

## IMPLEMENTASI KONSELING SEBAYA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN *BODY SHAMING* DI MTs NEGERI 3 LAHAT

Elsa Anggilena<sup>1</sup>, Taty Fauzy<sup>2</sup>, Endang Surtiyoni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Anggilenaelsa@gmail.com, <sup>2</sup>taty.fauzy@gmail.com, <sup>3</sup>surtiyoniendang@gmail.com

Universitas PGRI Palembang

### **Abstract**

*Body shaming is a form of verbal bullying, namely an act of belittling or embarrassing someone's physical appearance. This study aims to determine the effect of peer counseling services on increasing the self-confidence of students who are victims of body shaming. The research method used is quantitative, pre-experimental with a one-group pretest and posttest design. Sampling using purpose sampling technique as many as 7 students in class VIII.2 who were victims of body shaming and had a low level of confidence. Data were collected using a pretest posttest and observation questionnaire. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank test to determine changes before and after treatment was given. The results showed a calculated Z value of -2.360 with an Asymp.sig value of 0.018 < 0.05. So Ha is accepted and Ho is rejected. This shows that peer counseling services are effective in increasing the self-confidence of students who experience body shaming. Thus, the implementation of peer counseling can be used as an effective strategy in helping to overcome the problem of body shaming at MTs Negeri 3 Lahat.*

**Keywords:** Peer Counseling, Self-Confidence, Body Shaming.

### **Abstrak**

*Body shaming merupakan salah satu bentuk perundungan secara verbal yaitu tindakan dengan merendahkan memperlakukan penampilan fisik seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling sebaya terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, *pre eksperimen* dengan desain *one group pretest dan posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling* sebanyak 7 siswa kelas VIII.2 yang menjadi korban *body shaming* dan memiliki tingkat kepercayaan yang rendah. Data dikumpulkan menggunakan angket **pretest posttest** sebanyak 30 item dengan hasil uji reliabilitas 0,941 > 0,344 artinya angket reliabel dan observasi. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon signed rank* untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, Hasil menunjukkan nilai Z hitung -2,360 dengan nilai *Asymp.sig* sebesar 0,018 < 0,05. Maka Ha diterima dan Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling sebaya efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming*. Dengan demikian, penerapan konseling sebaya dapat dijadikan strategi yang efektif dalam membantu mengatasi masalah *body shaming* di MTs Negeri 3 Lahat.*

**Kata Kunci:** Konseling Sebaya, Kepercayaan Diri, *Body Shaming*.

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang memiliki peran strategis dalam membentuk generasi berkualitas, baik secara intelektual, psikologis, moral, maupun sosial-emosional. Sebagai lingkungan belajar, sekolah bertanggung jawab dalam menciptakan suasana yang mendukung perkembangan siswa secara holistik, termasuk pembentukan nilai-nilai moral dan kompetensi sosial yang esensial dalam kehidupan bermasyarakat. Lingkungan sekolah yang kondusif tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu, tetapi juga sebagai tempat siswa belajar berinteraksi, membangun karakter, dan mengembangkan kepribadian (Ansor & Pratiwi, 2022).

Kenyataannya tidak semua siswa mengalami proses pembelajaran yang mendukung perkembangan psikologis secara positif. Berbagai permasalahan psikososial masih banyak ditemukan di lingkungan sekolah, salah satunya adalah fenomena *body shaming*, yakni tindakan merendahkan atau mengkritik penampilan fisik seseorang. *Body shaming* mencakup pernyataan atau sikap negatif terhadap bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, warna kulit, hingga fitur fisik lainnya, baik secara verbal maupun nonverbal. Janna (2022) menyatakan bahwa *body shaming* merupakan suatu tindakan yang memberikan komentar pada perbedaan bentuk tubuh, warna kulit dan penampilan fisik seseorang berdasarkan standar ideal yang tidak realistis dan terbentuk anggapan mengenai penampilan seseorang berdasarkan media sosial dan masyarakat. Septiani (2023) menyatakan bahwa *body shaming* dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah mengalami gangguan kecemasan. Di lingkungan sekolah, *body shaming* sering terjadi dalam bentuk candaan yang tampaknya ringan hingga perlakuan yang bersifat intimidatif. Hal ini sangat rentan terjadi pada remaja yang sedang berada dalam fase perubahan fisik dan mulai membentuk identitas diri. Pada masa ini, remaja memiliki sensitivitas tinggi terhadap penilaian sosial, sehingga komentar negatif terkait penampilan dapat berdampak psikologis yang signifikan dan berkepanjangan.

*Body shaming* terbukti dapat menurunkan kepercayaan diri siswa secara drastis. Akibatnya, siswa menjadi enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelas, menarik diri dari pergaulan, mengalami gangguan konsentrasi, hingga mengalami kecemasan sosial. Penelitian oleh Kawengian, F. (2021). menunjukkan bahwa *body shaming* menciptakan lingkaran setan, siswa yang kehilangan kepercayaan diri cenderung menjadi sasaran *body shaming* berikutnya. Dalam jangka panjang, dapat memicu gangguan citra tubuh,

gangguan makan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Salah satu penyebab maraknya *body shaming* di kalangan remaja adalah internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis, seperti tubuh langsing, kulit putih, dan wajah tanpa cela, yang diperkuat oleh media massa, media sosial, dan budaya populer. Selain itu, faktor-faktor seperti tekanan sosial, dinamika kelompok sebaya, dan kurangnya pemahaman mengenai dampak ucapan atau tindakan merendahkan turut memperparah kondisi tersebut. Dalam menghadapi fenomena ini, kepercayaan diri (*self-confidence*) menjadi aspek krusial yang perlu diperkuat.

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang atas kemampuan dan potensi dirinya dalam menghadapi tantangan hidup. Siswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki sikap positif, berani mengambil risiko, aktif dalam kegiatan sosial, dan mampu menjalin hubungan yang sehat. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri cenderung menarik diri, ragu terhadap kemampuan diri, serta sensitif terhadap penilaian negatif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu korban *body shaming* dalam membangun kembali kepercayaan dirinya. Salah satu pendekatan yang relevan dan adaptif dalam konteks remaja adalah konseling sebaya. Konseling sebaya merupakan bantuan psikologis yang diberikan oleh siswa kepada teman sebayanya dengan tujuan membantu menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri, dan mengembangkan potensi diri. Hastina, H. (2023) mengemukakan bahwa konseling sebaya merupakan proses pemberian bantuan kepada sebaya yang mengalami hambatan dalam perkembangan pribadinya yang dilakukan oleh orang-orang non-profesional dan telah dilatih oleh konselor ahli atau profesional. Menurut Baharudin, Y. H. (2022), konseling sebaya adalah layanan konseling yang dilakukan konselor sebaya kepada konseli untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Penelitian Kurniawati, M. (2024). menunjukkan bahwa konseling sebaya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat dukungan sosial siswa. Teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam pembentukan sikap, nilai, dan perilaku pada masa remaja, karena dalam fase ini individu cenderung lebih terbuka terhadap pengaruh kelompok daripada otoritas dewasa. Teman sebaya bukan hanya menjadi tempat berbagi, tetapi juga agen perubahan dalam pembentukan identitas diri. Hasil penelitian Andriyani, P. (2023). juga mendukung bahwa interaksi teman sebaya yang positif memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kepercayaan diri siswa.

Artinya, kualitas dukungan dari sesama siswa dapat menjadi faktor penting dalam membantu remaja mengatasi tekanan sosial, termasuk *body shaming*. sedangkan penelitian yang dilakukan Hamidah, T. (2021). Menyatakan konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MTs Negeri 3 Lahat pada 16 Januari 2025 menemukan adanya praktik *body shaming* yang cukup mencolok.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan siswa, guru BK, dan wali kelas, ditemukan bahwa sejumlah siswa mengalami komentar negatif terkait berat badan, tinggi, warna kulit, dan bentuk wajah. Dampaknya, beberapa siswa menunjukkan gejala rendahnya kepercayaan diri seperti enggan tampil di depan kelas, menarik diri dari pergaulan, malu dengan penampilan, dan cemas saat menjadi pusat perhatian.

Kondisi ini sangat memprihatinkan karena berdampak langsung pada proses belajar dan perkembangan sosial siswa. Kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat prestasi akademik, keterampilan komunikasi, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Meski *body shaming* telah banyak dikaji, namun kajian tentang efektivitas konseling sebaya sebagai intervensi khusus terhadap korban *body shaming* masih terbatas. Kebanyakan studi berfokus pada dampak negatif atau intervensi oleh konselor profesional. Padahal, konseling sebaya memiliki sejumlah keunggulan, seperti aksesibilitas tinggi, fleksibilitas waktu, serta penerimaan yang lebih baik oleh siswa karena mereka merasa lebih nyaman berbagi kepada teman sebayanya.

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode *eksperimen* menggunakan *pree-eksperimen design* dengan model *one group pre-test* dan *post-test*. Menurut (Sugiyono, 2024) penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif artinya mencoba atau membuktikan, metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest sesudah diberi perlakuan. Populasi yang digunakan yaitu siswa kelas VIII.2 dan VIII.3 yang berjumlah 79 siswa dengan sampel kelas VIII.2 sebanyak 7 orang siswi perempuan. Analisis data penelitian menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* yang digunakan untuk membandingkan data sebelum dan sesudah perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

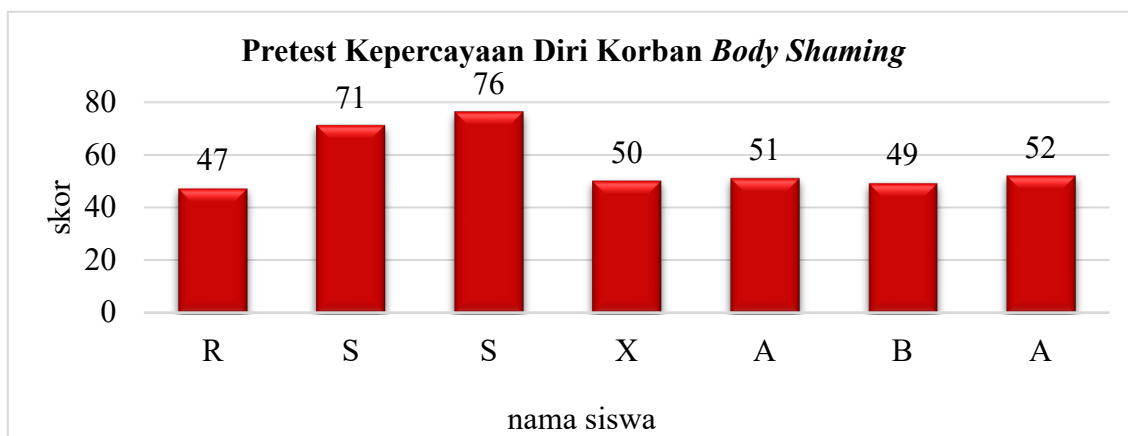
### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di MTs negeri 3 Lahat yang berlokasi di Jln. Trans Sumatra Lahat - Lubuk Linggau, Jajaran Baru, Kec. Kikim Barat., Kab. Lahat, Sumatra Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain eksperimen menggunakan bentuk one group pretest-posttest design. Subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak 7 siswa, dimana siswa merupakan korban *body shaming* dan mengalami kepercayaan diri yang rendah. Sebelum pemberian perlakuan subjek akan diberikan pretest untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan konseling sebaya kemudian akan dilakukan posttest untuk mengetahui apakah ada perubahan setelah diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan sebanyak tujuh kali pertemuan dengan tiga kali pemberian perlakuan/treatment (konseling sebaya).

Penyebaran angket *pretest* kepercayaan diri korban *body shaming* menggunakan *skala likert* yang berisi 5 opsi jawaban sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Hasil skor *pretest* awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan konseling sebaya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil Pretes Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming*

No	Nama Siswa	Skor	Kriteria
1	R	47	Rendah
2	S	71	Sedang
3	S	76	Sedang
4	X	50	Rendah
5	A	51	Rendah
6	B	49	Rendah
7	A	52	Rendah
Skor Minimal		47	
Skor Maksimal		76	
Jumlah		396	
Rata-rata		56,5	Rendah

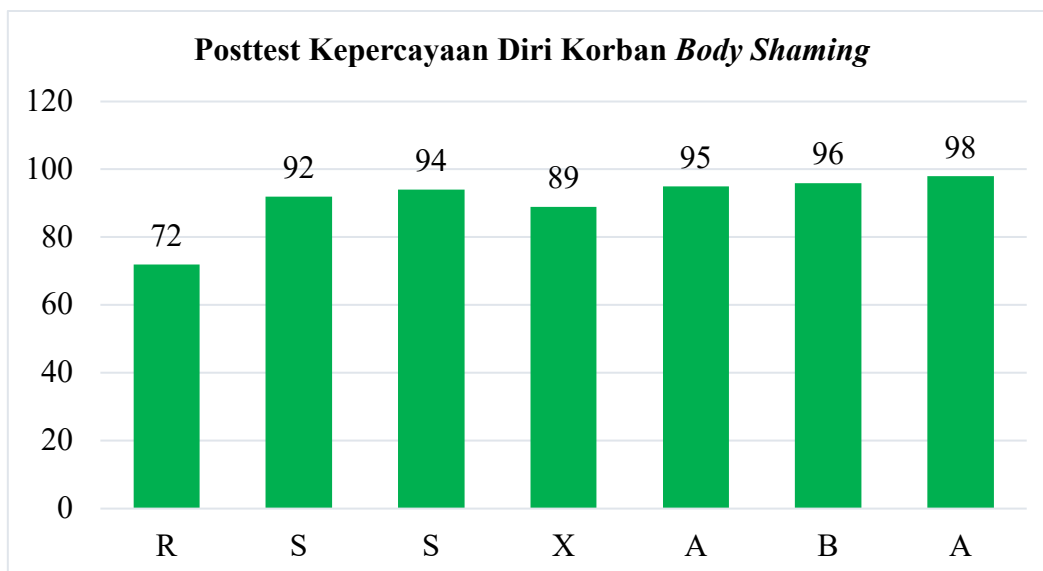


**Gambar 1.** Diagram *Pretest* Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming*

Berdasarkan tabel diatas hasil pretes skala kepercayaan diri korban *body shaming* menunjukkan bahwa nilai tertinggi dengan skor 76 dan nilai terendah dengan skor 47 dengan rata-rata 56,5. Dari hasil data diatas menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa berapada pada kategori rendah. Pelaksanaan *posttest* dilakukan setelah diberikan perlakuan layanan konseling sebaya sebanyak 3 kali pertemuan pada 7 siswa kelas VIII.2. Berikut adalah hasil data yang diperoleh:

**Tabel 2.** Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming*

No	Nama Siswa	Skor	Kriteria	No	
1.	1	R	72	Sedang	1
2.	2	S	92	Tinggi	2
3.	3	S	94	Tinggi	3
4.	4	X	89	Tinggi	4
5.	5	A	95	Tinggi	5
6.	6	B	96	Tinggi	6
7.	7	A	98	Tinggi	7
Skor Minimal			72		
Skor Maksimal			98		
Jumlah			636		
Rata-rata			90,8	Tinggi	



**Gambar 2.** Diagram Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming*

Berdasarkan skor diatas menunjukkan bahwa nilai tertinggi siswa dengan skor 98 dan nilai terendah dengan skor 72 dengan rata-rata 90,8. Dari hasil data diatas menunjukkan setelah diberikan perlakuan layanan konseling sebaya bahwa kepercayaan diri siswa berapda pada kategori tinggi. Analsisi data penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Analisis Data Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming*

**Statistics**

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	Valid	7	7
	Missing	0	0
Mean		56,57	90,86
Median		51,00	94,00
Std. Deviation		11,759	8,802
Variance		138,286	77,476
Range		29	26
Minimum		47	72
Maximum		76	98
Sum		396	636

Berdasarkan hasil dari tabel diatas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan perlakuan/treatment dengan layanan konseling sebaya. Analisis data data pada pretest dengan skor mean sebesar 56,57 dengan

nilai rata-rata 51 (kategori rendah) sedangkan skor dari posttest sebesar 90,86 dengan nilai rata-rata 94 (kategori tinggi).

Analisis data statistic pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan/*treatment* dan hasil posttest setelah diberikan perlakuan/*treatment*. Pengambilan keputusan pada penelitian ini menggunakan pedoman uji *wilcoxon signed rank test* yang berdasarkan pada nilai signifikan (sig) dengan kriteria hasil output melalui program SPSS 26.

Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri siswa korban *body shaming* menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* terdapat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	–	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4,00	28,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		

a. *posttest* < *pretest*

b. *posttest* > *pretest*

c. *posttest* = *pretest*

Berdasarkan tabel diatas, hasil *uji coba Wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS 26, Maka data yang diperoleh sebagai berikut:

1. Hasil *uji willcoxon signed rank test* nilai *positive rank* terdapat 7 siswa menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri dari *pretest* ke *posttest* sedangkan *negative rank* 0 sampel penelitian tidak mengalami penurunan kepercayaan diri.
2. *Mean rank* sebesar 4,00 sedangkan *sum of rank* sebesar 28.00
3. *Ties: pretest dan posttest* 0 tidak ada nilai yang tetap atau berubah.

**Tabel 5.** Statistik Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Posttest – Pretest
Z	-2.366 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,018

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks.*

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa Z dengan nilai  $-2.366^b$  dengan  $Asymp. Sig (2-tailed)$  sebesar 0,018. sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Maka terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan/treatment, Dalam artian konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Negeri 3 Lahat terhadap 7 siswa kelas VIII.2 yang menjadi sampel penelitian. Terdapat adanya perubahan signifikan terhadap kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan/treatment melalui layanan konseling sebaya. Hal ini dapat dibuktikan dengan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*. Sebelum diberikan perlakuan/treatment hasil pretes rata-rata kepercayaan diri siswa sebesar 56,57 dengan kategori rendah, Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah akibat pengalaman *body shaming*, sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Azizah (2024) menyatakan bahwa *body shaming* dapat menyebabkan turunnya kepercayaan diri akibat perasaan malu, rendah diri, serta kecemasan sosial.

Setelah diberikan perlakuan/treatment berupa layanan konseling sebaya sebanyak tiga kali pertemuan., hasil *posttest* meningkat menjadi 90.86 dengan kategori tinggi. Dalam hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 34,29. Hasil ini kemudian diperkuat melalui hasil analisis statistic menggunakan *uji Wilcoxon signed rank* yang menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2tailed)* sebesar 0,018 yang lebih kecil dari 0,05. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga hipotesis alterenatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling sebaya berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri akibat pengalaman *body shaming*. Temuan ini sependapat dengan Hamidah, T. (2021). Menyatakan konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian lain yang dilakukan Ristanti & Risdiantoro (2022). Pengaruh *Body shaming* terhadap Kepercayaan Diri Siswi di SMK Sunan Kalijogo Jabung. Selain itu ada juga penelitian yang dilakukan

Nastiti (2021) bahwa kepercayaan diri siswa dapat meningkat dengan konseling sebaya terutama Pada Siswa Kelas X Di Sman 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini mulai dari pelaksanaan *pretest*, perlakuan/*treatment* dan *posttest*.

#### 1. Pelaksanaan *pretest*

Pretest dilaksanakan pada Rabu, 21 Mei 2025 di perpustakaan, pretest diberikan kepada 7 siswa kelas VIII.2 yang merupakan sampel penelitian. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Peneliti memulai kegiatan dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari pertemuan yang dilakukan. Selanjutnya peneliti memberikan angket kepada 7 siswa dan memberikan penjelasan bagaimana cara pengisian angket. Pelaksanaan pretest dilakukan selama 1x 30 menit.

#### 2. Pelaksanaan perlakuan/*treatment*

Pelaksanaan *treatment* dilaksanakan pada tanggal 23 sampai 26 Mei 2025. Pada pertemuan pertama berfokus pada membangun kesadaran siswa tentang pengalaman *body shaming* yang dialami. Bertujuan agar siswa dapat mengetahui dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri dan menyadari keunikan serta potensi yang dimiliki. Pada tahap ini siswa akan diminta untuk menceritakan pengalaman *body shaming*, Sebagian besar siswa bercerita bahwa mereka pernah mengalami tindak bullying dengan melontarkan kata-kata negatif mengenai bentuk tubuh, warna kulit dan tinggi badan yang menyebabkan kepercayaan diri siswa rendah. Sebelum dilakukan perlakuan/*treatment* siswa merasa malu, cemas, tertekan dan tidak percaya diri. Hasil pertemuan ini menunjukkan bahwa beberapa siswa mengungkapkan rasa lega karena dapat menceritakan pengalamannya tanpa takut dihakimi. Hal ini akan menjadi langkah awal dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Pertemuan kedua berfokus dengan belajar mencintai diri sendiri. Bertujuan agar siswa dapat memahami konsep mencintai diri dan belajar menghargai diri secara positif. Pada tahap ini siswa diminta untuk menyebutkan minimal tiga kalimat positif tentang dirinya secara bergantian. Sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang lebih positif mengenai mencintai diri sendiri, hal dapat dilihat dari hasil diskusi dan jawaban siswa. Hasil pertemuan ini bahwa siswa mulai lebih memperhatikan diri sendiri seperti, merawat diri, tidak membanding-bandingkan penampilan diri sendiri dengan orang, berfikir positif.

Pertemuan ketiga berfokus pada peningkatan kepercayaan diri siswa, pertemuan ini bertujuan agar siswa mampu mengenali kelebihan yang dimiliki dengan berani mengemukakan pendapat, tampil didepan umum tanpa rasa takut dan perasaan malu. Pada tahap ini siswa diminta untuk menyebutkan 2 kelebihan atau hal yang dibanggakan dan disampaikan secara lisan. Sebagian besar siswa menunjukkan perubahan dapat dilihat dari keberanian berbicara dan mengemukakan pendapat. Hasil pertemuan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri dapat dilihat dari partisipasi aktif saat diskusi.

Berdasarkan hasil perlakuan/treatment yang diberikan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling sebaya berpengaruh positif dan efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*.

### 3. Pelaksanaan *posttest*

Pelaksanaan *posttest* dilakukan pada Selasa, 27 mei 2025. Peneliti menyebarkan angket *posttest* kepada 7 siswa sampel penelitian yang diberikan perlakuan untuk mengetahui perubahan selama proses layanan konseling sebaya

## SIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan temuan yang dilakukan terkait pelaksanaan konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *body shaming* di MTs Negeri 3 Lahat Palembang dengan hasil sebagai berikut:

1. Konseling sebaya berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa korban *body shaming* di MTs Negeri 3 Lahat. Hal ini dibuktikan melalui uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai  $Z$  sebesar  $-2.366$  dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,018 < 0,05$ . Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling sebaya. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Ini menunjukkan bahwa layanan konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*.
2. Terdapat peningkatan tingkat kepercayaan diri siswa korban *body shaming* setelah mengikuti layanan konseling sebaya. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebesar 56,5 yang berada dalam kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan konseling sebaya selama tiga sesi, hasil *posttest* menunjukkan

peningkatan signifikan dengan rata-rata skor sebesar 90,8 yang termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling sebaya mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa yang mengalami *body shaming*.

## REFERENSI

- Ansor, Z., & Pratiwi, V. (2022). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas IV di MI Nurul Huda Gebangan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo Tahun Pelajaran 2017/2018. *Cendekia Pendidikan*, 1(1), 20-31
- Kawengian, F. (2021). Dampak Body Shaming terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45-56.
- Kurniawati, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis (studi pada mahasiswa perantau). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 2764-2775.
- Andriyani, P. (2023). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 89-97.
- Hamidah, T. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 112-120.
- Sugiyono, (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Azizah, D. D. (2024). Dampak Perilaku Body Shaming Terhadap Psikologis Peserta Didik Tingkat Madrasah Aliyah. *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(2), 598-610.
- Ristanti, N. E., & Risdiantoro, R. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswi Smk Sunan Kalijogo Jabung. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 118-129.
- Nastiti, R. A. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dengan Menggunakan Informasi Pengalaman Belajar Melalui Konseling Sebaya Pada Siswa Kelas X Di Sman 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.
- Septiani, A. P. (2023). Literature Review: Analisis Dampak Body Shaming terhadap Kecemasan. *Literature Review: Analisis Dampak Body Shaming terhadap Kecemasan*, 1-7.
- Hastina, H. (2023). Konseling Sebaya Sebagai Media Untuk Mengatasi Masalah Akademik Pada Siswa Smp Negeri 2 Pinrang. (*Doctoral dissertation, IAIN Parepare*)
- Baharudin, Y. H. (2022). Implementasi Teori dan Pendekatan Konseling Sebaya Bagi Siswa. *COSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol, 5. No. (1). 78- 84.