



Peran guru bimbingan dan konseling dalam pencegahan perilaku body shaming di sekolah menengah pertama

Suhertina

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2025

Revised Dec 20th, 2025

Accepted May 6th, 2026

Keyword:

Bahaya body shaming

Layanan informasi

Peran guru bk

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui berbagai peran guru bimbingan konseling dalam mencegah perilaku Body Shaming di SMP Negeri 1 Kuala. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perbedaan yang menunjukkan bahwa siswa mengalami hambatan-hambatan yang beragam dalam belajar, hambatan ini terlihat dalam salah satu perilaku menyimpang siswa seperti perilaku mengomentari secara negatif fisik antar siswa, inilah yang disebut dengan body shaming. Selain itu metode dalam pembelajaran daring masih kurang diminati siswa, karena tidak semua individu siswa memiliki kemampuan yang sama dalam proses pembelajaran. Bagi siswa interaksi yang dilakukan secara langsung cenderung lebih mendukung dalam proses pembelajaran. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis deskriptif kualitatif. Dengan jumlah informan utama sebanyak 5 orang, yang diantaranya 1 orang guru BK, 3 orang siswa kelas X. dan 1 orang guru mata pelajaran sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Data dari penelitian ini adalah data primer dan data skunder. Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwasanya peran guru BK dalam mencegah perilaku body shaming di sekolah sudah mulai aktif dengan keadaan seadanya, sehingga dibutuhkan evaluasi yang lebih baik untuk mencapai tujuan.



© 2026 The Authors. Published by APSEMI.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Suhertina,

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: suhertina@uin-suska.ac.id

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan setiap generasi melalui pengajaran, pelatihan, yang tampak hasilnya pada sikap dan perilaku. Pendidikan sering terjadi di bawah bimbingan orang lain, tetapi juga memungkinkan secara otodidak (Muhammad et al., 2022). Guru menjadi pemandu utama dan sebagai fasilitator dalam proses pendidikan, selain dari buku yang sudah tersedia. Dalam perjalanan prosesnya guru dihadapkan dengan beragam jenis karakter siswa dan bermacam jenis permasalahan yang dialami siswa kerap kali tidak bisa dihindari, meskipun diberikan pengajaran yang baik sekalipun (Prastowo, 2019). Melihat maraknya kasus bullying di era ini, yang dikenal dengan istilah body shaming hal ini berpengaruh terhadap mental anak dalam menjalankan proses pembelajarannya, dan menjadi masalah yang harus diselesaikan oleh guru Bimbingan Konseling (Zatrahadi, Darmawati, & Nurjanah, 2021), supaya seluruh peserta didik dapat menerima perlakuan yang baik terhadap guru dan teman sebayanya (Fatmawati et al., 2021).

Siswa yang mengalami body shaming terdapat hambatan yang beragam dalam belajar, terlihat dalam proses pembelajaran yang dijalani siswa pada tingkatnya masing-masing. Saat ini guru juga harus lebih extra dalam

mendidik peserta didik karena maraknya perilaku menyimpang siswa seperti mengomentari secara negatif fisik antar siswa, inilah yang disebut dengan body shaming (Dianah, 2024). Body shaming sering diartikan sebagai evaluasi negatif mengenai keadaan fisik yang timbul dari tindakan mengkritik penampilan oleh diri sendiri maupun orang lain. Body shame timbul dari perasaan cemas dan takut memiliki kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar tubuh ideal di lingkungannya. Peran bimbingan konseling sangat besar untuk membantu siswa memahami dampak-dampak dari perilaku body shaming (Angelina, Christanti, & Mulya, 2021).

Prayitno dan Amti menyatakan bahwa layanan informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaknya (Kurniawati, 2022). Tujuan umum dari layanan informasi yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya body shaming adalah dikuasainya informasi tersebut oleh peserta layanan (Sabrifha & Darmawati, 2022). Dampaknya dapat terlihat pada keseharian para siswa dan siswi SMP Negeri 1 Kuala, dan dari hal ini juga mampu melatih peserta didik agar menjahui perilaku body shaming yang sudah termasuk dalam kategori bullying secara fisik.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kuala merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling. Sekolah ini memiliki 1 orang guru bimbingan konseling dengan jumlah siswa 154 orang, berada pada 6 rombel. Guru bimbingan konseling di sekolah ini diberikan jam khusus masuk kelas per minggu 1 jam pelajaran, dan kegiatan rutin perbulan 1 kali pertemuan 2 mata pelajaran secara global (VII,VIII,IX). Berdasarkan pengamatan awal pada tanggal 03 November 2023, tepatnya pada hari Jumat penulis menemukan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam mencegah perilaku body shaming di SMP Negeri 1 Kuala belum terlaksana secara efektif. Hal ini terlihat dari beberapa gejala-gejala berikut:

1. Masih ada siswa yang tidak mengetahui tentang bahaya body shaming.
2. Masih ada sebagian siswa yang sering mengejek siswa lainnya terkait bentuk tubuh (fisik lain), warna kulit dengan kata-kata sindiran melalui media sosial.
3. Masih ada siswa yang tidak peduli terhadap informasi yang diberikan.

Melihat fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut dan mengambil judul: Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pencegahan Perilaku Body Shaming di SMP Negeri 1 Kuala.

Metode Penelitian

Kualitatif deskriptif merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini (Syahrizal & Jailani, 2023). Mendeskripsikan tentang peran guru bimbingan dan konseling dalam mencegah perilaku body shaming. Penelitian kualitatif dengan pendekatan ini dilakukan dengan analisis dan penyaji fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan diambil kesimpulan. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kuala. Penelitian ini diawali dengan pengamatan dan wawancara awal dengan guru BK SMP Negeri 1 Kuala pada 03 November 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling dan siswa yang berperilaku body shaming, sedangkan objek penelitiannya adalah Peran guru bimbingan dan konseling dalam mencegah perilaku body shaming.

Informan utama penelitian ini adalah 1 orang guru Bimbingan Konseling dan 3 orang siswa yang termasuk dalam kategori berperilaku body shaming. Dari informan utama inilah sumber data akan diperoleh. Informan tambahan yang diambil oleh peneliti yaitu 1 orang guru bidang studi yang masuk dalam kelas yang menjadi subjek penelitian. Dari informan tambahan akan diperoleh informasi tambahan untuk mendukung informasi dari informan utama. Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, maka peneliti akan menggunakan beberapa metode, observasi melalui pengamatan langsung saat melakukan pelaksanaan layanan yang berlangsung. Wawancara, untuk mengungkap permasalahan yang diangkat dan dokumentasi berupa dokumen tertulis dan juga dokumen fisik dalam pelaksanaan penelitian judul peneliti. Dokumentasi diberikan secara langsung oleh informan utama sesuai dengan data yang dibutuhkan oleh peneliti (Sari et al., 2022).

Hasil dan Pembahasan

Data responden dan penyajian data wawancara akan ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pelaksana Wawancara

No	Responden wawancara	Inisial	Tanggal Wawancara
1	Guru BK	BN	Jum'at, 01/03/2024
2	Siswa	Sy	Jum'at, 01/03/2024
		Np	Kamis, 07/03/2024
		Rs	Jum'at, 08/03/2024
3	Guru Bidang Studi	Mr	Jum'at, 08/03/2024

Sumber: Hasil penelitian

Bagaimana Anda mengidentifikasi siswa yang mengalami body shaming?

Saya mengidentifikasi siswa yang mengalami body shaming melalui observasi perilaku, laporan dari teman-teman mereka, dan kadang melalui pengaduan langsung dari siswa yang bersangkutan. Saya juga memantau media sosial dan menggunakan angket untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas. (Guru BK).

Saya mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami body shaming dari perubahan perilaku mereka, seperti menjadi lebih pendiam, menarik diri, atau menunjukkan tanda-tanda stres. Saya juga menerima laporan dari teman-teman sekelas mereka. (Guru Mapel).

Guru BK tahu saya mengalami body shaming karena saya melaporkannya langsung. Mereka juga melihat perubahan perilaku saya yang menjadi lebih pendiam dan sering menghindari dari teman-teman. (Siswa 1)

Saya menceritakan pengalaman saya kepada guru BK. Mereka juga mendapatkan informasi dari teman-teman saya yang melaporkan kejadian tersebut. (Siswa 2).

Saya menceritakan kepada guru BK tentang ejekan yang saya terima dari teman-teman. Mereka juga melihat perubahan perilaku saya yang menjadi lebih pendiam. (Siswa 3).

Apa saja program dan kegiatan yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling untuk mencegah body shaming di sekolah?

Kami mengadakan program sosialisasi rutin mengenai dampak negatif body shaming, sesi konseling individu dan kelompok, serta workshop pengembangan diri untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Selain itu, kami juga melibatkan siswa dalam diskusi dan kegiatan yang mempromosikan sikap saling menghargai. (Guru BK).

Sebagai guru mata pelajaran, saya mendukung program-program yang diadakan oleh guru bimbingan konseling dan berusaha menciptakan lingkungan kelas yang positif. Saya juga mengintegrasikan materi tentang penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain dalam pelajaran saya. (Guru Mapel).

Guru BK sering mengadakan sosialisasi dan workshop tentang body shaming. Mereka juga memberikan sesi konseling untuk membantu kami mengatasi masalah ini. (Siswa 1).

Guru BK mengadakan banyak kegiatan seperti sosialisasi, diskusi kelompok, dan sesi konseling individu. Mereka juga mengadakan workshop untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. (Siswa 2).

Guru BK mengadakan sosialisasi tentang bahaya body shaming, sesi konseling, dan workshop untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. (Siswa 3).

Bagaimana guru bimbingan konseling bekerja sama dengan guru mata pelajaran dan orang tua dalam menangani body shaming?

Saya sering berkoordinasi dengan guru mata pelajaran untuk mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami body shaming. Kami juga mengadakan pertemuan dengan orang tua untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang masalah ini dan mendorong mereka untuk memberikan dukungan di rumah. (Guru BK).

Saya sering berkomunikasi dengan guru bimbingan konseling untuk memberikan informasi tentang siswa yang membutuhkan perhatian khusus. Saya juga mengundang orang tua untuk berdiskusi jika anak mereka terlibat dalam kasus body shaming. (Guru Mapel).

Guru BK sering berkoordinasi dengan guru mata pelajaran untuk mengawasi perilaku siswa di kelas. Mereka juga mengadakan pertemuan dengan orang tua untuk membahas cara-cara mendukung anak-anak mereka. (Siswa 1).

Mereka sering mengadakan rapat dengan guru mata pelajaran untuk membahas siswa yang mengalami body shaming. Mereka juga mengundang orang tua untuk berdiskusi tentang masalah ini. (Siswa 2).

Guru BK berkoordinasi dengan guru mata pelajaran untuk mengawasi perilaku siswa di kelas. Mereka juga sering mengundang orang tua untuk berdiskusi tentang cara mendukung anak mereka. (Siswa 3).

Apa tantangan terbesar yang dihadapi guru bimbingan konseling dalam menangani body shaming, dan bagaimana mereka mengatasinya?

Tantangan terbesar adalah kurangnya kesadaran dan pemahaman dari siswa serta dukungan dari orang tua. Untuk mengatasinya, kami terus melakukan edukasi dan sosialisasi, serta berusaha menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung. (Guru BK).

Tantangan terbesar adalah menciptakan kesadaran di kalangan siswa dan mendapatkan dukungan dari orang tua. Untuk mengatasinya, saya selalu mencoba untuk memberikan contoh positif dan mengedukasi siswa tentang pentingnya menghargai perbedaan. (Guru Mapel).

Menurut saya, tantangan terbesar adalah kurangnya kesadaran dari siswa dan dukungan dari orang tua. Guru BK mengatasinya dengan terus memberikan edukasi dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung. (Siswa 1).

Tantangan terbesar adalah mengubah pola pikir siswa yang sering menganggap body shaming sebagai hal yang biasa. Guru BK mengatasinya dengan terus memberikan edukasi dan contoh positif. (Siswa 2).

Tantangan terbesar adalah kurangnya kesadaran dari siswa dan dukungan dari orang tua. Guru BK terus memberikan edukasi dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung. (Siswa 3).

Bagaimana guru bimbingan konseling mengevaluasi efektivitas program dan kegiatan pencegahan body shaming di sekolah?

Kami mengevaluasi melalui survei dan feedback dari siswa, pengamatan perubahan perilaku, dan laporan dari guru-guru lainnya. Kami juga mengadakan diskusi evaluasi secara berkala untuk melihat apa yang bisa diperbaiki dari program yang ada. (Guru BK).

Saya mengevaluasi melalui pengamatan langsung di kelas, feedback dari siswa, dan koordinasi dengan guru bimbingan konseling. Kami juga mengadakan pertemuan evaluasi untuk membahas kemajuan dan tantangan yang dihadapi. (Guru Mapel).

Mereka mengevaluasi melalui survei dan feedback dari siswa. Kami juga diajak berdiskusi untuk memberikan masukan tentang program yang sudah dijalankan. (Siswa 1).

Mereka menggunakan survei dan angket untuk mendapatkan feedback dari siswa. Selain itu, mereka juga melakukan observasi perubahan perilaku siswa di sekolah. (Siswa 2).

Mereka mengevaluasi melalui survei dan feedback dari siswa. Mereka juga melakukan diskusi untuk mendapatkan masukan tentang program yang sudah dijalankan. (Siswa 3).



Gambar 1 <Keterangan Gambar (Sumber: Hasil penelitian)>

Menjabarkan tema dari hasil wawancara, di dapat lima tema di antaranya :

Identifikasi Siswa yang Mengalami Body Shaming

Guru bimbingan konseling (BK) memainkan peran sentral dalam mengidentifikasi siswa yang menjadi korban body shaming. Salah satu metode utama yang digunakan adalah observasi perilaku dan emosional siswa. Siswa yang mengalami body shaming sering menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan, seperti menjadi lebih pendiam, menarik diri dari interaksi sosial, atau mengalami penurunan dalam prestasi akademik. Selain itu, tanda-tanda emosional seperti meningkatnya tingkat kecemasan, rasa malu yang berlebihan, atau munculnya perilaku agresif juga menjadi indikasi bahwa siswa tersebut mungkin mengalami body shaming. Observasi yang cermat dan kontinu dari guru BK memungkinkan mereka untuk mendeteksi masalah ini sejak dini, sebelum dampaknya semakin parah (Fatmawati et al., 2021; Zatrachadi et al., 2021).

Selain observasi langsung, laporan dari teman-teman siswa dan pengaduan langsung dari siswa yang bersangkutan juga menjadi sumber informasi yang penting. Teman-teman sering kali menjadi saksi pertama dari kejadian body shaming dan memiliki peran krusial dalam melaporkan insiden tersebut kepada guru BK. Kepercayaan antara siswa dan guru BK sangat penting dalam hal ini. Ketika siswa merasa aman dan didukung, mereka lebih cenderung melaporkan pengalaman body shaming yang mereka alami. Laporan ini memberikan guru BK wawasan yang lebih mendalam dan memungkinkan mereka untuk mengambil langkah-langkah intervensi yang diperlukan. Fenomena ini menunjukkan pentingnya membangun lingkungan sekolah yang terbuka dan mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah mereka (Rati et al., 2024).

Selain metode observasi dan laporan langsung, guru BK juga menggunakan alat-alat seperti survei dan angket untuk mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami body shaming. Survei dan angket ini dirancang untuk mengumpulkan data secara anonim mengenai pengalaman siswa dengan body shaming, baik sebagai korban maupun saksi. Penggunaan alat ini memungkinkan guru BK untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai prevalensi body shaming di sekolah. Di era digital saat ini, beberapa sekolah juga mulai memanfaatkan teknologi untuk memantau aktivitas siswa di media sosial, sebagai langkah proaktif untuk mengidentifikasi dan menangani kasus body shaming (Oktaviani, 2023). Dengan mengombinasikan berbagai metode ini, guru BK dapat lebih efektif dalam mengidentifikasi siswa yang memerlukan bantuan, sehingga dapat memberikan dukungan dan intervensi yang tepat waktu. Identifikasi yang cepat dan tepat sasaran sangat penting untuk mengurangi dampak negatif body shaming pada kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, serta untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan inklusif.

Pendidikan dan Sosialisasi tentang Dampak Negatif Body Shaming

Program pencegahan body shaming yang efektif dimulai dengan pendidikan dan sosialisasi. Guru bimbingan konseling (BK) sering mengadakan sesi pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif body shaming, baik dari segi psikologis maupun sosial. Dalam sesi ini, siswa diajak untuk memahami bagaimana body shaming bisa merusak kepercayaan diri, menyebabkan stres, depresi, dan

bahkan gangguan makan. Melalui kegiatan seperti seminar, workshop, dan diskusi kelas, siswa diberi pengetahuan yang mendalam tentang pentingnya menghargai perbedaan fisik dan bagaimana setiap individu memiliki nilai yang sama, terlepas dari penampilan fisik mereka (Rahmawati & Suwanda, 2015). Dengan pemahaman ini, diharapkan siswa dapat mengubah perilaku dan sikap mereka terhadap body shaming, serta menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah.

Selain pendidikan dan sosialisasi, program pencegahan body shaming juga mencakup sesi konseling individu dan kelompok. Sesi konseling individu memungkinkan siswa yang menjadi korban body shaming untuk berbicara secara pribadi dengan guru BK (Muhammad et al., 2022), yang dapat memberikan dukungan emosional dan strategi untuk menghadapi dan mengatasi body shaming. Sementara itu, sesi konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman mereka dengan teman sebaya dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Melalui sesi ini, siswa dapat belajar dari pengalaman satu sama lain, mendapatkan dukungan emosional, dan membangun rasa solidaritas. Sesi-sesi ini juga membantu menciptakan komunitas sekolah yang lebih inklusif dan empatik, di mana siswa merasa didengar dan dihargai.

Program pencegahan body shaming tidak hanya fokus pada penanggulangan tetapi juga pada pencegahan melalui pengembangan diri. Workshop pengembangan diri dan penghargaan diri dirancang untuk membantu siswa membangun rasa percaya diri dan citra diri yang positif (Rahmawati & Suwanda, 2015). Dalam workshop ini, siswa diajak untuk mengenali dan menghargai keunikan dan kekuatan mereka sendiri, serta belajar bagaimana mengatasi tekanan sosial terkait penampilan fisik. Kegiatan-kegiatan ini melibatkan latihan praktis, role-playing, dan diskusi kelompok yang mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan interpersonal dan empati. Dengan membekali siswa dengan keterampilan ini, diharapkan mereka tidak hanya mampu melindungi diri dari body shaming, tetapi juga menjadi pendukung bagi teman-teman mereka yang mengalami hal serupa. Program ini juga bertujuan untuk membangun budaya sekolah yang menghargai keragaman dan mendukung kesejahteraan setiap individu.

Kolaborasi antara Guru BK, Guru Mata Pelajaran, dan Orang Tua

Kolaborasi yang efektif antara guru bimbingan konseling (BK), guru mata pelajaran, dan orang tua sangat penting dalam menangani body shaming di sekolah. Komunikasi yang terbuka dan rutin antara ketiga pihak ini memungkinkan identifikasi dini dan penanganan cepat terhadap kasus body shaming. Guru BK dan guru mata pelajaran perlu berkomunikasi secara teratur untuk berbagi informasi tentang perilaku dan perubahan emosi siswa di kelas (Sabrifha & Darmawati, 2022). Orang tua juga perlu diberi informasi tentang kondisi anak mereka dan langkah-langkah yang diambil sekolah untuk menangani body shaming. Pertemuan rutin, baik dalam bentuk tatap muka maupun melalui platform digital, membantu memastikan bahwa semua pihak memiliki pemahaman yang sama dan dapat bekerja bersama-sama untuk mendukung kesejahteraan siswa.

Orang tua memainkan peran kunci dalam mendukung program pencegahan body shaming di sekolah. Mereka perlu diberikan pemahaman tentang apa itu body shaming, dampak negatifnya, dan bagaimana mereka bisa membantu anak-anak mereka mengatasi dan mencegahnya (Pradana, 2024). Sekolah dapat menyelenggarakan sesi edukasi dan workshop bagi orang tua untuk membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan. Dengan dukungan orang tua, siswa akan merasa lebih aman dan didukung di rumah, yang memperkuat upaya sekolah dalam menciptakan lingkungan yang bebas dari body shaming. Kolaborasi ini juga memastikan bahwa pendekatan yang diambil untuk menangani body shaming konsisten baik di sekolah maupun di rumah, sehingga memberikan dukungan yang holistik bagi siswa.

Guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua harus bekerja sama dalam mengembangkan dan mengimplementasikan kebijakan dan program pencegahan body shaming. Guru BK dapat memberikan keahlian mereka dalam merancang program konseling dan dukungan emosional, sementara guru mata pelajaran dapat mengintegrasikan nilai-nilai penghargaan diri dan keragaman dalam kurikulum mereka. Orang tua dapat memberikan masukan berharga mengenai kebutuhan dan kondisi anak mereka di rumah, serta berpartisipasi dalam kegiatan sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang body shaming (Nurhakim, Sanusi, Nur'aeni, & Muhammad, 2024). Dengan bekerja bersama, ketiga pihak ini dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung, di mana setiap siswa merasa dihargai dan dilindungi dari body shaming. Kolaborasi ini juga membantu memastikan bahwa intervensi yang diambil lebih efektif dan berkelanjutan, dengan dukungan penuh dari semua pihak yang terlibat.

Tantangan dalam Menangani Body Shaming

Salah satu tantangan utama dalam menangani body shaming adalah kurangnya kesadaran dan pemahaman dari siswa mengenai dampak negatif body shaming (PH, Syawalido, & Fajrussalam, 2023). Banyak siswa yang tidak menyadari bahwa komentar atau tindakan mereka dapat melukai perasaan teman sekelasnya dan menyebabkan masalah psikologis yang serius. Kurangnya pendidikan dan diskusi tentang topik ini membuat siswa kurang

peka terhadap isu body shaming. Untuk mengatasi hal ini, sekolah perlu mengintegrasikan materi tentang body shaming dalam kurikulum dan menyelenggarakan program-program sosialisasi yang dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menghargai perbedaan fisik dan bagaimana menghindari perilaku body shaming.

Dukungan dari orang tua sangat penting dalam menangani kasus body shaming, namun tidak semua orang tua memiliki pemahaman atau keterampilan untuk membantu anak-anak mereka mengatasi masalah ini. Beberapa orang tua mungkin meremehkan dampak body shaming atau tidak menyadari bahwa anak mereka adalah korban atau pelaku body shaming. Tantangan ini dapat diatasi dengan memberikan edukasi kepada orang tua melalui workshop, seminar, dan materi informasi yang menjelaskan dampak negatif body shaming serta cara mereka dapat mendukung anak-anak mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik, orang tua dapat menjadi mitra yang efektif dalam upaya sekolah untuk menciptakan lingkungan yang bebas dari body shaming (Bahtiar, 2024).

Guru bimbingan konseling (BK) dan guru mata pelajaran sering kali menghadapi keterbatasan sumber daya dan waktu dalam menangani body shaming. Dengan banyaknya tanggung jawab lain yang harus mereka penuhi, waktu yang tersedia untuk memberikan perhatian khusus kepada kasus body shaming menjadi terbatas. Selain itu, tidak semua sekolah memiliki cukup staf atau fasilitas untuk mendukung program pencegahan dan penanganan body shaming secara efektif. Untuk mengatasi tantangan ini, sekolah dapat mencari dukungan dari komunitas, pemerintah, atau organisasi non-profit yang memiliki program terkait. Kolaborasi dengan pihak-pihak eksternal ini dapat membantu menyediakan sumber daya tambahan dan memperluas jangkauan program pencegahan body shaming di sekolah (Januardi, Jamilah, Wijaya, Aleyda, & Nisa, 2024).

Evaluasi Efektivitas Program Pencegahan Body Shaming

Evaluasi efektivitas program pencegahan body shaming dimulai dengan pengumpulan data melalui survei dan angket yang disebarakan kepada siswa, guru, dan orang tua (Prastowo, 2019). Survei ini dirancang untuk mengukur perubahan dalam pemahaman, sikap, dan perilaku siswa terkait body shaming setelah mengikuti program. Pertanyaan dalam survei mencakup topik-topik seperti frekuensi insiden body shaming yang dilaporkan, tingkat kesadaran tentang dampak negatif body shaming, dan pengalaman siswa dengan dukungan yang diberikan oleh sekolah. Data yang dikumpulkan dari survei ini memberikan gambaran yang jelas tentang seberapa efektif program-program yang telah dijalankan dalam mengurangi kasus body shaming dan meningkatkan kesadaran di kalangan siswa.

Selain survei dan angket, evaluasi juga dilakukan melalui observasi langsung terhadap perubahan perilaku siswa dan lingkungan sekolah secara keseluruhan (Zain & Putra, 2020). Guru bimbingan konseling (BK) dan guru mata pelajaran memantau interaksi siswa di dalam dan di luar kelas untuk melihat apakah ada penurunan dalam perilaku body shaming dan peningkatan dalam sikap saling menghargai dan inklusif. Observasi ini melibatkan pemantauan kejadian body shaming yang dilaporkan, perubahan dalam dinamika kelompok siswa, dan tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan yang mendukung penghargaan diri dan keragaman. Melalui observasi yang kontinu, sekolah dapat menilai apakah program pencegahan berhasil menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung bagi semua siswa.

Bagian penting dari evaluasi adalah mendapatkan feedback langsung dari peserta program, yaitu siswa, guru, dan orang tua (Sabrifha & Darmawati, 2022). Diskusi evaluasi diadakan untuk mendengarkan pengalaman dan pandangan mereka tentang program yang telah dijalankan. Siswa dapat berbagi bagaimana program tersebut mempengaruhi pandangan dan perilaku mereka terhadap body shaming, serta memberikan saran untuk perbaikan. Guru dan orang tua juga memberikan perspektif mereka tentang efektivitas program dan bagaimana program tersebut dapat diperkuat di masa depan. Feedback ini sangat berharga untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan program, serta untuk merancang langkah-langkah yang lebih efektif ke depannya. Dengan melibatkan semua pihak dalam proses evaluasi, sekolah dapat memastikan bahwa program pencegahan body shaming terus berkembang dan memberikan manfaat maksimal bagi komunitas sekolah.

Simpulan

Peran guru bimbingan dan konseling (BK) sangat penting dalam pencegahan perilaku body shaming di SMP Negeri 1 Kuala. Melalui identifikasi yang cermat terhadap siswa yang mengalami body shaming, pelaksanaan program dan kegiatan pencegahan yang komprehensif, serta evaluasi efektivitas program secara berkesinambungan, guru BK mampu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif dan mendukung. Kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua juga terbukti krusial dalam memperkuat upaya pencegahan body shaming, memastikan setiap siswa mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi masalah ini. Dengan demikian, sekolah dapat memberikan pendidikan yang lebih inklusif dan menghargai keragaman, mempersiapkan siswa untuk menjadi individu yang berempati dan menghormati satu sama lain.

Referensi

- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). *Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming*. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94–103.
- Bahtiar, B. (2024). *Sosialisasi dan Deklarasi Sekolah Anti Bullying di Smp Nasional Banau Kota Ternate*. *Jurnal Terapan Abdimas*, 9(1), 140–147.
- Dianah, S. (2024). *Terapi Berpikir Positif: Kunci Rahasia Menuju Keseimbangan Dan Kebahagiaan Hidup*. Anak Hebat Indonesia.
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrahadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan body shaming terhadap keadaan self confidence remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13–17.
- Januardi, A. C., Jamilah, J., Wijaya, K. L., Aleyda, Z., & Nisa, M. A. (2024). Pemberdayaan masyarakat di desa Tiwingan: penyuluhan dan pembentukan komunitas siaga hipertensi terhadap pemantauan tekanan darah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1709–1719.
- Kurniawati, E. (2022). Mengurangi Persepsi Negatif Siswa terhadap Guru BK melalui Layanan Informasi di Kelas x mm2 Smkn 1 Juwiring. *Vocational: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 2(1), 92–97.
- Muhammad, G. M., Rizqi, M., Widyaningrum, R., Kolong, J., Keban, Y. B., Nasution, M., ... Herlina, E. S. (2022). *Dasar-dasar pendidikan*. Pradina Pustaka.
- Nurhakim, H. Q., Sanusi, I., Nur'aeni, U., & Muhammad, G. (2024). Implementasi Profil Pelajar Pancasila dalam Menghadapi Perundungan di Sekolah Tingkat Pertama. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 7(2), 95–102.
- Oktaviani, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Di Kota Cimahi. *Janaloka: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2 DESEMBER), 81–96.
- PH, P. R., Syawalido, L., & Fajrussalam, H. (2023). Urgensi Penanganan Penyimpangan pada Anak: Perilaku Body Shaming. *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 198–200.
- Pradana, C. D. E. (2024). Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 884–898.
- Prastowo, A. (2019). *Analisis pembelajaran tematik terpadu*. Prenada Media.
- Rahmawati, I., & Suwanda, I. M. (2015). Upaya Pembentukan Perilaku Peduli Lingkungan Siswa Melalui Sekolah Adiwiyata Di SMP Negeri 28 Surabaya. *Jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 1, 71–78.
- Rati, N. W., Apsari, N. M. M., Putri, R. P. A., Swari, N. P. V., Dewi, P. A., & Darsana, I. W. G. (2024). *Stop Bullying!* Nilacakra.
- Sabrifha, E., & Darmawati, D. (2022). The importance of teacher interpersonal communication as an effort to maintain students' mental health: a study of lerature review. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 236–244.
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Iffah, J. D. N., ... Sofiyana, M. S. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Unisma Press.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23.
- Zain, M. S., & Putra, D. S. (2020). Analisis lingkungan belajar: Metode mengajar, kurikulum fisika, relasi guru dengan siswa, dan disiplin sekolah. *JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 8(1), 30–41.
- Zatrahadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Penarikan Konsep Konseling Islam Dalam Pemulihan Jiwa Dari Padangan Imam Al Ghazali. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 19(2).