

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menuju kedewasaan. Dalam kehidupan, individu mengalami beberapa peralihan masa, termasuk menjadi remaja adalah masa yang menarik, karena pada masa tersebut terjadi perkembangan baik secara biologis maupun psikologis. Menurut Erikson masa remaja periode pencarian jati diri ketika seseorang telah memasuki usia dewasa, seseorang harus dapat membentuk identitas diri yang positif untuk diri sendiri dan agar dapat diterima oleh masyarakat. Dalam menetapkan masa remaja, ada perbedaan pendapat diantara para ahli, menurut Hurlock, fase remaja dibagi kepada dua fase utama yaitu remaja periode pertama (13-16 tahun), dan remaja periode akhir (17-21 tahun), yang melalui beberapa perkembangan atau perubahan fisik (Syaiful Hamali, 2016).

Perubahan tubuh seringkali menjadi fokus perhatian saat memasuki fase remaja, juga seringkali dijadikan bahan cemoohan pada teman. Hal tersebut banyak menimbulkan kerugian untuk korban karena pada masa remaja individu mulai banyak melakukan introspeksi diri dan merenung. Mendapat ejekan atau kritikan negatif tentang fisik dapat membuat korban merasa ketidakpercayaan diri yang mendalam hingga trauma, diperparah juga oleh faktor lingkungan sosial di sekitar

korban (Swisharmanjaya, 2004). Ejekan atau penilaian fisik yang negatif tersebut disebut perilaku *body shaming*.

Body shaming merupakan tindakan mencela atau mengkritik penampilan fisik seseorang yang tidak sesuai dengan standar kecantikan atau tubuh ideal yang berlaku di masyarakat (Resnick, 2025). Sedangkan menurut Muhajir (2019: 77) berpendapat bahwa *body shaming* adalah perilaku yang melibatkan komentar atau ejekan tentang fisik seseorang yang merujuk pada standar kecantikan tubuh yang ideal. *Body shaming* bisa mempengaruhi kesehatan mental seperti gangguan makan, kecemasan, depresi, kepercayaan diri yang rendah, sampai membenci tubuh sendiri (*body dysmorphia*) (Resnick, 2025).

Sepanjang tahun 2018, masalah *body shaming* yang terjadi di Indonesia dan telah ditangani oleh pihak kepolisian mencapai 966 kasus, dan hanya 347 kasus yang berhasil diselesaikan dengan cara kekeluargaan (Santoso, 2018). Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa pada tahun 2020 terdapat peningkatan untuk laporan bullying, termasuk *Body shaming*, dengan total 2.473 laporan. Pada tahun 2021-2023 (Abdussalam, 2020). Komnas perempuan juga menunjukkan bahwa kasus kekerasan berbasis gender mengalami peningkatan, termasuk *body shaming*, dengan jumlah kasus yang dilaporkan mencapai 289.111 kasus. Meskipun data spesifik mengenai *body shaming* tidak dilakukan secara terpisah, fenomena ini menunjukkan bahwa *body shaming* tetap menjadi masalah yang signifikan (Shelemo, 2023)

Tindakan *body shaming* sering dijumpai di keseharian, dan bukan sebuah fenomena yang baru di lingkungan sosial maupun di lingkungan pendidikan.

Peristiwa *body shaming* semakin marak dijumpai dalam kelompok pelajar, termasuk pada jenjang pendidikan SMP. Pada saat remaja pelajar tingkat sekolah menengah pertama dalam fase perkembangan sangat sensitif terhadap penilaian dari lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya. *Body shaming* dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional yang mengakibatkan penurunan kepercayaan diri, penurunan nafsu makan, hingga depresi (Abdussalam, 2020)

Secara umum, *problem* yang dialami oleh siswa beragam. Siswa sering merasa kewalahan dengan tuntutan akademis yang tinggi, tekanan untuk mendapatkan nilai bagus, menghadapi ujian, dan menyelesaikan tugas terlalu banyak dapat menyebabkan stres yang berlebihan (National Institute of Mental Health, 2021). Sebagian besar siswa bisa berbagi permasalahan dengan teman, keluarga atau orang tua di rumah. Namun, Sebagian siswa lain berasal dari keluarga yang memiliki masalah internal termasuk perpisahan orangtua atau KDRT yang menyebabkan kurang keterbukaan dan rasa percaya untuk sekedar menceritakan permasalahan di sekolah. Isu kesehatan mental seperti kecemasan juga dapat menjadi permasalahan yang dihadapi siswa di sekolah. Kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah (WHO, 2021). Permasalahan lain yang dapat dialami siswa di sekolah yakni kepercayaan diri. Kepercayaan diri siswa yang rendah dapat berakibat pada penurunan motivasi siswa dalam pengembangan berbagai kemampuan dan bakat yang dimiliki.

Salah satu yang menjadi penyebab kepercayaan diri siswa yang menurun yakni bullying verbal seperti ejekan tentang penampilan fisik atau *body shaming*. Korban

body shaming rentan merasa adanya penurunan kepercayaan dan harga diri. Korban akan merasa malu, cemas, hingga stress akibat ejekan yang diterima secara terus-menerus. Stress yang didiamkan berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental berupa kecemasan dan depresi yang serius (Belinda, 2020). Selain dampak psikologis, *body shaming* juga berdampak pada aspek sosial yakni hubungan korban dan teman sebaya yang rusak karena mereka kehilangan kepercayaan diri untuk terbuka dengan teman baru sehingga kesulitan untuk membangun hubungan yang sehat dan mednukung. Dengan demikian, isu kepercayaan diri akibat *body shaming* perlu segera ditangani supaya siswa dapat memaksimalkan potensi diri (Parida et al., 2024). Seperti yang dialami oleh siswa di SMP Al-Ma'soem.

Dalam wawancara bersama Pak Fajar sebagai guru BK SMP Al-Ma'soem pada tanggal 20 Februari 2025, ejekan mengenai fisik yang semula hanya dianggap bercanda, kemudian semakin lama semakin sering dilontarkan membuat siswa yang mendapat perlakuan tersebut kehilangan kepercayaan diri dan semangat untuk masuk sekolah. Respon yang diberikan siswa pun bertahap, yang semula hanya diam, lalu kemudian melawan, melaporkan ke guru BK, hingga meminta pada orang tua untuk pindah sekolah.

Penanganan kepercayaan diri siswa yang menurun akibat *body shaming* membutuhkan kolaborasi yang efektif antara pihak-pihak di sekolah terkhusus guru BK atau bimbingan konseling. Sesuai dengan pedoman yang dikeluarkan oleh kemendikbud tentang bimbingan konseling di sekolah menengah, guru BK dapat melakukan berbagai strategi untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri

siswa, terutama siswa yang terkena dampak *body shaming*, salah satu upaya adalah dengan mengoptimalkan layanan konseling yang diberikan pada siswa.

Konseling adalah suatu proses pemberian dukungan secara psikis yang bertujuan membantu klien memperoleh semangat hidup untuk mengoptimalkan potensi diri klien berdasarkan nilai-nilai yang telah disepakati bersama. Bimbingan konseling di sekolah dirancang untuk membantu siswa mengembangkan diri secara optimal, meningkatkan kemandirian, dan kemampuan membuat keputusan sehingga siswa dapat memiliki arah yang jelas untuk masa depan (Parida et al., 2024). Siswa diharapkan dapat mengembangkan diri menjadi individu yang efektif, inovatif, dan produktif, serta memiliki kemampuan untuk berinteraksi, beradaptasi, dan menciptakan lingkungan yang mendukung.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada Pak Fajar selaku guru BK SMP Al-Ma'soem pada tanggal 20 Februari 2025, ada berbagai masalah di lokasi penelitian yang menarik untuk diteliti, seperti masalah konsentrasi belajar siswa yang kurang, motivasi belajar yang menurun, siswa yang mengalami hambatan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, siswa yang kurang bisa beradaptasi dengan peraturan sekolah, sampai masalah bullying termasuk bullying verbal berupa *body shaming* dan bullying non-verbal. Permasalahan-permasalahan tersebut juga dilatar belakangi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh orang tua, kondisi lingkungan sekitar, pengaruh teman sebaya, hingga kondisi finansial. Oleh karena itu penerapan metode bimbingan konseling yang diterapkan Guru BK pun berbagai macam sesuai kebutuhan di lapangan.

Pelaksanaan konseling di SMP Al-Ma'soem menggunakan konsep keislaman sehingga disebut juga sebagai konseling islam. Bimbingan konseling Islam menjadi salah satu metode yang digunakan guru BK SMP Al-Ma'soem dalam menangani permasalahan siswa. Bimbingan konseling islam adalah suatu proses atau kegiatan pemberian dukungan kepada individu untuk mengatasi persoalan yang dihadapi supaya konseli bisa mengoptimalkan kemampuan, pikiran, serta kejiwaan yang dimiliki dan bisa mengatasi permasalahan hidup dengan kemampuan sendiri berdasarkan nilai-nilai Islam (Rizqiyah, 2017). Sama dengan konseling umum, konseling islam juga dirancang untuk membantu konseli mendapatkan motivasi hidup namun berlandaskan agama Islam yaitu A-Qur'an dan Hadist.

Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* dapat digunakan untuk memperbaiki pemahaman yang keliru akibat kejadian yang merugikan untuk fisik ataupun psikis. Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* berfokus pada pikiran, perasaan, dan sikap dengan melihat kegunaan otak dalam berpikir, memutuskan sesuatu, dan bertindak (AD & Megalia, 2017). Maka dari itu CBT dianggap cocok untuk digunakan dalam proses konseling, sesuai dengan permasalahan di SMP Al-Ma'soem yakni siswa yang memiliki pikiran-pikiran negatif (*irasional*), menganggap bahwa memiliki kondisi fisik buruk atau kurang ideal. Pikiran *irasional* tersebut berasal dari kejadian merugikan yang dialami siswa yakni *body shaming*.

Dari hal-hal yang telah diuraikan di atas, salah satu permasalahan yang menarik untuk diteliti ialah permasalahan perilaku *body shaming* yang menjadi penyebab dari kepercayaan diri siswa yang rendah. Research gap penelitian ini ialah adanya

celah dalam pemahaman tentang bagaimana *body shaming* memengaruhi siswa di lingkungan sekolah tersebut. Maka dirumuskanlah judul penelitian “Konseling Islam dengan Teknik *Cognitif Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Body shaming*”, dengan berfokus pada kondisi kepercayaan diri siswa korban *body shaming* di SMP Al-Ma’soem, konseling islam sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming* di SMP Al-Ma’soem, dan kondisi kepercayaan diri siswa korban *Body shaming* di SMP Al-Ma’soem setelah diberikan penanganan berupa bimbingan konseling islam.

B. Fokus Penelitian

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti dapat menetapkan rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana kondisi kepercayaan diri siswa korban *Body shaming* di SMP Al-Ma’soem?
2. Bagaimana konseling Islam untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Body shaming* di SMP Al-Ma’soem?
3. Bagaimana hasil dari konseling Islam untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Body shaming* di SMP Al-Ma’soem?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri siswa korban *Body shaming* di SMP Al-Ma'soem.
2. Untuk mengetahui proses konseling islam dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Body shaming* di SMP Al-Ma'soem.
3. Untuk mengetahui hasil dari konseling Islam dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *Body shaming* di SMP Al-Ma'soem.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan atau manfaat dari penelitian ini terbagi dua yaitu:

- a. Manfaat teoritis adalah untuk memperkaya khasanah keilmuan dalam bimbingan konseling Islam serta dapat dijadikan gambaran nyata mengenai konseling Islam dengan teknik CBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*.
- b. Manfaat Praktis yaitu:
 - 1) Penelitian diharapkan dapat berguna dalam memberikan kontribusi khususnya bagi siswa-siswa SMP Al-Ma'soem, mengenai Konseling Islam untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Body shaming* di SMP Al-Ma'soem.
 - 2) Penelitian diharapkan dapat bermanfaat menjadi informasi bagi guru dan konselor di sekolah mengenai konseling mengenai Konseling Islam dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Body shaming* di SMP Al-Ma'soem.
 - 3) Untuk lembaga pendidikan SMP Al-Ma'soem, sebagai lokasi penelitian. Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk merancang program

konseling yang lebih efektif di sekolah dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dan teknik CBT untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*.

- 4) Untuk dijadikan inspirasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya, terkhusus mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Bimbingan konseling islam mengenai Konseling Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Body shaming*.

E. Landasan Teoritis

Penelitian berdasarkan pada teori Konseling dalam Al-Qur'an yang dijelaskan oleh Prof. Dr. Syafaruddin.M.Pd. (2017), teori Kepercayaan Diri dengan konsep "*Self-Worth*" dari Carl Rogers (1951), dan *Body Shaming* menurut Muhajir (2019: 77). Pertama, konseling sesuai yang dijelaskan pada konteks Islam diketahui sebagai istilah Irsyad. Irsyad adalah aktivitas yang dilaksanakan individu dalam rangka memberikan pertolongan kepada individu lain yang sedang menghadapi permasalahan secara spiritual atau emosional, agar bisa mandiri dalam mengatasi permasalahan, dikarenakan ada kesadaran spiritual akan kebesaran Tuhan (Syafaruddin et al., 2017). Teori ini sangat relevan untuk menjelaskan bimbingan konseling islam sebagai bentuk layanan yang diberikan konselor kepada konseli pada penelitian yang sedang peneliti teliti.

Kedua, kepercayaan diri menurut Rogers (1951) merupakan hasil penghargaan diri yang sehat dengan dukungan sosial yang positif, dimana kepercayaan diri sendiri sangat berkaitan erat dengan bagaimana mereka melihat dan menghargai diri mereka sendiri (*self-concept*), serta bagaimana mereka merasa diterima oleh

orang lain, terutama ketika berada dalam suatu hubungan yang berarti. Percaya diri adalah keadaan psikologis yang memungkinkan seseorang yang memberikan keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri untuk bertindak (Mujadid, 2020).

Orang yang tidak memiliki percaya diri memiliki konsep diri yang negatif, kurang percaya diri pada kemampuan sendiri, karena itu sering menutup diri. percaya diri berkembang dari berbagai sumber, termasuk faktor keluarga. Menurut Bandura (1977) percaya diri ditandai dengan keyakinan bahwa individu bisa mencapai hasil yang diharapkan. Lauster (1999) menambahkan bahwa percaya diri adalah sikap percaya pada diri sendiri, sehingga individu dapat bertindak tanpa rasa takut dan cemas, bertindak dengan percaya diri, memiliki kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan, serta dapat berinteraksi dengan orang lain secara positif.

Ketiga, menurut Muhajir (2019: 77) berpendapat bahwa *body shaming* adalah perilaku yang melibatkan komentar atau ejekan tentang fisik seseorang yang merujuk pada standar kecantikan tubuh yang ideal. Dalam studi fenomenologi yang dilakukan Sari dan Sunesti (2021), *body shaming* adalah olokan atau ejekan terhadap fisik orang lain yang dianggap tidak ideal menurut standar masyarakat. Sari dan Sunesti menekankan bahwa tekanan untuk memiliki tubuh ideal dialami oleh berbagai kalangan, baik laki-laki maupun perempuan, juga dirasakan oleh berbagai rentan usia (Sari & Sunesti, 2021).

Keempat, pendekatan yang dipakai pada penelitian ini yaitu Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Beck (1960). Menurut Beck, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bertujuan untuk mengenali, memahami, dan

memodifikasi pola pikir negatif dan kesalahan berpikir yang dapat mengganggu kesehatan mental individu. Teknik CBT berfokus pada korelasi antara pikiran, perasaan, dan perilaku (Hendrawati, 2017). Sehingga dapat membantu siswa SMP Al-Ma'soem yang mengalami *body shaming* untuk belajar mengenali dan mengubah pola pikir negatif mereka menjadi lebih positif dan realistis sehingga dapat meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini juga memungkinkan siswa untuk melihat bahwa mereka memiliki kontrol atas hidup mereka dan dapat membuat perubahan positif.

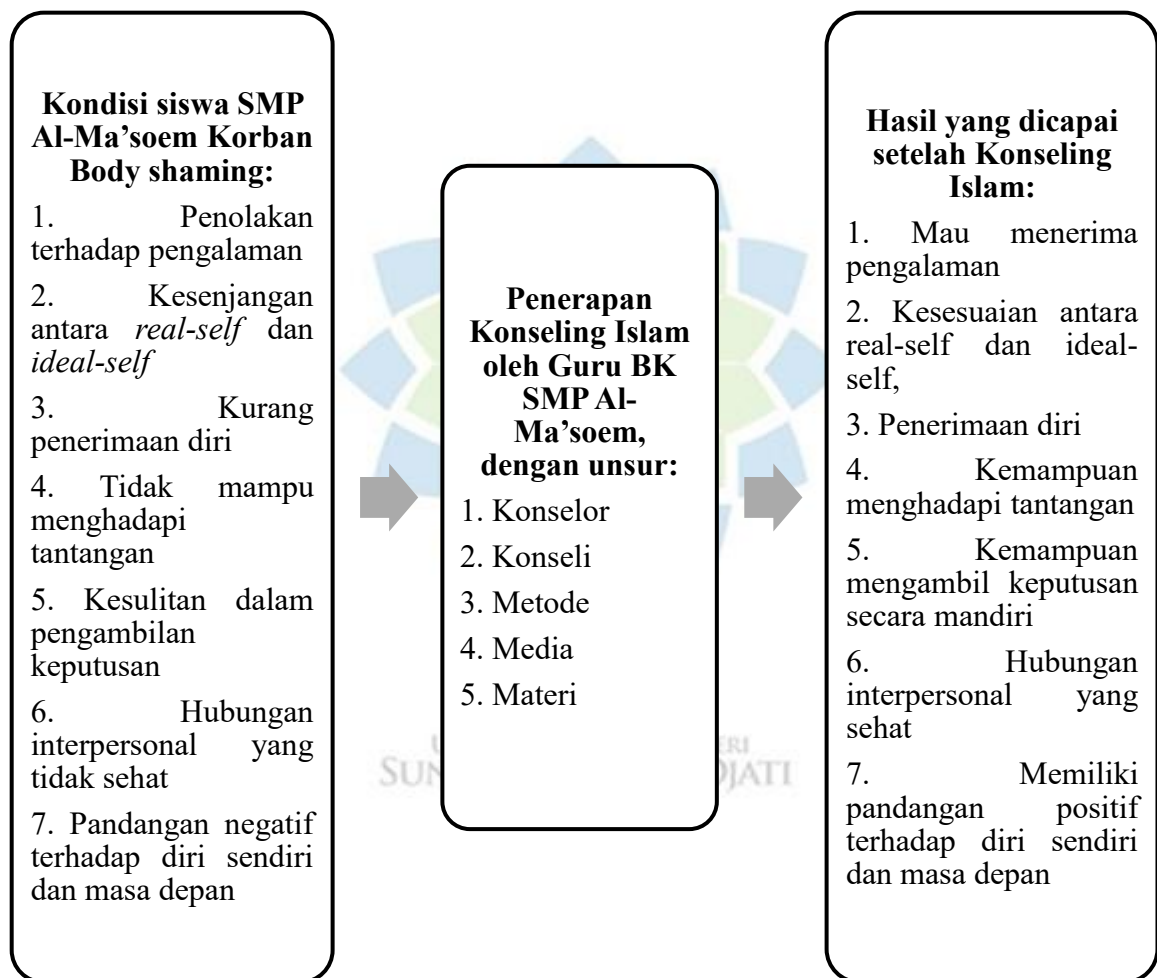
Demikian pengembangan landasan teori dalam penelitian bimbingan konseling islam untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming*.

F. Kerangka Konseptual

Konseling islam disini ialah sebagai bantuan yang diberikan dalam Upaya meningkatkan tingkat kepercayaan diri pada siswa korban *body shaming* di SMP Al-Ma'soem. *Body shaming* menjadi salah satu penyebab mengapa siswa di SMP Al-Ma'soem memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Dengan demikian, konseling individu diimplementasikan pada konseli yang diketahui memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah akibat mendapat perlakuan *body shaming* dari teman sebaya maupun dari orang lain, agar bisa mencapai hasil yang diinginkan yakni peningkatan kepercayaan diri siswa.

Dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, konseling islam harus diberikan secara *continue*, dengan memperhatikan kelima unsur penting dalam konseling yakni konselor, konseli, materi, media, serta metode selama proses konseling berlangsung. Orang yang memberikan konseling haruslah seorang konselor yang

menguasai berbagai teknik konseling. Selain itu kondisi konseli juga harus diperhatikan, lalu materi yang diberikan harus relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi, serta pastikan tempat yang digunakan harus memadai untuk proses konseling.



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

G. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lokasi Penelitian

Peneliti akan melakukan penelitian di sekolah menengah pertama Al-Ma'soem yang beralamat di Jl Raya Cipacing No.22, Cipacing, Kec. Jatinangor, Kab. Sumedang Prov. Jawa Barat. Alasan peneliti memilih SMP Al-Ma'soem karena terdapat permasalahan yang menarik untuk diteliti dan ketersediaan data yang akan dijadikan objek penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian yaitu paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme menganggap bahwa fenomena yang diamati oleh peneliti memiliki konteks yang spesifik dan tidak dapat digeneralisir ke populasi lain, serta harus dilakukan dengan alami tanpa pengaruh atau kontrol dari peneliti (Irwati, 2021: 875-876). Paradigma konstruktivisme memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana siswa korban *body shaming* di SMP Al-Ma'soem mengontruksi pengalaman dan bagaimana konseling Islam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming* di SMP Al-Ma'soem.

Pendekatan dalam penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif mempunyai objek kajian yakni seluruh aspek dalam kehidupan manusia, dengan kata lain manusia dan semua hal yang dapat dipengaruhi oleh manusia (Prayogi, 2021). Pendekatan kualitatif berfokus pada eksplorasi mendalam dan pemahaman subjektif dari pengalaman

individu, yang mana hal itu sangat relevan untuk memahami dampak dari konseling individu pada kepercayaan diri siswa korban *body shaming*.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif ialah cara dalam penelitian untuk memahami dan menggambarkan fenomena sosial secara komprehensif dan detail, salah satu penelitian yang menggunakan metode kualitatif deskriptif ialah penelitian mengenai bimbingan konseling (Yuliani, 2021). Metode penelitian kuantitatif deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan gambaran mengenai fenomena atau keadaan yang sedang terjadi. Peneliti mengumpulkan data berupa teks, gambar, atau video untuk memberikan deskripsi yang kaya dan rinci. Berdasarkan data yang diperoleh dari subjek penelitian yakni siswa yang menjadi korban *body shaming*. Metode digunakan karena peneliti ingin memahami secara mendalam, mendapat gambaran yang detail, serta memperoleh informasi yang akurat tentang konseling Islam dalam meningkatkan kepercayaan diri Siswa korban *body Shaming* di SMP Al-Ma'soem.

4. Jenis Data dan Sumber Data

Jenis data dan sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

a. Jenis Data

Jenis data yang dipakai selama penelitian ialah data kualitatif. Adapun jenis data yang dipakai yakni disesuaikan dengan pertanyaan di rumusan

masalah yaitu mengenai kondisi kepercayaan diri siswa korban Body shaming di SMP Al-Ma'soem, proses layanan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming* di SMP Al-Ma'soem, hasil dari layanan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *body shaming* di SMP Al-Ma'soem.

b. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian terbagi menjadi dua, yaitu:

1) Sumber Data Primer

Data primer ialah data awal yang diperoleh peneliti secara langsung dengan metode-metode seperti observasi, wawancara, dan angket (Sugiyono, 2020). Sumber data utama yang akan dipakai yaitu data yang dihasilkan observasi dan wawancara awal yang ditujukan kepada guru BK SMP Al-Ma'soem dan siswa yang diketahui merupakan korban *body shaming* di SMP Al-Ma'soem.

2) Sumber Data Sekunder

(Suryabrata, 2013) data sekunder adalah sumber data yang telah ada dan diperoleh oleh pihak lain, sehingga peneliti dapat menggunakan data tersebut sebagai bahan penelitian. Sumber data Sekunder yang akan digunakan yaitu catatan yang diperlukan dari Guru BK, Jurnal, dan Artikel mengenai fokus penelitian.

5. Penentuan Informan atau Unit Analisis

Penentuan informan atau unit analisis yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

a. Informan

Informan dalam penelitian ialah siswa SMP Al-Ma'soem yang menjadi korban *body shaming* dan telah melaksanakan konseling dengan guru BK.

b. Teknik Penentuan Informan

Teknik menentukan informan di penelitian memakai teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling ialah teknik pengumpulan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan penelitian karena narasumber tersebut dikategorikan mempunyai informasi yang dibutuhkan untuk penelitian. Berikut adalah katakteristik informan untuk penelitian ini:

- 1) Guru BK yang menangani permasalahan siswa korban *body shaming*.
- 2) Siswa korban *body shaming* yang masih bersekolah di SMP Al-Ma'soem

c. Unit Analisis

Unit penelitian berupa objek penelitian, sehingga unit analisis pada penelitian ini yaitu siswa-siswi beserta guru bimbingan konseling di SMP Al-Ma'soem.

6. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa:

a. Wawancara

Wawancara ialah dua orang yang bertatap muka untuk melakukan pertukaran informasi melalui diskusi dan tanya jawab, sehingga dapat

memperluas pemahaman dan pengetahuan tentang topik tertentu (Sugiyono, 2020). Dalam proses penelitian, dibutuhkan wawancara kepada informan agar bisa mendapatkan informasi atau data yang kuat dan relevan pada suatu penelitian. Peneliti melakukan wawancara kepada guru BK dan siswi SMP Al-Ma'soem mengenai kondisi kepercayaan diri siswa, proses konseling Islam, serta hasil konseling yang diberikan kepada siswa/siswi SMP Al-Ma'soem yang menjadi korban *body shaming*.

b. Observasi

Observasi ialah metode pengamatan secara langsung dengan tujuan untuk mendapatkan informasi. (Ratna,217). Peneliti melakukan observasi non-partisipan dengan mengamati individu atau kelompok, tempat, dan program konseling Islam yang ada di lokasi penelitian, yakni SMP Al-Ma'some Bandung, kemudian menuliskan catatan hasil pengamatan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi ialah rekaman kejadian yang telah terjadi yang bisa dijadikan sebagai data penelitian atau seperti buku, artikel, makalah, nota, surat, catatan kegiatan, dan berbagai bentuk lain.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Teknik penentuan keabsahan data bertujuan untuk memastikan penelitian dapat diperiksa dan di dukung oleh data, bukan oleh bias peneliti. Maka dari itu, dalam penelitian teknik penentuan keabsahan data dilakukan dengan teknik triangulasi. Peneliti mewawancarai beberapa informan, yaitu konselor dan siswa (konseli), serta pihak yang tidak masuk kriteria informan, yaitu

wali kelas. Wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti kepada berbagai sumber dilakukan untuk mendapatkan perspektif yang lebih komprehensif, sehingga hasil penelitian dapat lebih valid. Untuk bertanggung jawab atas keabsahan data, maka keabsahan data dipahami sebagai data yang sama antara data yang diperoleh dengan realita yang terjadi pada objek penelitian.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses sistematis untuk mengorganisir dan menafsirkan data yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi lapangan, dan sumber lain, sehingga hasil data dapat dipahami dan dibagikan kepada orang lain (Sugiyono, 2020). Peneliti menerapkan teknik analisis data Miles and Huberman, sebagai berikut:

- a. Reduksi data, adalah menggarisbawahi poin-poin penting serta mereduksi poin-poin yang tidak dibutuhkan, sehingga hasil reduksi dapat menyajikan informasi yang jelas dan memudahkan peneliti melakukan penelitian pada tahap selanjutnya (Sugiyono, 2020). Peneliti memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang telah dikumpulkan. Data hasil reduksi disesuaikan dengan pertanyaan penelitian, sehingga didapat informasi yang relevan.
- b. Display data, adalah penyajian data menggunakan teks yang bersifat naratif. Melakukan display data, akan mempermudah peneliti memahami apa yang terjadi dan mempersiapkan langkah berikutnya sesuai data yang telah difahami (Sugiyono, 2013). Peneliti menyajikan

data yang telah direduksi dalam bentuk narasi atau deskripsi yang terstruktur, dan tabel yang mudah dipahami.

- c. Kesimpulan, kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa penjelasan mengenai suatu objek yang sebelumnya masih abstrak menjadi konkret (Sugiyono, 2013). Kesimpulan dalam penelitian kualitatif tidak selalu dapat memprediksi jawaban pada rumusan masalah artinya bisa sesuai dengan rumusan masalah, bisa juga berbeda, karena penelitian kualitatif bersifat fleksibel dan dapat berubah seiring dengan penelitian di lapangan (Sugiyono, 2013). Sebelum membuat kesimpulan, peneliti meninjau kembali data yang telah direduksi dan tersaji, serta memastikan kesimpulan yang diambil sudah relevan dengan fokus penelitian.

