

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

###### **a. Sejarah singkat SMAN 7 Banjarmasin**

SMAN 7 Banjarmasin didirikan pada tahun 1985 dengan semangat memberikan pendidikan berkualitas yang menggabungkan nilai-nilai akademik dan karakter. Berawal dari sebuah visi untuk menciptakan generasi muda yang cerdas, berkarakter dan peduli terhadap sesama. SMAN 7 Banjarmasin mendapatkan kepercayaan dari pemerintah untuk menjadi sekolah rintisan bertaraf internasional pada tahun 2007, kemudian pada tahun 2010 berhasil memperoleh sertifikat ISO 9001:2008 dari Lembaga sertifikasi sistem mutu dan berhasil mempertahankan kelayakan pada tahun 2011.

Kebijakan baru dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2013, SMAN 7 Banjarmasin kembali ke status sekolah biasa. Selama lebih dari 3 dekade, SMAN 7 Banjarmasin telah berkembang menjadi salah satu sekolah menengah atas terdepan di Kota Banjarmasin.

###### **b. Letak geografis SMAN 7 Banjarmasin**

SMAN 7 Banjarmasin beralamatkan di Jl. Dharma Praja V No.47, Pemurus Luar, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan dan saat ini dipimpin oleh

kepala sekolah Arjudin dan menyangang akreditasi A. SMAN 7 Banjarmasin berada pada titik koordinat  $3^{\circ}20'23''\text{S}$   $114^{\circ}37'14''\text{E}$  /  $3.339809^{\circ}\text{S}$   $114.620580^{\circ}\text{E}$  dengan kondisi wilayah dataran berawa-rawa.

c. Visi dan misi SMAN 7 Banjarmasin

Dalam menjalankan kegiatan operasionalnya, SMAN 7 Banjarmasin memiliki visi berupa: “Menjadi sekolah menengah atas unggulan yang menghasilkan lulusan berkarakter, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan global dengan tetap menjunjung tinggi nilai-nilai luhur budaya bangsa”.

Adapun misi yang tengah dijalankan oleh SMAN 7 Banjarmasin demi mencapai visi tersebut yaitu:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dengan Kurikulum Merdeka.
- 2) Mengembangkan potensi akademik dan non-akademik siswa.
- 3) Membentuk karakter siswa yang jujur, disiplin dan bertanggung jawab.
- 4) Membangun lingkungan belajar yang kondusif dan inspiratif.
- 5) Menjalin Kerjasama dengan berbagai pihak untuk kemajuan pendidikan.

d. Sarana dan prasarana SMAN 7 Banjarmasin

Sarana dan prasarana untuk menunjang kualitas pembelajaran di SMAN 7 Banjarmasin terdiri dari:

- 1) Tersedia 24 ruang kelas ber-AC dengan kapasitas 32 siswa, dilengkapi dengan *smart board* dan proyektor.
- 2) Perpustakaan digital dengan 15.000+ koleksi buku dan akses *e-library*.
- 3) Tersedia 3 laboratorium komputer dengan 120 unit PC dan akses internet *fiber*.
- 4) Laboratorium IPA yang terdiri dari laboratorium Fisika, laboratorium Kimia dan laboratorium Biologi dengan peralatan modern.
- 5) Aula serbaguna berkapasitas 500 orang untuk kegiatan sekolah dan acara besar.
- 6) Lapangan olahraga yang terdiri dari lapangan basket, futsal, voli dan *track* atletik.
- 7) Ruang multimedia berupa studio mini pembelajaran bahasa dan produksi konten.
- 8) Kantin sehat dan koperasi siswa untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.
- 9) Jaringan *wifi* dengan akses internet *fiber optic* di seluruh area sekolah.

## 2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan proses studi pendahuluan untuk mengidentifikasi masalah yang dapat dijadikan latar belakang penelitian. Studi pendahuluan dilakukan dengan dasar perijinan mulai dari pembuatan surat permohonan dari bagian Tata Usaha Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dan diterima oleh pihak SMAN 7 Banjarmasin. Proses selanjutnya yaitu menyusun proposal dan disetujui oleh Dosen Pembimbing, kemudian dilanjutkan dengan proses pengajuan permohonan ijin penelitian dari bagian Tata Usaha Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dan diterima serta dibalas oleh pihak SMAN 7 Banjarmasin.

Pengambilan data penelitian dilakukan dengan pemberian penjelasan prosedur penelitian dan membagikan lembar *informed consent* untuk dibawa oleh siswa ke rumah masing-masing agar dapat diketahui serta ditandatangani oleh orang tua. Pengisian kuesioner pada jadwal pelajaran Bimbingan Konseling dengan durasi pengisian kuesioner sekitar 10-15 menit per siswa dan membutuhkan waktu selama 3 minggu untuk mengumpulkan jumlah minimal sampel penelitian.

Data yang telah dikumpulkan kemudian di olah dan dianalisa dengan uji *regresi logistik* menggunakan program komputer berupa *Microsoft excel* dan IBM SPSS versi 26. Hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabel deskriptif dan tabel silang.

### 3. Hasil Penelitian

#### a. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrument

##### 1) Validitas

##### a) Uji validitas kuesioner *body shaming*

Uji validitas merupakan suatu pengujian untuk melihat ketepatan alat ukur melakukan fungsi pengukurannya agar mudah dipahami oleh semua responden<sup>1</sup>. Kuesioner kejadian *body shaming* terbukti valid dengan nilai r hitung 0,528 – 0,894 > r tabel 0,514 dengan menghapus 4 butir pernyataan yang tidak valid<sup>2</sup>.

TABEL 4.1 VALIDITAS KUESIONER *BODY SHAMING*

No	R Hitung	Ket	No	R Hitung	Ket
1	0,565	Valid	21	0,489	Tidak Valid
2	0,707	Valid	22	0,894	Valid
3	0,747	Valid	23	0,442	Tidak Valid
4	0,691	Valid	24	0,714	Valid
5	0,548	Valid	25	0,850	Valid
6	0,884	Valid	26	0,862	Valid
7	0,662	Valid	27	0,791	Valid
8	0,825	Valid	28	0,771	Valid
9	0,513	Tidak Valid	29	0,638	Valid
10	0,596	Valid	30	0,780	Valid
11	0,528	Valid	31	0,816	Valid
12	0,569	Valid	32	0,752	Valid
13	0,760	Valid	33	0,448	Tidak Valid
14	0,754	Valid	34	0,765	Valid
15	0,740	Valid	35	0,684	Valid
16	0,715	Valid	36	0,616	Valid
17	0,798	Valid	37	0,647	Valid
18	0,752	Valid	38	0,684	Valid
19	0,670	Valid	39	0,629	Valid
20	0,545	Valid	40	0,582	Valid

<sup>1</sup>Komang Yoga Ade Candra and Ni Nyoman Kerti Yasa, *Event Marketing, E-WOM, Citra Merek Terhadap Niat Beli: Konsep Dan Aplikasi* (Bali: Intelektual Manifes Media, 2023).

<sup>2</sup>Wulandani, "Hubungan Body Shaming Dengan Citra Tubuh Pelajar Di SMK Darussalam Kota Makassar."

b) Uji validitas kuesioner kecemasan STAI

Kuesioner kecemasan STAI versi bahasa Indonesia telah terbukti valid dengan nilai R-hitung (0,178-0,723) > R-tabel (0,1528)<sup>3</sup>

TABEL 4.2 VALIDITAS KUESIONER STAI

No	R Hitung	Ket	No	R Hitung	Ket
S1	0,604	Valid	T1	0,316	Valid
S2	0,500	Valid	T2	0,563	Valid
S3	0,603	Valid	T3	0,411	Valid
S4	0,573	Valid	T4	0,178	Valid
S5	0,596	Valid	T5	0,573	Valid
S6	0,487	Valid	T6	0,329	Valid
S7	0,441	Valid	T7	0,596	Valid
S8	0,497	Valid	T8	0,660	Valid
S9	0,644	Valid	T9	0,591	Valid
S10	0,611	Valid	T10	0,552	Valid
S11	0,535	Valid	T11	0,573	Valid
S12	0,637	Valid	T12	0,691	Valid
S13	0,685	Valid	T13	0,578	Valid
S14	0,723	Valid	T14	0,382	Valid
S15	0,618	Valid	T15	0,570	Valid
S16	0,439	Valid	T16	0,481	Valid
S17	0,616	Valid	T17	0,545	Valid
S18	0,622	Valid	T18	0,431	Valid
S19	0,530	Valid	T19	0,421	Valid
S20	0,553	Valid	T10	0,573	Valid

2) Reliabilitas

Uji realibilitas adalah suatu pengukuran indeks untuk menunjukkan konsistensi suatu alat ukur sehingga jika alat ukur tersebut digunakan kembali untuk meneliti obyek yang sama dengan teknik yang sama walaupun waktunya berbeda maka

---

<sup>3</sup>Asningtyas Nurul Haizatullah et al., "Analisis Kognitif Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Pelaksanaan Praktikum Di Laboratorium Program Studi Teknik Industri Universitas Muslim Indonesia," *Journal of Integrated System (JIS)* 7, no. 2 (2024): 200–210, <https://doi.org/https://doi.org/10.28932/jis.v7i2.9827>.

hasil yang diperoleh akan sama sehingga uji ini dapat menunjukkan sejauh mana suatu instrumen dapat dipercaya<sup>4</sup>. Nilai konstanta *Cronbach's Alpha* adalah 0,60 maka jika instrumen tersebut nilainya >0,60 maka dinyatakan reliabel, namun terdapat beberapa batas *range* reliabilitas sebagai berikut<sup>5</sup>:

- a) *Cronbach's Alpha* > 0,90 berarti reliabilitas sempurna
- b) *Cronbach's Alpha* 0,70 – 0,90 berarti reliabilitas tinggi
- c) *Cronbach's Alpha* 0,50 – 0,69 berarti reliabilitas sedang
- d) *Cronbach's Alpha* <0,50 berarti reliabilitas rendah

Kuesioner kejadian *body shaming* terbukti valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,971<sup>6</sup>. Kuesioner kecemasan STAI telah terbukti reliabel dengan nilai reliabilitas sebesar 0,893 (*state*) dan 0,842 (*trait*)<sup>7</sup>.

TABEL 4.3 RELIABILITAS KUESIONER

Kuesioner	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Kejadian <i>Body shaming</i>	0,971	Reliabilitas tinggi
Kecemasan STAI-S	0,893	Reliabilitas tinggi
Kecemasan STAI-T	0,842	Reliabilitas tinggi

<sup>4</sup>Candra and Yasa, *Event Marketing, E-WOM, Citra Merek Terhadap Niat Beli: Konsep Dan Aplikasi*.

<sup>5</sup>Rika Handayani and Rahmat Haji Saeni, *Metode Penelitian Dan Statistik* (Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2024).

<sup>6</sup>Wulandani, "Hubungan Body Shaming Dengan Citra Tubuh Pelajar Di SMK Darussalam Kota Makassar."

<sup>7</sup>Haizatullah et al., "Analisis Kognitif Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Pelaksanaan Praktikum Di Laboratorium Program Studi Teknik Industri Universitas Muslim Indonesia."

b. Karakteristik responden

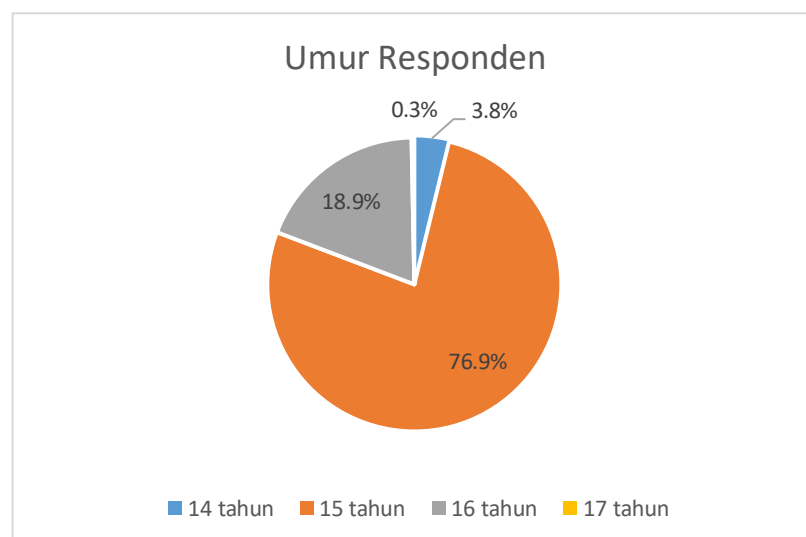
Responden dalam penelitian ini berjumlah 312 siswa-siswi kelas X SMAN 7 Banjarmasin dengan karakteristik yang terbagi dalam klasifikasi umur dan jenis kelamin.

1) Gambaran responden berdasarkan umur

TABEL 4.4 UMUR RESPONDEN

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
14 tahun	12	3,8
15 tahun	240	76,9
16 tahun	59	18,9
17 tahun	1	0,3
<b>Total</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa dari total 312 responden, terdapat sebanyak 12 orang (3,8%) berusia 14 tahun, 240 orang (76,9%) berusia 15 tahun, 59 orang (18,9%) berusia 16 tahun, dan 1 orang (0,3%) berusia 17 tahun seperti yang tergambar pada diagram berikut:



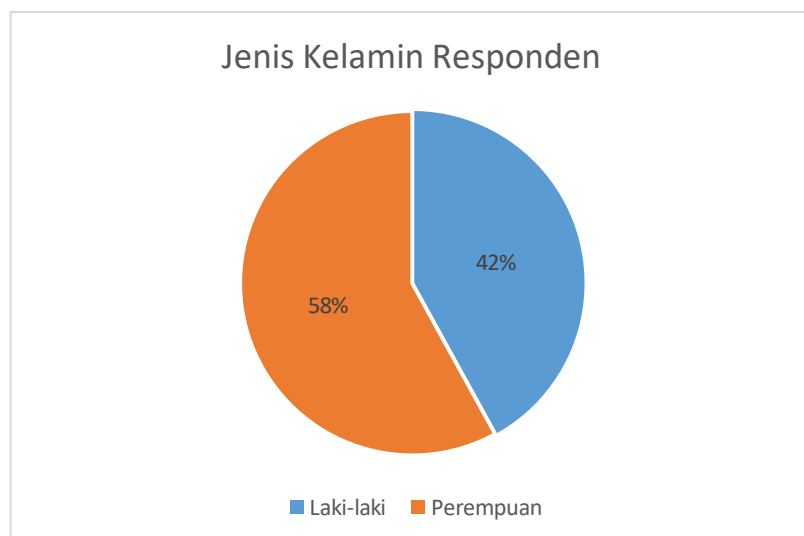
Gambar 4.1 Karakteristik Umur Responden

## 2) Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin

TABEL 4.5 JENIS KELAMIN RESPONDEN

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki-laki	131	42,0
Perempuan	181	58,0
<b>Total</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari total 312 responden, terdapat 131 orang (42%) berjenis kelamin laki-laki dan 181 orang (58%) berjenis kelamin perempuan seperti yang tergambar pada diagram berikut:



Gambar 4.2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden

## c. Analisa deskriptif

TABEL 4.6 ANALISA DESKRIPTIF

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Kejadian <i>Body shaming</i>	312	0	123	43,98	27,779
Kecemasan	312	43	148	96,61	20,001

Hasil analisa deskriptif tersebut menunjukkan bahwa variabel kejadian *body shaming* memiliki nilai skor minimum sebesar 0, skor maksimum sebesar 123, nilai *mean* atau rata-rata skor sebesar 43,98 dan *standart deviation* sebesar 27,779. Variabel kecemasan memiliki nilai skor minimum sebesar 43, skor maksimum sebesar 148, nilai *mean* atau rata-rata skor sebesar 96,61 dan *standart deviation* sebesar 20,001.

1) Kejadian *body shaming*

Pembagian kategori variabel kejadian *body shaming* menggunakan perhitungan kategori distribusi frekuensi dengan langkah-langkah berikut<sup>8</sup>:

a) Menentukan nilai terkecil (*minimum*)

Nilai terkecil yaitu skor terkecil dikali jumlah item pernyataan, sehingga terhitung sebagai berikut:

$$Min = (\text{skor terkecil}) \times (\text{jumlah item pernyataan})$$

$$Min = (0) \times (36)$$

$$Min = 0$$

b) Menentukan nilai terbesar (*maximum*)

Nilai terbesar yaitu skor terbesar dikali jumlah item pernyataan, sehingga terhitung sebagai berikut:

$$Max = (\text{skor terbesar}) \times (\text{jumlah item pernyataan})$$

$$Max = (4) \times (36)$$

---

<sup>8</sup>Darmanto, Astutik, and Irsandy, *Statistika Pengendalian Mutu Teori, Konsep, Dan Aplikasinya Menggunakan R*.

$$Max = 144$$

- c) Menentukan rentang data atau *range* (R)

Rentang data atau *range* yaitu hasil dari nilai terbesar (*max*) dikurangi nilai terkecil (*min*), sehingga terhitung sebagai berikut:

$$R = (max) - (min)$$

$$R = 144 - 0$$

$$R = 144$$

- d) Menentukan banyaknya kelas atau kategori

Variabel kejadian *body shaming* berdasarkan penelitian Wulandani<sup>9</sup> terdiri dari 2 kategori hasil ukur yaitu “Tidak Mengalami” dan “Mengalami”.

- e) Menentukan interval (I)

Interval yaitu hasil dari rentang (R) dibagi kategori (K), sehingga terhitung sebagai berikut:

$$I = (R) : (K)$$

$$I = 144 : 2$$

$$I = 72$$

Dengan demikian, hasil ukur untuk variabel kejadian *body shaming* dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian Wulandani<sup>10</sup>, yaitu:

- (1) Tidak mengalami *body shaming* jika skor  $\leq 72$

---

<sup>9</sup>Wulandani, “Hubungan Body Shaming Dengan Citra Tubuh Pelajar Di SMK Darussalam Kota Makassar.”

<sup>10</sup>Wulandani.

(2) Mengalami *body shaming* jika skor >72

TABEL 4.7 GAMBARAN KEJADIAN *BODY SHAMING*

<i>Body shaming</i>	Frekuensi	Persentase
Tidak mengalami	258	82,7
Mengalami	54	17,3
<b>Total</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa dari total 312 responden, terdapat 54 orang (17,3%) yang mengalami kejadian *body shaming* dan 258 orang (82,7%) yang tidak mengalami kejadian *body shaming*.

TABEL 4.8 *BODY SHAMING* BERDASARKAN UMUR

<i>Body shaming</i>	Umur				Total
	14 tahun	15 tahun	16 tahun	17 tahun	
Tidak Mengalami	9 (3,5%)	198 (76,7%)	50 (19,4%)	1 (0,4%)	258 (100%)
Mengalami	3 (5,6%)	42 (77,8%)	9 (16,7%)	0 (0,0%)	54 (100%)
Total	12 (3,8%)	240 (76,9%)	59 (18,9%)	1 (0,3%)	312 (100%)

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa dari 258 responden yang tidak mengalami *body shaming* terdapat mayoritas dengan jumlah 198 orang (63,5%) dengan usia 15 tahun dan dari 54 responden yang mengalami *body shaming* terdapat mayoritas dengan jumlah 42 orang (77,8%) dengan usia 15 tahun. Persentase tertinggi menunjukkan bahwa kejadian *body shaming* paling banyak dialami remaja berusia 15 tahun.

TABEL 4.9 *BODY SHAMING* BERDASARKAN JENIS KELAMIN

<i>Body shaming</i>	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Tidak Mengalami	108 (49,1%)	150 (58,1%)	258 (100%)
Mengalami	23 (42,6%)	31 (57,4%)	54 (100%)
Total	131 (42,0%)	181 (58,0%)	312 (100%)

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa dari 258 responden yang tidak mengalami *body shaming* terdapat mayoritas dengan jumlah 150 orang (58,1%) dengan jenis kelamin perempuan dan dari 54 responden yang mengalami *body shaming* terdapat mayoritas dengan jumlah 31 orang (57,4%) dengan jenis kelamin perempuan. Persentase tertinggi menunjukkan bahwa kejadian *body shaming* paling banyak dialami remaja perempuan.

## 2) Kecemasan

Pembagian kategori variabel kecemasan menggunakan perhitungan kategori distribusi frekuensi dengan langkah-langkah berikut<sup>11</sup>:

### a) Menentukan nilai terkecil (*minimum*)

Nilai terkecil yaitu skor terkecil dikali jumlah item pernyataan, sehingga terhitung sebagai berikut:

<sup>11</sup>Darmanto, Astutik, and Irsandy, *Statistika Pengendalian Mutu Teori, Konsep, Dan Aplikasinya Menggunakan R*.

$Min = (\text{skor terkecil}) \times (\text{jumlah item pernyataan})$

$Min = (1) \times (40)$

$Min = 40$

- b) Menentukan nilai terbesar (*maximum*)

Nilai terbesar yaitu skor terbesar dikali jumlah item pernyataan, sehingga terhitung sebagai berikut:

$Max = (\text{skor terbesar}) \times (\text{jumlah item pernyataan})$

$Max = (4) \times (40)$

$Max = 160$

- c) Menentukan rentang data atau *range* (R)

Rentang data atau *range* yaitu hasil dari nilai terbesar (*max*) dikurangi nilai terkecil (*min*), sehingga terhitung sebagai berikut:

$R = (max) - (min)$

$R = 160 - 40$

$R = 120$

- d) Menentukan banyaknya kelas atau kategori

Variabel kecemasan terdiri dari 4 kategori hasil ukur yaitu “Normal”, “Ringan”, “Sedang” dan “Berat”.

- e) Menentukan interval (I)

Interval yaitu hasil dari rentang (R) dibagi kategori (K), sehingga terhitung sebagai berikut:

$$I = (R) : (K)$$

$$I = 120 : 4$$

$$I = 30$$

Dengan demikian, hasil ukur untuk variabel kecemasan dalam penelitian ini yaitu:

- (1) Normal jika skor 40 – 70
- (2) Ringan jika skor 71 – 100
- (3) Sedang jika skor 101 – 130
- (4) Berat jika skor 131 – 160

TABEL 4.10 GAMBARAN KECEMASAN

<b>Kecemasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Normal	27	8,7
Ringan	156	50,0
Sedang	112	35,9
Berat	17	5,4
<b>Total</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Tabel 4.10 di atas menunjukkan bahwa dari total 312 responden, terdapat 27 orang (8,7%) yang normal atau tidak mengalami kecemasan, 156 orang (50,0%) yang mengalami kecemasan ringan, 112 orang (35,9%) yang mengalami kecemasan sedang, dan 17 orang (5,4%) yang mengalami kecemasan berat.

TABEL 4.11 KECEMASAN BERDASARKAN UMUR

Kecemasan	Umur				Total
	14 tahun	15 tahun	16 tahun	17 tahun	
Normal	1 (3,7%)	22 (81,5%)	4 (14,8%)	0 (0,0%)	27 (100%)
Ringan	7 (4,5%)	122 (78,2%)	26 (16,7%)	1 (0,6%)	156 (100%)
Sedang	4 (3,6%)	83 (74,1%)	25 (22,3%)	0 (0,0%)	112 (100%)
Berat	0 (0,0%)	13 (76,5%)	4 (23,5%)	0 (0,0%)	17 (100%)
Total	12 (3,8%)	240 (76,9%)	59 (18,9%)	1 (0,3%)	312 (100%)

Tabel 4.11 menunjukkan bahwa dari mayoritas responden yang mengalami tingkat kecemasan normal, ringan, sedang dan berat merupakan remaja berusia 15 tahun namun jika dilihat dari jumlah (frekuensi) responen diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat merupakan responden berusia 15 tahun.

TABEL 4.12 KECEMASAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Body shaming	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Normal	16 (59,4%)	11 (40,7%)	27 (100%)
Ringan	71 (45,5%)	85 (54,5%)	156 (100%)
Sedang	36 (32,1%)	76 (67,9%)	112 (100%)
Berat	8 (47,1%)	9 (52,9%)	17 (100%)
Total	131 (42,0%)	181 (58,0%)	312 (100%)

Tabel 4.12 menunjukkan bahwa dari 27 responden yang normal atau tidak mengalami kecemasan terdapat mayoritas dengan jumlah 16 orang (59,4%) berjenis kelamin laki-laki sedangkan pada kategori kecemasan ringan, sedang dan berat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

d. *Cross-tabulation*

*Cross-tabulation* adalah sebuah teknik visual yang memungkinkan peneliti untuk menguji relasi antar variabel serta berfungsi untuk memberikan gambaran tentang data yang dikumpulkan selama penelitian<sup>12</sup>.

TABEL 4.13 *CROSS-TABULATION*

		Tingkat Kecemasan (Y)				Total
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Kejadian <i>Body shaming</i> (X)	Tidak mengalami	15 (4,8%)	132 (42,3%)	98 (31,4%)	13 (4,2%)	258 (82,7%)
	Mengalami	12 (3,8%)	24 (7,7%)	14 (4,5%)	4 (1,3%)	54 (17,3%)
Total		27 (8,7%)	156 (50,0%)	112 (35,9%)	17 (5,4%)	312 (100%)

Tabel 4.13 menunjukkan bahwa dari 312 responden terdapat mayoritas dengan jumlah 132 (42,3%) yang tidak mengalami *body shaming* namun mengalami kecemasan ringan.

e. Hasil uji asumsi klasik

Uji asumsi klasik adalah persyaratan statistik yang harus dipenuhi pada analisis regresi linear sederhana dalam proses analisa

<sup>12</sup>Ademas Permana, *Research Methodology in the Field of Computer Science and Information Technology* (India: EduGorilla Community, 2024).

pengaruh antar variabel. Uji asumsi klasik yang dilakukan di antaranya yaitu uji normalitas dan uji linearitas data<sup>13</sup>. Jika asumsi klasik tidak terpenuhi, maka analisis pengaruh dapat dilakukan menggunakan analisis non-parametrik berupa uji regresi logistik<sup>14</sup>.

#### 1) Hasil uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah residual data terdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal merupakan syarat model regresi linear. Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov dengan pengambilan keputusan berdasarkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 untuk dapat dikatakan normal<sup>15</sup>.

TABEL 4.14 HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		312
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.000000
	Std. Deviation	0,71524007
Most Extreme Differences	Absolute	.232
	Positive	.232
	Negative	-.204
Test Statistic		.232
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000
a. Test distribution is Normal		
b. Calculated from data		
c. Lilliefors Significance Correction		

<sup>13</sup>Asep Mulyana et al., *Metode Penelitian Kuantitatif* (Makassar: Tohar Media, 2024).

<sup>14</sup>Ervina Waty et al., *Metodologi Penelitian Bisnis : Teori & Panduan Praktis Dalam Penelitian Bisnis* (Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2023).

<sup>15</sup>Mulyana et al., *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Tabel 4.14 menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti data berdistribusi tidak normal sehingga uji asumsi klasik regresi linear tidak terpenuhi.

## 2) Hasil uji linieritas

Uji linearitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear atau tidaknya suatu distribusi data sehingga dapat menentukan teknik analisis yang akan digunakan. Uji merupakan prasyarat statistik parametrik, khususnya dalam analisis regresi linear. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linear jika signifikansi (*deviation from linearity*)  $> 0,05$ <sup>16</sup>.

TABEL 4.15 HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Skor STAI	Between Groups	(Combined)	50933.838	94	541.849	1.600	.003
		Linearity	614.770	1	614.770	1.816	.179
*Skor BS		Deviation from Linearity	50319.066	93	541.065	1.598	.003
	Within Groups		73480.458	217	338.620		
	Total		124414.295	311			

Tabel 4.15 menunjukkan nilai Sig. pada *Deviation from linearity* sebesar  $0,003 < 0,05$  sehingga tidak ada hubungan linear antara kedua variabel sehingga uji asumsi klasik regresi linear tidak terpenuhi.

<sup>16</sup>Siti Nurhasanah, *Statistika Pendidikan: Teori, Aplikasi, Dan Kasus, Edisi 2* (Jakarta: Penerbit Salemba, 2023).

## f. Hasil uji hipotesis

Uji hipotesis untuk menganalisa pengaruh antar variabel yang tidak memenuhi uji asumsi klasik dapat dilakukan menggunakan analisis non-parametrik dengan regresi logistik<sup>17</sup>. Uji regresi logistik dengan variabel independen berskala pengukuran nominal, ordinal, interval maupun rasio dan variabel dependen berskala ordinal disebut dengan istilah model regresi logistik ordinal<sup>18</sup>.

TABEL 4.16 HASIL UJI HIPOTESIS

Parameter Estimates								
		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Threshold	[K=1]	-1.795	.299	36.050	1	.000	-2.381	-1.209
	[K=2]	.952	.275	12.010	1	.001	.414	1.491
	[K=3]	3.465	.360	92.637	1	.000	2.76	4.171
Location	BS	.701	.294	5.690	1	.017	.125	1.276

Tabel 4.16 menunjukkan nilai Sig. sebesar  $0,017 < 0,05$  yang berarti variabel independen (X) kejadian *body shaming* secara signifikan berpengaruh terhadap variabel dependen (Y) tingkat kecemasan sehingga  $H_a$  diterima atau ada kontribusi *body shaming* dengan tingkat kecemasan remaja korban bullying di SMAN 7 Banjarmasin.

<sup>17</sup>Waty et al., *Metodologi Penelitian Bisnis : Teori & Panduan Praktis Dalam Penelitian Bisnis*.

<sup>18</sup>Fariani Syahrul and Rachmah Indawati, *Buku Ajar Riset Epidemiologi* (Surabaya: Airlangga University Press, 2024).

g. Kontribusi variabel

Kontribusi variabel bebas atau *independent variable* (X) terhadap variabel terikat atau *dependent variable* (Y) dapat dilihat pada tabel *Pseudo R-Square*. Nilai Nagelkerke mengindikasikan persentase keberagaman data variabel bebas dalam mempengaruhi keberagaman data variabel terikat, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti<sup>19</sup>.

TABEL 4.17 KONTRIBUSI VARIABEL

Pseudo R-Square	
Cox and Snell	.017
Nagelkerke	.019
McFadden	.008

Tabel 4.17 menunjukkan nilai R-Square Nagelkerke sebesar 0,019 yang berarti bahwa kejadian *body shaming* mempengaruhi tingkat kecemasan responden sebesar 1,9% sedangkan sisanya (98,1%) dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

h. Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif dihitung dengan membagi skor setiap aspek dengan total skor variabel dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi setiap aspek terhadap masing-masing variabel. Perhitungan sumbangan efektif dilakukan dengan rumus berikut:

---

<sup>19</sup>Fitri April Yanti and Syukri Hamzah, *Statistik Parametrik (Untuk Penelitian Pendidikan Dilengkapi Praktik)* (Yogyakarta: Deepublish, 2024).

$$\frac{\text{Jumlah total data aspek}}{\text{Jumlah total data variabel}} \times 100\%$$

1) Sumbangan efektif aspek variabel kejadian *body shaming*

Variabel kejadian *body shaming* memiliki 2 aspek, yaitu aspek *non verbal* yang berjumlah 11 item (item nomor 3, 6, 8, 15, 17, 22, 25, 28, 29, 32, 35) dan aspek *verbal* yang berjumlah 25 item (item nomor 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 36). Diketahui jumlah total data aspek *non verbal* adalah 4102, jumlah total data aspek *verbal* adalah 9666, dan jumlah total data variabel kejadian *body shaming* adalah 13768.

a) Aspek *non verbal* =  $\frac{4102}{13768} \times 100\% = 29,8\%$

b) Aspek *verbal* =  $\frac{9666}{13768} \times 100\% = 70,2\%$

2) Sumbangan efektif aspek variabel tingkat kecemasan

Variabel tingkat kecemasan memiliki 2 aspek, yaitu aspek *state anxiety* yang berjumlah 20 item (item nomor 1 – 20) dan aspek *trait anxiety* yang berjumlah 20 item (item nomor 21 – 40). Diketahui jumlah total data aspek *state anxiety* adalah 14891, jumlah total data aspek *trait anxiety* adalah 15253, dan jumlah total data variabel tingkat kecemasan adalah 30144.

a) Aspek *state anxiety* =  $\frac{14891}{30144} \times 100\% = 49,4\%$

b) Aspek *trait anxiety* =  $\frac{15253}{30144} \times 100\% = 50,6\%$

Hasil perhitungan sumbangan efektif tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

TABEL 4.18 SUMBANGAN EFEKTIF ASPEK VARIABEL

Variabel	Aspek/Indikator	Persentase Kontribusi
Kejadian <i>body shaming</i>	<i>Non Verbal</i>	29,8%
	<i>Verbal</i>	70,2%
Tingkat Kecemasan	<i>State Anxiety</i>	49,4%
	<i>Trait Anxiety</i>	50,6%

Tabel 4.18 menunjukkan bahwa aspek *verbal* memiliki kontribusi paling besar terhadap variabel kejadian *body shaming* dengan persentase sebesar 70,2% dibandingkan dengan aspek *non verbal* dengan persentase sebesar 29,8%. Aspek *trait anxiety* memiliki kontribusi paling besar terhadap variabel tingkat kecemasan dengan persentase 50,6% dibandingkan aspek *state anxiety* dengan persentase sebesar 49,4%.

## B. Pembahasan

Fenomena *Bullying* atau perundungan di sekolah merupakan salah satu penyebab stress pada anak dan dampak yang timbul pada korbannya antara lain yaitu masalah kecemasan<sup>20</sup>. Bentuk *bullying* yang seringkali terjadi adalah *Body shaming* yaitu perbuatan perundungan terhadap kekurangan fisik orang lain<sup>21</sup>. Kecemasan akibat *body shaming* penting untuk dihindari oleh pelajar karena dapat menurunkan motivasi belajar dan prestasi

<sup>20</sup>Mariani Rangkuti, *Peran Orang Tua Dan Guru Dalam Pendidikan Karakter* (Lombok: penerbit P4I, 2022).

<sup>21</sup>Rinaldi et al., *Dinamika Kejahatan Dan Pencegahannya - Potret Beberapa Kasus Kejahatan Di Provinsi Riau*.

akademik<sup>22</sup>. Kondisi ekstrim yang diakibatkan *body shaming* dan kecemasan dapat membuat korban melakukan hal berbahaya seperti melarikan diri, melukai diri maupun bunuh diri<sup>23</sup>. SMAN 7 Banjarmasin dipilih sebagai lokasi penelitian didasari pemberitaan tentang kasus penusukan yang dilakukan korban *bullying* di sekolah tersebut akibat sakit hati pada perlakuan yang diterimanya berulang kali dari pelaku *bullying*<sup>24</sup>.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa kontribusi kejadian *body shaming* dengan tingkat kecemasan remaja korban *bullying* di SMAN 7 Banjarmasin dengan mengambil 312 sampel siswa-siswi kelas X tahun ajaran 2025/2026. Pengambilan sampel pada kelas X dilakukan berdasarkan arahan dari pihak sekolah dikarenakan kelas XI sudah memasuki masa magang dan kelas XII sedang dipersiapkan untuk menghadapi ujian kelulusan.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kejadian *body shaming* dengan skala likert yang terdiri dari 36 pernyataan yang diadopsi dan telah terbukti valid ( $r$  hitung sebesar  $0,528 - 0,894 > r$  tabel  $0,514$ ) serta reliabel (*Cronbach's alpha*  $0,971$ ) dari penelitian sebelumnya oleh Wulandani<sup>25</sup> serta kuesioner tingkat kecemasan *Spileberg State Anxiety Inventory* (STAI) sebanyak 40 pernyataan yang diadopsi dan telah terbukti valid ( $r$  hitung

---

<sup>22</sup>Idris, *Seni Menjadi Mahasiswa Unggul*.

<sup>23</sup>Nuruddin, *Students Today, Leaders Tomorrow 55 Mozaik Pemikiran Mahasiswa UMM Untuk Indonesia Berkemajuan*.

<sup>24</sup>“Kasus Siswa Tikam Siswa SMAN 7 Banjarmasin, Korban Bullying Punya Pikiran Balas Dendam.”

<sup>25</sup>“Hubungan Body Shaming Dengan Citra Tubuh Pelajar Di SMK Darussalam Kota Makassar.”

0,178-0,723 > r tabel 0,1528) serta reliabel (0,893 pada aspek *state* dan 0,842 pada aspek *trait*) dari penelitian sebelumnya oleh Haizatullah *et al.*<sup>26</sup>.

Hasil analisis deskriptif variabel kejadian *body shaming* menunjukkan bahwa dari total 312 responden, terdapat 54 orang (17,3%) yang mengalami kejadian *body shaming* dan 258 orang (82,7%) yang tidak mengalami kejadian *body shaming*. Hal ini bermakna bahwa siswa-siswi SMAN 7 Banjarmasin yang mengalami *body shaming* jauh lebih sedikit dibanding siswa-siswi yang tidak mengalami *body shaming* namun responden yang mengalami *body shaming* perlu mendapatkan perhatian khusus dari pihak sekolah agar jumlahnya dapat diturunkan karena korban *body shaming* dapat mengalami dampak negatif secara psikologis.

Seseorang yang mengalami *body shaming* dapat merasakan dampak yang cukup serius seperti rasa malu, gangguan makan, gangguan pola istirahat, penurunan citra diri dan kurangnya kepercayaan diri, kecemasan, kecemasan, depresi hingga menyakiti diri dan/atau bunuh diri<sup>27</sup>. Tindakan *body shaming* yang dialami oleh korban dapat menimbulkan rasa tersakiti yang membekas. Upaya untuk menjauhi pelaku *body shaming* dianggap dapat menghindari dampak negatif yang akan timbul di masa yang akan datang. Peran guru bimbingan konseling (BK) diperlukan dalam pemberian intervensi

---

<sup>26</sup>Haizatullah et al., "Analisis Kognitif Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Pelaksanaan Praktikum Di Laboratorium Program Studi Teknik Industri Universitas Muslim Indonesia."

<sup>27</sup>Pijar, *Yang Belum Usai: Kenapa Manusia Punya Luka Batin?*

untuk menurunkan dampak psikologis yang membekas pada diri korban *body shaming*<sup>28</sup>.

Temuan tentang adanya siswa yang mengalami *body shaming* mengindikasikan perlunya intervensi dari pihak sekolah. Intervensi yang dapat dilakukan di sekolah untuk mengatasi masalah yang dialami siswa yaitu melalui layanan bimbingan konseling kelompok yang dipimpin oleh guru Bimbingan Konseling (BK). Guru BK sebagai pendidik bertanggungjawab mengoptimalkan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses identifikasi dan evaluasi kognisi siswa agar lebih memahami dampak negatif perilaku tertentu sehingga diharapkan adanya perubahan pikiran disfungsional atau pernyataan negated menjadi pikiran baru yang lebih rasional serta adanya perubahan perilaku yang lebih positif<sup>29</sup>.

Penelitian terdahulu oleh Nurfitri menunjukkan bahwa nilai rata-rata *gainscore* perilaku *body shaming* pada siswa yang mendapatkan restrukturisasi kognitif adalah 73,9 (58 – 96) sedangkan nilai rata-rata *gain score* pada kelompok kontrol yaitu 2,1. Hal ini bermakna bahwa penurunan perilaku *body shaming* pada siswa yang mendapatkan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan teknik tersebut. Konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif

---

<sup>28</sup>Asmi Yasyfa Rusyda, Rahmi Imelisa, and Ibrahim Noch Bolla, "Pengalaman Siswi Di SMK Kesehatan Mengalami Body Shaming," *Journal of Community Health Issue* 2, no. 1 (2025): 1–7, <https://doi.org/https://doi.org/10.56922/chi.v2i1.1145>.

<sup>29</sup>Firman Firman et al., *Layanan Bimbingan Kelompok: Strategi Dan Pendekatan Dalam Psikologis Untuk Berdampingan Dengan Covid-19* (Depok: PT. RajaGrafindo Persada, 2024).

dapat menjadi solusi untuk diterapkan di sekolah demi mengurangi perilaku *body shaming*<sup>30</sup>.

Temuan terkait kejadian *body shaming* berdasarkan karakteristik umur responden menunjukkan bahwa dari 258 responden yang tidak mengalami *body shaming* terdapat mayoritas dengan jumlah 198 orang (63,5%) dengan usia 15 tahun dan dari 54 responden yang mengalami *body shaming* terdapat mayoritas dengan jumlah 42 orang (77,8%) dengan usia 15 tahun. Persentase tertinggi menunjukkan bahwa kejadian *body shaming* paling banyak dialami remaja berusia 15 tahun.

Temuan terkait kejadian *body shaming* berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 258 responden yang tidak mengalami *body shaming* terdapat mayoritas dengan jumlah 150 orang (58,1%) dengan jenis kelamin perempuan dan dari 54 responden yang mengalami *body shaming* terdapat mayoritas dengan jumlah 31 orang (57,4%) dengan jenis kelamin perempuan. Persentase tertinggi menunjukkan bahwa kejadian *body shaming* paling banyak dialami remaja perempuan.

Remaja awal (*early adolescent*) terjadi pada usia 10 – 14 tahun dan remaja tengah (*middle adolescent*) terjadi antara usia 15 – 17 tahun. Periode ini ditandai dengan terjadinya perubahan psikologis yang meliputi krisis identitas, jiwa yang labil, meningkatnya kemampuan verbal untuk mengekspresikan diri, mudah terpengaruh teman sebaya (*peer group*), sering

---

<sup>30</sup>Andi Nurfitri, Abdullah Siring, and Nur Fadhilah Umar, "Mengurangi Perilaku Body Shaming Siswa Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif," *KONSELING: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Penerapannya* 5, no. 3 (2024): 86–93, [https://eprints.unm.ac.id/35846/1/JURNAL\\_Andi Nurfitri.pdf](https://eprints.unm.ac.id/35846/1/JURNAL_Andi%20Nurfitri.pdf).

sedih/*moody* serta mulai berkuat dengan konsep *role model* seperti idola, model, artis, *influencer* sehingga mempengaruhi persepsi tentang bentuk tubuh yang ideal<sup>31</sup>.

Penelitian Andi<sup>32</sup> menunjukkan temuan yang sejalan dengan penelitian ini, yaitu mayoritas responden yang mengalami *body shaming* berjenis kelamin perempuan. Konsep *role model* pada remaja perempuan menetapkan persepsi standar tubuh ideal sehingga *body shaming* dapat terjadi pada seseorang yang dianggap memiliki bentuk tubuh, warna kulit, rambut dan bentuk fisik yang tidak sesuai standar ideal bagi mereka.

Parameter tubuh idaman dengan adanya konsep *role model* seringkali diperbincangkan dan diperdebatkan dalam pergaulan remaja yang dapat memicu terjadinya perilaku *body shaming*. Pelaku biasanya merasa tidak pernah melakukan *body shaming* pada korbannya dan cenderung merasa bahwa mereka sekedar memberikan saran dan sekedar mengingatkan temannya agar termotivasi memperbaiki tubuhnya, meski demikian dampak yang dirasakan oleh korban merupakan masalah yang nyata<sup>33</sup>.

Hasil analisis deskriptif variabel tingkat kecemasan menunjukkan bahwa dari total 312 responden, terdapat 27 orang (8,7%) yang normal atau tidak mengalami kecemasan, 156 orang (50,0%) yang mengalami kecemasan ringan, 112 orang (35,9%) yang mengalami kecemasan sedang, dan 17 orang

---

<sup>31</sup>Batmomolin et al., *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*.

<sup>32</sup>Andi, "Perbedaan Tingkat Kecemasan Korban Body Shaming Pada Pelajar Dan Mahasiswa Baru: Studi Di SMAN 7 Banjarmasin Dan Universitas Sari Mulia Banjarmasin."

<sup>33</sup>Zaid, Suidana, and Wibawa, *Teori Komunikasi Dalam Praktik*.

(5,4%) yang mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa-siswi SMAN 7 Banjarmasin mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan ringan merupakan kondisi kecemasan yang normal dan biasanya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari namun menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada dan meningkatkan perhatian, meski begitu individu yang mengalami kecemasan ringan masih mampu memecahkan masalah. Kecemasan tingkat ringan dapat memotivasi individu yang mengalaminya untuk belajar dan bertumbuh serta lebih kreatif dalam menghadapi stimulus. Seseorang dengan kecemasan ringan biasanya terlihat tenang, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, adanya ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan sekitar dan sedikit gelisah<sup>34</sup>.

Pengolahan data tabel silang menunjukkan bahwa dari mayoritas responden yang mengalami tingkat kecemasan normal, ringan, sedang dan berat merupakan remaja berusia 15 tahun namun jika dilihat dari jumlah (frekuensi) responen diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat merupakan responden berusia 15 tahun. Tabel silang juga menunjukkan bahwa dari 27 responden yang normal atau tidak mengalami kecemasan terdapat mayoritas dengan jumlah 16 orang (59,4%) berjenis kelamin laki-laki sedangkan pada kategori kecemasan ringan, sedang dan berat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Menurut hasil penelitian Ximenes, Naibili dan Sanan, 59,6% remaja mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi

---

<sup>34</sup>Santy and Arief, *Behavioral Intervention Berbasis FCE - Menurunkan Kecemasan Dan Nyeri Invasif Pada Toddler*.

dengan dominasi responden perempuan berusia 15 tahun. Menurut Ekasari *et al.* dalam Ximenes *et al.*<sup>35</sup>, remaja mengalami masa pubertas dimana perubahan hormonal dapat mempengaruhi neurotransmitter dalam otak yang mengatur suasana hati dan emosi sehingga dapat menyebabkan perasaan sedih, lekas marah, dan cemas yang berlebihan.

Kemampuan mengendalikan, memahami dan mengarahkan emosi disebut dengan regulasi emosi. Remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan terhindar dari perilaku *bullying* karena lebih mudah mengontrol dirinya sehingga tidak melakukan hal-hal yang dapat menyakiti orang lain dan cenderung dapat mengetahui batasan ketika dilanda emosi negatif serta memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan melampiaskan emosi pada kegiatan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Salah satu contoh kegiatan yang dapat dilakukan yaitu dengan cara *journaling*<sup>36</sup>.

Uraian tersebut didukung dengan hasil penelitian terdahulu oleh Mannesa dan Nur<sup>37</sup> yang menunjukkan bahwa kegiatan *journaling* atau menuliskan perasaan maupun peristiwa yang dialami dalam sebuah buku dengan waktu intervensi selama 14 hari dapat meningkatkan regulasi emosi pada diri remaja perempuan. Menurut hasil penelitian Kholbianawati dan

---

<sup>35</sup>Jenifernita Ximenes, Maria Julieta Esperanca Naibili, and Yane Cristiana Ua Sanan, "Potret Kesehatan Jiwa Remaja SMA: Tantangan Kecemasan Dan Depresi Di Era Modern," *Healthy Papua Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* 7, no. 2 (2024): 495–510, <https://jurnal.akpermarthenindeg.ac.id/index.php/akper/article/view/150>.

<sup>36</sup>Netty Herawati et al., *Pemberdayaan Psikologis Remaja (Mencegah Dan Mengatasi Perundungan)* (Indramayu: Penerbit Adab, 2023).

<sup>37</sup>Muhammad Nur Haq I S Mannesa and Imam Dedikasi Malik Nur, "Peningkatan Regulasi Diri Melalui Journaling: Studi Pada Remaja Perempuan," *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 8, no. 2 (2025): 16–30, <https://doi.org/10.36341/psi.v8i2.5664>.

Hidayati<sup>38</sup> menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan kecemasan remaja sehingga direkomendasikan sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan pada remaja.

Hasil analisa *cross-tabulation* atau tabel silang antara kategori hasil ukur variabel kejadian *body shaming* dengan hasil ukur variabel tingkat kecemasan menunjukkan bahwa dari 312 responden terdapat mayoritas dengan jumlah 132 (42,3%) yang tidak mengalami *body shaming* namun mengalami kecemasan ringan dan untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh atau kontribusi antar variabel, maka diperlukan uji hipotesis dengan regresi namun sebelum itu perlu dilakukan uji asumsi klasik untuk mengetahui regresi apa yang tepat untuk digunakan dalam analisa bivariat pada penelitian ini.

Hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti data berdistribusi tidak normal dan nilai Sig. pada *Deviation from linearity* sebesar  $0,003 < 0,05$  sehingga tidak ada hubungan linear antara kedua variabel sehingga uji asumsi klasik regresi linear tidak terpenuhi. Tidak terpenuhinya asumsi klasik dan dikarenakan hasil ukur pada variabel dependen berjenis ordinal maka uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji regresi logistik ordinal. regresi logistik ordinal yaitu uji statistik yang digunakan untuk mengetahui

---

<sup>38</sup>Nuryaqtul Kholbianawati and Erny Hidayati, "Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja," *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 8 (2023): 6319–24, <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1925>.

pengaruh antara variabel berskala dengan variabel dependen berskala ordinal<sup>39</sup>.

Hasil uji hipotesis dengan uji regresi logistik ordinal menunjukkan nilai Sig. sebesar  $0,017 < 0,05$  yang berarti variabel independen (X) kejadian *body shaming* secara signifikan berpengaruh terhadap variabel dependen (Y) tingkat kecemasan sehingga  $H_a$  diterima atau ada kontribusi *body shaming* dengan tingkat kecemasan remaja di SMAN 7 Banjarmasin.

Keterkaitan antara kejadian *body shaming* dengan kecemasan secara tidak langsung dijelaskan dalam beberapa penelitian terdahulu salah satunya oleh Hidayat *et al.*,<sup>40</sup> yang membuktikan adanya hubungan antara *body shaming* dengan citra diri remaja ( $p = 0,036$ ) dimana remaja yang mendapatkan *body shaming* beresiko 0,343 kali lebih besar memiliki citra diri yang negatif dibanding remaja yang tidak pernah mendapatkan *body shaming*. Penelitian terdahulu oleh Pribadi<sup>41</sup> menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara citra diri negatif dengan kecemasan pada remaja ( $p = 0,001$ ) dan citra diri negatif menyumbang 12,2% kecemasan dalam diri remaja.

Nilai R-Square Nagelkerke sebesar 0,019 yang berarti bahwa kejadian *body shaming* mempengaruhi tingkat kecemasan responden sebesar 1,9% sedangkan sisanya (98,1%) dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak

---

<sup>39</sup>Hidayat, *Modul Kuliah Metodologi Keperawatan*.

<sup>40</sup>“Hubungan Perlakuan *Body shaming* Dengan Citra Diri Mahasiswa,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 1 (2019): 79–86.

<sup>41</sup>“Hubungan Antara Citra Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 8, no. 1 (2019): 1656–71.

diteliti dalam penelitian ini. Menurut Ramie<sup>42</sup>, faktor penyebab kecemasan terdiri dari faktor biologis dan faktor psikososial. Faktor biologis berkaitan dengan *neurotransmitter* dari otak yang ada di dalam tubuh manusia merupakan pemicu kecemasan dan faktor psikologis melingkupi lingkungan sekitar individu yang kurang baik. Adanya perilaku dan penilaian yang buruk seperti perilaku *bullying* atau *body shaming* dari orang-orang sekitar di lingkungan masyarakat dapat menimbulkan kecemasan dan trauma serta dapat terbawa hingga dewasa pada korbannya.

Hasil perhitungan kontribusi aspek variabel kejadian *body shaming* menggunakan rumus sumbangan efektif menunjukkan bahwa aspek *verbal* memiliki kontribusi paling besar terhadap variabel kejadian *body shaming* dengan persentase sebesar 70,2% dibandingkan dengan aspek *non verbal* dengan persentase sebesar 29,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kata-kata yang diucapkan untuk mengomentari tubuh seseorang lebih membekas dibandingkan luka fisik.

Perlakuan *bullying* yang paling sering ditemukan dengan prevalensi 15,3% pelajar di seluruh dunia dan 19,2% pelajar di Asia adalah perundungan *verbal* terhadap bentuk fisik. Perundungan bentuk fisik atau *body shaming* pada korban biasanya dikaitkan dengan bentuk tubuh atau wajah korban dengan persentase sebesar 15,3%; dikaitkan dengan ras, kebangsaan atau warna kulit sebesar 10,9% dan penampilan agamis sebesar 4,6%<sup>43</sup>.

---

<sup>42</sup>Ramie, *Mekanisme Koping, Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19*.

<sup>43</sup>UNESCO, *Behind The Numbers: Ending School Violence and Bullying*.

Tindakan *body shaming* yang seringkali tidak dilakukan secara fisik namun dapat menimbulkan kerugian psikis seperti timbulnya rasa malu, kehilangan kepercayaan diri, hingga trauma yang berujung dengan timbulnya gangguan makan, gangguan dismorfik tubuh, rentan stres, menjatuhkan harga diri maupun tindakan mengisolasi diri dari lingkungan sosial pada korbannya, berdasarkan kerugian-kerugian tersebut *body shaming* termasuk dalam bentuk *bullying* atau perundungan<sup>44</sup>.

Terdapat 2 surah dalam kitab suci Al-Qur'an yang berkaitan dengan perilaku *body shaming* yaitu Q.S Al-Hujurat ayat 11 dan Q.S Al-Humazah ayat 1. Berikut ini uraian kedua ayat tersebut<sup>45</sup>:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَئِيسَخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا تَسَاءَلُوا بِأَلْسِنِكُمْ  
 نِسَاءً عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِاللُّسُوفِ فَإِنَّ  
 السُّؤْمَ الْفُسُوفُ بَعْدَ الْإِيْمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ۝

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.” (Q.S Al-Hujurat ayat 11)

Dari tafsir Ibn Asyur, Al-Wahidi meriwayatkan dari Ibn Abbas bahwa ayat ini berkenaan dengan Tsabit bin Qais, seorang sahabat Rasulullah yang terganggu pendengarannya, dan karena beliau melewati banyak orang di

<sup>44</sup>(Nasrudin et al., 2020)

<sup>45</sup>Kemenag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

majelis Rasulullah untuk bisa berdekatan dan mendengar tausiah Rasulullah. Tsabit ditegur oleh seseorang tetapi ia balas bertanya, “Siapakah ini?” Ketika orang itu menjawab, “saya fulan.” Tsabit menyatakan bahwa orang itu anak fulanah yang terkenal memiliki aib pada masa Jahiliah. Dan hal itu membuat seseorang tersebut malu lalu turunlah ayat ini untuk menegur Tsabit. Dari uraian tersebut sudah jelas bahwa kita dilarang untuk menghina, melecehkan atau merundung orang lain karena hal apapun itu baik dari perkataan atau pun perbuatan<sup>46</sup>.

Berikut ini uraian dari Q.S Al-Humazah ayat 1<sup>47</sup> yang berkaitan dengan *body shaming*:

وَيْلٌ لِّكَ ۖ اِلْهُمَزَةٌ لُّمَزَةٌ ۝

Artinya: “Celakalah setiap pengumpat lagi pencela.” (Q.S Al-Humazah ayat 1)

Dalam tafsir Bayani, dijelaskan sungguh terlarang melakukan segala bentuk ejekan dan cemoohan baik itu menggunjing, mengumpat, atau menyebut sisi negatif orang lain, mengejek dengan menggunakan isyarat mata atau tangan yang disertai dengan kata-kata yang diucapkan secara berbisik, baik di hadapan maupun di belakang orang yang diejek. Sungguh disayangkan bahwa apa yang secara tegas telah dilarang pada masa sekarang tetap saja banyak dilakukan orang-orang dan jauh lebih banyak dari masa-

---

<sup>46</sup>Hosen, *Tafsir Al-Quran Di Medsos Mengkaji Makna Dan Rahasia Ayat Suci Pada Era Media Sosial*, 187–88.

<sup>47</sup>Kemenag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

masa lampau akibat bertebarannya berbagai macam gunjingan, pelecehan, kebohongan dan gelar-gelar yang melecehkan yang tersebar di media sosial<sup>48</sup>.

Kedua ayat tersebut menjelaskan bahwa kaum muslim dituntut untuk tetap terjaga agar tidak mengolok-olok keburukan orang lain sehingga menyakiti hati korbannya. Seseorang yang terlanjut mengolok harus segera bertaubat karena perbuatan tersebut termasuk pada perbuatan zholim. Para pencela termasuk kaum yang celaka

Hasil perhitungan kontribusi aspek variabel tingkat kecemasan menggunakan rumus sumbangan efektif menunjukkan bahwa aspek *trait anxiety* memiliki kontribusi paling besar terhadap variabel tingkat kecemasan dengan persentase 50,6% dibandingkan aspek *state anxiety* dengan persentase sebesar 49,4%. Hal ini berarti bahwa kecemasan lebih dirasakan responden saat di luar situasi terjadinya *body shaming* atau saat-saat umum.

Seseorang yang pernah mengalami ketidaknyamanan dapat merasakan kecemasan bahkan di luar situasi karena adanya ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Kecemasan merupakan suatu responden yang wajar terutama pada seseorang yang merasa tidak dapat mengatasi masalah penyebab kecemasannya, namun kecemasan yang terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat cenderung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari<sup>49</sup>.

---

<sup>48</sup>Shihab, *Tafsir Bayani: Paradigma Bahasa Dalam Kosakata Al-Quran*, 129–32.

<sup>49</sup>Cholil Cholil, *Konseling Qur'ani* (Yogyakarta: KBM Indonesia, 2024).

Ajaran Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an berulang-ulang mengingatkan manusia bahwa terdapat solusi untuk mengatasi kecemasan seperti yang tertulis dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 28 sebagai berikut<sup>50</sup>:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا يَذَّكَّرَ إِلَّأَلَّذِي تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Q.S Ar-Ra'd ayat 28).

Tafsir Al-Lubab menerangkan bahwa orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntun-Nya ialah orang yang beriman dan memiliki hati yang tenteram setelah sebelumnya selalu merasakan kebimbangan dan keraguan. Dan juga menegaskan hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram<sup>51</sup>.

Ayat tersebut didukung dengan hasil penelitian Amal dan Ningsih<sup>52</sup> yang menunjukkan bahwa dzikir terbukti dapat membantu remaja dalam mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif ke pola pikir yang lebih positif dan penuh penerimaan, meredakan gejala fisik seperti ketegangan otot dan gangguan tidur, menenangkan emosi seperti rasa panik dan gelisah, serta mendorong perilaku adaptif berupa refleksi diri dan pendekatan spiritual daripada menghindari masalah. Dzikir berperan tidak hanya sebagai bentuk

<sup>50</sup>Kemenag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

<sup>51</sup>M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Lubab JILID 2: Makna, Tujuan & Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Quran* (Tangerang: Lentera Hati, 2020), 72–73.

<sup>52</sup>Muhammad Ichlasul Amal and Ike Utia Ningsih, “Peran Dzikir Dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan,” *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 3 (2025): 112–18, <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1098>.

ibadah ritual, tetapi juga sebagai mekanisme *coping* spiritual yang efektif dalam membantu remaja mengendalikan kecemasan.

Terapi dzikir dianggap memiliki implikasi dengan hasil penelitian ini dimana mayoritas responden yang mengalami kecemasan ringan diharapkan dapat menerapkan terapi dzikir dengan cara mengucapkan Tasbih (*Subhanallah*), Tahmid (*Alhamdulillah*), Tahlil (*Laa ilaahaillallah*) dan Takbir (*Allahuakbar*) sebanyak 33x selama 15 menit sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami responden seperti yang ditunjukkan dalam penelitian terdahulu oleh Qarimah dan Adha yang menunjukkan bahwa remaja korban *bullying* sebanyak 80% dengan kecemasan sedang dan 20% dengan kecemasan ringan sebelum dzikir kemudian menjadi 100% mengalami kecemasan ringan setelah dzikir. Intervensi ini secara tidak langsung dapat membantu meringankan tingkat kecemasan responden dengan menumbuhkan ketenangan hati saat mengamalkannya.

### C. Temuan Penelitian

Beberapa hal yang ditemukan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian, antara lain:

1. Mayoritas responden yang mengalami *body shaming* berusia 15 tahun (77,8%) dan berjenis kelamin perempuan (57,4%).
2. Mayoritas responden yang mengalami kecemasan ringan berusia 15 tahun (78,2%) dan berjenis kelamin perempuan (54,5%).
3. Aspek *verbal* memiliki kontribusi paling besar terhadap variabel kejadian *body shaming* dengan persentase sebesar 70,2% dibandingkan dengan

aspek *non verbal* dengan persentase sebesar 29,8%. Hal ini berarti bahwa ucapan komentar terhadap fisik lebih sering dialami oleh responden.

4. Aspek *trait anxiety* memiliki kontribusi paling besar terhadap variabel tingkat kecemasan dengan persentase 50,6% dibandingkan aspek *state anxiety* dengan persentase sebesar 49,4%. Hal ini berarti bahwa kecemasan yang muncul secara umum atau di luar situasi lebih dirasakan oleh responden.
5. Hasil *cross-tabulation* menunjukkan bahwa dari 312 responden terdapat mayoritas dengan persentase 42,3% yang tidak mengalami *body shaming* dan memiliki tingkat kecemasan ringan.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Responden yang diteliti hanyalah siswa-siswi SMAN 7 Banjarmasin kelas X, sehingga tidak dapat merepresentasikan seluruh siswa.
2. Pengisian kuesioner sangat bergantung pada kejujuran siswa.
3. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi atau memberikan sumbangan terhadap variabel tingkat kecemasan, namun peneliti hanya menggunakan satu faktor saja yaitu kejadian *body shaming* yang termasuk dalam faktor psikologis.