalam analisis data yaitu *Data Reduction, Data Display, Dan Conclusion Drawing/Verification*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Bentuk *Body shaming* bagi Siswi SMKN 8 Pontianak

Standar kecantikan yang ada di Indonesia mempengaruhi persepsi individu untuk distandarkan kepada semua orang. Ketidaksesuaian dengan standar kecantikan di Indonesia membuat individu sering menjadi korban perundungan atau *body shaming*. Seperti halnya yang disampaikan oleh subjek DPM bahwa memenuhi standar kecantikan merupakan salah satu syarat dalam berteman. “saya pernah dikucilkan karena menurut saya standar kecantikan itu putih, kurus dan bersih, sehingga saya sering diejek kurus karena kurang gizi, jelek dan seperti nenek-nenek” (komunikasi personal, DPM, 2 April 2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah, DPM sering diejek dan dibicarakan oleh temannya dengan kalimat “ih itu adik kamu lewat (sambil tertawa-tawa)” (Observasi, DPM, 20 Mei 2024).

Terjadinya *body shaming* karena adanya standar kecantikan yang tidak terpenuhi, dan pelaku yang melakukan perbuatan *body shaming* berarti orang-orang yang kurang kerjaan sehingga mengurus kehidupan orang lain. Seperti yang disampaikan oleh JN bahwa “orang yang melakukan perbuatan *body shaming* berarti mereka kurang kerjaan sehingga mengurus hidup orang. Standar kecantikan menurut saya putih, tinggi dan langsing, sehingga saya sering dikatain hitam dan gendut oleh teman-teman saya” (komunikasi personal, JN, 17 April 2024). Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, JN sering dikucilkan oleh temannya saat lagi kumpul bersama dan juga JN sering ditertawakan oleh temannya saat lewat dengan berkata “ih ih coba liat si gendut lewat (sambil menunjuk JN)” kemudian ada salah satu temannya juga berkata “kamu kok hitam, coba pakai *skincare* biar jerawat kamu hilang” (Observasi, JN, 21 Mei 2024).

Seseorang yang mengalami *body shaming* cenderung memiliki pemikiran di mana mereka tidak di terima di lingkungan tersebut. seperti halnya yang disampaikan oleh TAN bahwa “standar kecantikan menurut saya ialah berkulit putih, bibir pink, tinggi, punya body yang bagus, ngga kurus, sehingga saya sering dikatai jelek dan hitam oleh teman-teman karena tidak memenuhi standar kecantikan tersebut” (komunikasi personal, TAN, 20 April 2024). Berdasarkan hasil observasi TAN sering diejek oleh teman perempuan maupun laki-laki di sekolah, TAN juga sering disuruh-suruh untuk membeli barang oleh temannya (Observasi, TAN, 20 Mei 2024).

Berdasarkan hasil paparan di atas memiliki perbedaan dalam bentuk *body shaming* yang diterimanya. DPM sering dijuluki kurus karena kurang gizi dan jelek, sedangkan JN sering dijuluki gendut dan hitam oleh teman-temannya, begitupun yang dialami oleh TAN bahwa sering dijuluki dengan kata hitam dan jelek. Berbagai bentuk ejekan yang diterima oleh korban, mereka

memiliki kesamaan dalam persepsi bahwa terjadinya *body shaming* karena tidak memenuhi standar kecantikan yang ada.

Konstruksi sosial pada standar kecantikan yang berkembang di Indonesia mempresentasikan bahwa perempuan yang cantik adalah perempuan yang memiliki kulit putih, tubuh yang langsing, hingga wajah yang simetris (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Hal ini sepadan juga dengan yang disampaikan oleh Rahmawati & Zuhdi, (2022), bahwa masyarakat menganggap perempuan cantik adalah perempuan yang tubuhnya tinggi dan tidak berjerawat. Adanya standar kecantikan mempengaruhi pemikiran orang-orang bahwa, mereka akan diterima jika sesuai dengan standar kecantikan (Tri & Ratri, 2019). Konstruksi mengenai standar kecantikan juga mendorong terjadinya masalah *body shaming* pada perempuan. Menurut Rachman dan Baharuddin (dalam Nurmala, 2020) *Body shaming* dapat diartikan dengan bentuk kritik atau komentar negatif yang dilakukan secara sengaja atau tidak sengaja terhadap fisik seseorang.

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa sampel mendapatkan berbagai bentuk julukan *body shaming*. Pada sampel DPM, DPM sering dijuluki dengan kata-kata kurus karena kurang gizi dan jelek. Selanjutnya sampel JN sering mendapatkan julukan dengan kata gendut dan hitam. Terakhir sampel TAN sering dijuluki dengan kata jelek dan hitam. Berdasarkan hasil wawancara di atas, menurut Fandi, (2021) terdapat beberapa bentuk *body shaming* yang dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a) *Fat Shaming*, yaitu komentar negatif yang diberikan oleh orang lain kepada orang yang memiliki badan gemuk atau plus size.
- b) *Skinny/Thin Shaming*, yaitu bentuk ini lebih mengarah pada perempuan yang memiliki bentuk badan yang kurus atau terlalu kurus.
- c) Rambut Tubuh/Tubuh berbulu, yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut berlebih ditubuh, seperti di lengan dan kaki.
- d) Warna Kulit Bentuk yaitu *Body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi, seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

Sejatinya, setiap individu memiliki paras yang unik dengan kecantikan yang berbeda-beda (Ramahardhila & Supriyono, 2022), sehingga sangat sulit jika harus disamakan dengan standar kecantikan yang ada, karena setiap individu pasti dilahirkan dengan bentuk fisik yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil wawancara, perakuan *body shaming* yang banyak dialami oleh sampel adalah *fat shaming* karena sering dijuluki dengan kata gendut, kemudian juga *skinny shaming* dengan dijuluki kata kurus karena kurang gizi sehingga tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal. Warna kulit bentuk, juga sering didapatkan oleh sampel karena dijuluki dengan kata hitam.

Faktor terjadinya *body shaming* pada sampel adalah pelaku menganggap ejekan itu hanya bercanda namun korban merasa sakit hati, sehingga korban mengalami dampak *overthinking* akibat selalu memikirkan perkataan yang dilontarkan, pada akhirnya korban menjadi tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan temannya karena takut di *body shaming*.

## 2. Dampak *Body shaming* Bagi Siswi SMKN 8 Pontianak

Dampak negatif yang diterima oleh siswi SMKN 8 Pontianak ketika mengalami *body shaming*, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri. Seperti halnya yang disampaikan oleh subjek DPM bahwa dampak yang dialaminya saat mengalami *body shaming* bisa mempengaruhi kesehatan mentalnya. “saya sering *overthinking* dan sulit untuk tidur karena memikirkan ejekkan yang dilontarkan orang lain terhadap saya, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri dan takut untuk berinteraksi dengan teman-teman di kelas saya” (Komunikasi Personal, DPM, 2 April 2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah, DPM terlihat murung dan tidak aktif di dalam kelas ketika ada tugas kelompok DPM hanya diam karena menghindari dari teman-temannya (Observasi, DPM, 20 Mei 2024).

Terjadinya *body shaming* karena adanya ejekkan yang dilakukan orang lain terhadap individu, sehingga membuat pelaku tidak memikirkan dampak apa saja yang telah diterima oleh korban ketika mendapatkan perilaku *body shaming*. Seperti yang disampaikan oleh JN bahwa: “saya merasa sedih ketika mendapatkan perilaku *body shaming*, setiap malam selalu *overthinking* sehingga sulit untuk tidur, kesehatan mental saya juga terganggu, sampai saya mengurangi porsi makan saya karena ingin kurus, dan juga menghindari dari teman-teman karena saya merasa kurang percaya diri” (Komunikasi personal, JN, 17 April 2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah JN terlihat murung dikelas (Observasi, JN, 21 Mei 2024).

Julukan yang didapatkan oleh korban seperti kamu hitam, kurus, jelek dan lain sebagainya, berdampak negatif bagi korban sehingga timbul adanya rasa kurang percaya diri. Seperti yang disampaikan oleh TAN bahwa “tindakan *body shaming* membuat saya merasa sedih, sulit untuk berinteraksi dengan teman-teman karena takut di ejek, dan juga timbul rasa kurang percaya diri” (Komunikasi Personal, TAN, 20 April 2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah TAN terlihat murung di dalam kelas, serta menghindari dari teman kelasnya yang membuat ia tidak aktif dikelas (Observasi, TAN, 20 Mei 2024).

Berdasarkan data hasil wawancara dampak negatif yang diterima siswi korban *body shaming* yaitu, merasa sedih karena menyakiti perasaannya atas bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal menurut orang lain, hal ini membuat korban mengalami *overthinking*, merasa mentalnya terganggu, melakukan diet tidak sehat karena ingin kurus, kurang percaya diri dan sulit berinteraksi. Hasil wawancara menunjukkan dan dapat disimpulkan bahwa dari 3 sampel

memiliki dampak yang sama yaitu hilangnya rasa kepercayaan diri atau *insecure*, sehingga menyebabkan korban kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Pengalaman *body shaming* tentunya meninggalkan bekas ingatan pada masing-masing individu. Berdasarkan ungkapan yang dipaparkan oleh ketiga sampel, mereka memiliki dampak yang sama yaitu timbulnya rasa tidak percaya diri. Timbulnya rasa tidak percaya diri karena julukan yang diberikan orang lain membuat korban menilai dirinya secara rendah (Rahmawati & Zuhdi, 2022). Perasaan khawatir dan tertekan atau bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar kecantikan, mendorong individu untuk mengubah bentuk tubuhnya menjadi ideal seperti yang diinginkan oleh lingkungan (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Seperti yang disampaikan oleh JN, bahwa JN melakukan diet tidak sehat dengan cara tidak makan agar bisa kurus (komunikasi personal JN, 17 April 2024), namun yang dilakukan sangat berbahaya untuk dirinya sendiri karena melakukan diet yang tidak sehat sehingga berbahaya untuk tubuhnya.

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh sampel di atas, bahwa mereka kehilangan kepercayaan diri akibat *body shaming*. Hal ini sepadan dengan yang disampaikan oleh Aprilia Yolanda, (2021) bahwa bagi pelaku, melakukan *body shaming* adalah hal candaan dan tidak seberapa, namun bagi korban *body shaming* banyak sekali dampak yang diterimanya, seperti akan merasa dirinya tidak berharga dan berguna, merasa diri selalu kurang, hilangnya kepercayaan diri sehingga tidak mau berinteraksi karena takut *dibody shaming*.

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang sangat penting, karena melalui kepercayaan diri, individu dapat mengenal lingkungannya dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga untuk menimbulkan kepercayaan diri maka individu harus memulai dari dalam dirinya untuk menghilangkan rasa takut. Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri individu. Restrukturing kognitif berfokus untuk memodifikasi kognitif konseli. Restrukturing kognitif memiliki asumsi kepercayaan diri rendah yang terjadi pada individu karena merupakan konsekuensi dari pemikiran yang salah. Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif adalah membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.

### 3. Perilaku Asertif Siswi SMK N 8 Pontianak dalam Menghadapi Tindakan *Body shaming*.

Siswi SMK N 8 Pontianak tidak berperilaku asertif ketika mengalami *body shaming*, saat mendapatkan perlakuan *body shaming* siswi tersebut hanya diam. Seperti yang disampaikan oleh DPM bahwa “ketika saya mengalami *body shaming* saya hanya diam saja, sebenarnya saya ingin marah tapi tidak bisa dan pada akhirnya saya hanya memendam perasaan marah saya terhadap mereka” (Komunikasi Personal, DPM, 20 Mei 2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah bahwa DPM hanya diam ketika mendapatkan perlakuan *body shaming* dan

DPM tidak mendapatkan dukungan dari teman atau lingkungan disekitarnya pada saat mengalami *body shaming* (Observasi, DPM, 20 Mei 2024).

Sama seperti yang disampaikan oleh JN bahwa “saya marah disaat saya mengalami perlakuan *body shaming* akan tetapi saya tidak bisa mengungkapkannya karena tidak mau meladeni pelaku, karena menurut saya tidak akan ada gunanya jika meladeni perbuatan si pelaku, saya juga hanya menyimpan emosi marahnya di dalam hati saja” (Komunikasi Personal, JN, 17 April 2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah bahwa JN hanya diam saja ketika mendapatkan perlakuan *body shaming* dan JN mendapatkan dukungan dari teman dekatnya ketika mengalami *body shaming* (Observasi, JN, 21 Mei 2024).

Ketika mendapatkan perlakuan *body shaming* TAN tidak bisa melakukan apa-apa. Seperti yang disampaikan oleh TAN bahwa “saya tidak marah ketika saya mendapatkan perlakuan *body shaming* karena kesabaran saya lebih besar daripada marahnya saya dan saya hanya berdoa semoga mereka akan menyesali perbuatannya terhadap saya dan saya takut untuk memulai berbicara dengan pelakunya” (Komunikasi Personal, TAN, 20 April 2024). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah bahwa TAN hanya diam saja ketika mendapatkan perlakuan *body shaming* dan TAN tidak mendapatkan dukungan dari teman dan lingkungan disekitarnya pada saat mengalami *body shaming* (Observasi, TAN, 20 Mei 2024).

Berdasarkan wawancara dapat disimpulkan bahwa ketiga sampel tidak memiliki perilaku asertif. Sampel tidak mampu mengungkapkan perasaan, pendapat dan keinginan mereka dengan jelas dan tegas. Sampel yang tidak berperilaku asertif akan sering mendapatkan perlakuan *body shaming* kembali. Selanjutnya merujuk dari pengamatan yang dilakukan oleh penulis, masing-masing sampel ketika mendapatkan perlakuan *body shaming* mereka hanya diam. Terdapat satu sampel yaitu JN yang mendapatkan dukungan dari teman dekatnya ketika mengalami *body shaming*, berbeda dari 2 sampel yang diteliti, mereka tidak mendapatkan dukungan dari teman maupun lingkungan sekitarnya.

Individu yang tidak asertif ditandai dengan ketidakmampuan dalam menyatakan perasaan, pendapat dengan jelas dan tegas. Tidak asertif membuat individu akan selalu merasa tidak tenang karena tidak mengungkapkan pendapat atau keinginan kepada pelaku. Namun, jika individu mampu bersikap asertif maka akan muncul rasa ketenangan dan menghindarkan dari perasaan tidak nyaman karena menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakan (Ampuno, 2020).

Maka dari itu perlu pelatihan asertif bagi korban *body shaming* karena hal ini mampu meningkatkan kepercayaan diri individu seperti yang telah diuji cobakan oleh (Hasanah et al., 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengikuti pelatihan asertif mengalami peningkatan pada kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri merupakan keyakinan

positif yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mudah dalam menyelesaikan tugas atau masalah yang dialami (Mega Erlita, 2023).

Menurut Meistari (Hasanah et al., 2010), remaja yang memiliki kepercayaan diri akan bertindak mandiri. Percaya diri dapat membuat pilihan dan mengambil keputusan sendiri, seperti menjalin relasi dengan orang lain, memiliki tanggung jawab penuh terhadap dirinya sendiri untuk selalu berpikir positif, sehingga merasa bangga dengan pencapaiannya, mau menghadapi tantangan dengan penuh antusias dan mau melibatkan diri dengan lingkungan yang luas atau tidak takut berinteraksi dengan orang lain dan kasih sayang pada diri sendiri. Percaya diri akan mempengaruhi orang lain untuk bersikap asertif, dengan demikian individu mampu mengungkapkan perasaan dan pendapat dengan tegas kepada pelaku *body shaming* untuk tidak melakukan tindakan itu kembali.

#### 4. Teknik Restrukturing Kognitif sebagai upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri Individu Korban *body shaming*

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan solusi untuk meningkatkan kepercayaan diri pada individu (Nurkia & Sulkiy, 2020). Jika diterapkan pada korban *body shaming*, maka perubahan yang akan dilakukan adalah mengubah julukan-julukan negatif menjadi positif sehingga dijadikan motivasi untuk lebih baik dan lebih percaya diri. Berikut tahapan teknik restrukturisasi kognitif:

- a) Tahap pertama: asesmen dan diagnosis ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai klien yang akan ditangani sehingga mengantisipasi terjadi kesalahan pada proses konseling.
- b) Tahap kedua: mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif diberikan bantuan untuk mengubah pikiran yang negatif, terlebih dahulu peneliti membantu menyadarkan dan mengungkapkan pikiran negatif yang dimiliki oleh klien.
- c) Tahap ketiga: memonitor pikiran-pikiran melalui *thought record* atau rekaman pikiran, klien diminta membawa buku untuk mencatat hal yang berhubungan dengan perlakuan yang dilakukan orang lain terhadap dirinya, serta menuliskan pikiran-pikiran negatif yang sedang dipikirkan.
- d) Tahap keempat: intervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif pada tahap terakhir, pikiran-pikiran negatif yang sudah dikumpulkan bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya berpikir positif dan mampu mengidentifikasi alternatif-alternatif pikiran positif dalam berbagai situasi.
- e) Tahap kelima: *assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan untuk bertindak tegas pelatihan ini bertujuan agar individu mampu secara tegas mengungkapkan pendapat dan perasaan yang dirasakan saat mengalami *body shaming*.

Teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri individu (Nurkia & Sulkifly, 2020; Darusman, 2023), mengurangi stress (Kurnia Rahmawati et al., 2015; Nurmalasari et al., 2016), efektif mentoleransi rasa takut dan merasa dirinya berharga (Damayanti & Nurjannah, 2017).

## SIMPULAN

Persepsi mengenai standar kecantikan di Indonesia menimbulkan banyak terjadinya *body shaming* karena tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bentuk perlakuan *body shaming* yang banyak dialami adalah *fat shaming*, *skinny shaming* dan *bentuk wajah*. Perlakuan *body shaming* mengakibatkan timbulnya rasa cemas, *overthinking* dan kebanyakan korban mengalami kehilangan rasa percaya diri sehingga sulit untuk berinteraksi dengan orang lain. Maka dari itu perlu menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi lebih positif dan dapat meningkatkan rasa percaya diri, pelatihan asertif juga perlu diterapkan pada korban sehingga dapat mengungkapkan perasaan dan pendapat dengan tegas kepada pelaku.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abd Hadi, Asrori, R. (n.d.). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Penerbit CV. Pena Persada.
- Ampuno, S. (2020). Perilaku Asertif Generasi Milenial Dalam Perspektif Psikologi Islam. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 1(1), 18–27. <https://doi.org/10.30984/jiva.v1i1.1163>
- Aprilia Yolanda, D. (2021). pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswa SMA negeri 1 Batulayar. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling*, volume 6 (.
- Bachtiar, A. (2020). *Obat Minder rahasia menjadi pribadi percaya diri, berani tampil beda dan dikagumi*. Araska.
- Binfas, M. A. M. (2020). *Mamonisme*. Upt Hamka Press.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219–232. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.567>
- Darusman, A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minotharotul Ulum Gumukmas. *PANDALUNGAN : Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 1(1), 41–49. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.837>
- Edi, F. R. S. (2021). *Asesmen dan Intervensi Psikososial*. Jejak Pustaka.
- Fandi, E. S. R. (2021). *Asesmen dan Intervensi Psikososial*. Jejak Pustaka.
- Hasanah, N., Supriyono, Y., Herani, I., & Lestari, S. (2010). Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa Melalui Pelatihan Asertivitas. *Interaktif*, 1(2).
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia pada Sampul Majalah

- Femina Discourse on Indonesian Women ' s Beauty Standards on the Cover of Femina Magazine. *Jurnal PIKMA: Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema, Volume, 2(2)*, 110–119. <https://journal.amikom.ac.id/index.php/pikma>
- Kurnia Rahmawati, W., Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jember, I. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia, 2(1)*, 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Lestari, S. (2020). Psikoedukasi Dampak *Body shaming* pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 564(2)*, 564–570.
- Mega Erlita. (2023). *Memperkuat Kepercayaan Diri-Motivasi Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Cahaya Harapan.
- Nurkia, S., & Sulkifly, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal, 1(1)*, 14–30. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133>
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial*. Airlangga University Press.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 75–89*.
- Penghinaan Ringan Undang-Undang Pasal 436, 150 (2023). [https://peraturan.bpk.go.id/Download/287456/UU Nomor 1 Tahun 2023.pdf](https://peraturan.bpk.go.id/Download/287456/UU%20Nomor%201%20Tahun%202023.pdf)
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling, 5(1)*, 27–33. <https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak *Body shaming* Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya, 8(3)*, 961. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>
- Rizki, K., Sukarti, & Uyun, Q. (2015). Pelatihan Asertivitas terhadap Penurunan Kecemasan Sosial pada Siswa Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 03(02)*, 200–214.
- Safaria, T. (2021). *Terapi Kognitif Untuk Anak*. UAD Press.
- Tri, F. F., & Ratri, R. L. (2019). Memahami pengalaman *Body shaming* Pada Remaja Perempuan. *Body shaming, 4–5*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Memahami-Pengalaman-Body-SHAMING-PADA-REMAJA-Fauzia>