Mutmainna N

(1) PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP STRES SISWA KORBAN BODY SHAMING DI UPT SMPN 1 BAEBUNTA

Bimbingan Konseling

FKIP - UMPalopo

LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3678747364

Submission Date
Oct 14, 2026, 11:35 AM GMT+7

Download Date
Oct 14, 2026, 11:39 AM GMT+7

File Name
474.Template-Jurnal-Pendas-JadiB_-_Nadia_Nasr.pdf

File Size
250.3 KB

24 Pages

7,588 Words

48,962 Characters

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

12% Internet sources
7% Publications
9% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

12% Internet sources
7% Publications
9% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	
Universitas Muria Kudus		5%
2	Internet	
repository.uinsaizu.ac.id		<1%
3	Student papers	
Sultan Agung Islamic University		<1%
4	Internet	
idr.uin-antasari.ac.id		<1%
5	Student papers	
Dewan Perwakilan Rakyat		<1%
6	Internet	
digitallib.iainkendari.ac.id		<1%
7	Internet	
e-journal.hamzanwadi.ac.id		<1%
8	Internet	
eduvest.greenvest.co.id		<1%
9	Internet	
ebook.umpwr.ac.id		<1%
10	Internet	
repository.um-surabaya.ac.id		<1%
11	Internet	
e-journal.stkipsiliwangi.ac.id		<1%

12	Internet	
journalcenter.org		<1%
13	Internet	
jmp-pasca.unpak.ac.id		<1%
14	Internet	
journal.lpkd.or.id		<1%
15	Student papers	
Tarumanagara University		<1%
16	Internet	
journal.stkipsubang.ac.id		<1%
17	Internet	
repository.upi.edu		<1%
18	Internet	
repository.stikesrspadgs.ac.id		<1%
19	Internet	
e-journal.undikma.ac.id		<1%
20	Internet	
ejournal.unibabwi.ac.id		<1%
21	Internet	
repository.uki.ac.id		<1%
22	Student papers	
Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura		<1%
23	Internet	
etheses.iainkediri.ac.id		<1%
24	Internet	
repository.umsu.ac.id		<1%
25	Internet	
journal.unigha.ac.id		<1%

26 Internet

journal.unimma.ac.id <1%

27 Internet

jurnalalkhairat.org <1%

28 Internet

murhum.ppjpaud.org <1%

29 Internet

repository.ar-raniry.ac.id <1%

30 Internet

repository.unj.ac.id <1%

31 Internet

www.scilit.net <1%

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP STRES SISWA KORBAN BODY SHAMING DI UPT SMPN 1 BAEBUNTA

Mutmainna N[1], Abdul Kadir[2], Ainul Fahmi[3]
[1,2,3]Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo
[1]mutmainnan97@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of mindfulness on academic stress among students who are victims of body shaming. The study employs a quantitative approach using a pre-experimental design—specifically, a one-group pretest-posttest design. Research subjects were selected using purposive sampling based on the criterion of students experiencing academic stress due to body shaming. The instrument used was an academic stress scale with established validity and reliability. Data were collected via a pretest administered before the intervention and a posttest administered after the mindfulness sessions. Data analysis was conducted using the wilcoxon signed-rank test to determine differences in academic stress levels before and after the intervention. The results indicate a reduction in academic stress levels following the mindfulness intervention. The wilcoxon test results revealed a significant difference between pretest and posttest scores, thereby confirming the research hypothesis. These findings demonstrate that mindfulness is effective in reducing academic stress among students who have experienced body shaming. Consequently, mindfulness can serve as an alternative guidance and counseling service to help students manage academic stress resulting from body shaming experiences.

Keywords: mindfulness intervention, stress, body shaming.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness terhadap stres belajar pada siswa yang menjadi korban body shaming. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre experimental berbentuk one-group pretest-posttest design. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria siswa yang mengalami stres belajar akibat body shaming. Instrumen yang digunakan berupa skala stres belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dikumpulkan melalui pemberian pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah pelaksanaan layanan mindfulness. Analisis data dilakukan menggunakan uji wilcoxon signed rank test untuk mengetahui perbedaan tingkat stres belajar sebelum dan sesudah perlakuan.hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres belajar setelah pemberian layanan mindfulness. Hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini

turnitin Page 7 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh dalam menurunkan stres belajar pada siswa yang menjadi korban body shaming. Dengan demikian, mindfulness dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola stres belajar akibat pengalaman body shaming.

Kata kunci: intervensi mindfulness, body shaming

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap penting dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis seseorang (Crone, E. A., & Fuligni, 2020). Pada fase ini, remaja seharusnya tumbuh secara sehat, baik secara fisik maupun mental, dengan dukungan lingkungan yang positif agar mampu mengembangkan konsep diri yang kuat (Susperreguy et al., 2024). Kesehatan mental yang baik menjadi dasar utama bagi perkembangan optimal remaja, termasuk kemampuan mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta meraih prestasi akademik yang baik (Sonuga-Barke 2021). Lingkungan sekolah idealnya berfungsi sebagai tempat yang aman dan suportif, sehingga remaja dapat mengeksplorasi jati diri mereka tanpa tekanan berlebihan terkait penampilan fisik (Deviantony et al., 2024).

Mindfulness atau kesadaran penuh adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dan menyadari pengalaman yang terjadi saat ini tanpa memberikan penilaian, kemampuan ini sangat penting untuk dikembangkan pada remaja (Roeser et al., 2020). Melalui praktik *mindfulness*, individu dapat meningkatkan pemahaman terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh mereka, sehingga mampu merespons berbagai situasi dengan lebih bijak daripada bertindak secara impulsive (Papies et al., 2020). Dalam dunia pendidikan, keterampilan *mindfulness* dapat mendukung siswa dalam mengelola emosi secara efektif, meningkatkan konsentrasi belajar, serta memperkuat ketahanan terhadap tekanan hidup (Felver et al., 2023). Dengan membiasakan *mindfulness* sejak usia dini, remaja akan memiliki landasan yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih adaptif dan sehat (Kusmiran et al., 2024).

Sekolah seharusnya menjadi lingkungan yang menghargai serta menerima berbagai bentuk keberagaman, termasuk perbedaan bentuk tubuh dan penampilan fisik siswa. Dalam lingkungan pendidikan yang sehat, setiap peserta didik perlu merasa dihargai atas keunikan yang mereka miliki, tanpa mengalami diskriminasi atau penilaian negatif terkait fisik. Budaya sekolah yang inklusif akan membangun rasa aman secara psikologis sehingga siswa dapa mengekspresikan diri dan berkembang sesuai kemampuan

turnitin Page 7 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

mereka. Nilai-nilai seperti penerimaan diri dan *body positivity* penting ditanamkan dalam komunitas sekolah untuk mencegah praktik *body shaming* beserta dampak buruknya terhadap kesehatan mental siswa (Ula, B. M., & Azizah, 2024).

Kemampuan mengatur emosi secara efektif merupakan faktor pelindung yang penting bagi kesehatan mental remaja ketika menghadapi berbagai tekanan sosial (Mizan1, 2025). Remaja yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menangani stres, menurunkan tingkat kecemasan, serta menjaga kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam situasi yang sulit (Mahfud et al., 2025). *Mindfulness* telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan ini, karena praktik tersebut membantu memperkuat kesadaran terhadap pengalaman emosional dan mengurangi respons otomatis terhadap rangsangan negatif (Periana et al., 2025). Dengan keterampilan tersebut, remaja diharapkan dapat membangun ketahanan mental yang kokoh dalam menghadapi berbagai bentuk tekanan sosial, termasuk *body shaming*.

Pada kenyataannya, *body shaming* semakin sering terjadi dikalangan remaja, khususnya dilingkungan sekolah. *Body shaming* merupakan perilaku mengkritik atau mengejek penampilan fisik seseorang yang dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental (Gam et al., 2020). Di era digital dan media sosial saat ini, tekanan untuk memiliki penampilan yang sesuai dengan standar tertentu semakin kuat, sehingga remaja yang tidak sesuai dengan standar tersebut lebih rentan menjadi sasaran *body shaming* dari teman sebaya (Rodgers et al., 2020). Hasil pengamatan awal di beberapa sekolah juga menunjukkan bahwa banyak siswa menerima komentar negatif mengenai berat badan, bentuk tubuh, warna kulit, maupun aspek fisik lainnya, yang pada akhirnya membuat mereka merasa tidak nyaman dan kehilangan rasa percaya diri.

Banyak tindakan *body shaming* yang dianggap sekadar lelucon atau bagian dari pergaulan remaja, padahal dampak psikologisnya dapat sangat serius (Puhl et al., 2021). Studi terbaru mengungkapkan bahwa *body shaming* dapat menimbulkan rasa malu yang mendalam terhadap penampilan, menurunkan harga diri, serta memicu siklus negatif yang membuat remaja semakin rentan mengalami *body shaming* di kemudian hari (Faisyah et al., 2025). Kurangnya program intervensi berbasis bukti di sekolah turut menyebabkan siswa yang menjadi korban *body shaming* tidak memperoleh dukungan yang memadai.

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis seseorang terhadap tuntutan atau tekanan (stressor) yang dianggap melebihi

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

kemampuan mereka untuk mengatasinya (Ariftha et al., 2025). Pada remaja, stres dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, keluarga, dan personal. Stres akademik muncul akibat tekanan untuk berprestasi, beban tugas, serta ekspektasi dari orang tua dan guru. Stres sosial meliputi tekanan dari teman sebaya, bullying, dan masalah dalam hubungan pertemanan atau percintaan. Stres yang berkaitan dengan body shaming termasuk dalam kategori stres sosial dan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah (Khairunnisaa at al., 2026).Dalam konteks sekolah, siswa yang mengalami stres akibat body shaming sering kali mengalami penurunan motivasi belajar dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung (Faisyah et al., 2025). Menurut model transaksional stres Lazarus dan Folkman, stres muncul ketika siswa menilai suatu situasi sebagai mengancam dan merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapinya, yang pada akhirnya menghambat fungsi akademik dan sosial mereka secara optimal (Novitasari et al., 2021).

Stres pada siswa dapat muncul melalui berbagai gejala psikologis, emosional, perilaku, dan fisik yang berdampak langsung pada proses belajar mereka di sekolah. Gejala psikologis meliputi kesulitan berkonsentrasi saat belajar, masalah memori, pikiran yang berlari-lari, serta kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain (Taunaumang et al., 2023). Gejala emosional mencakup mudah marah, perubahan suasana hati yang drastis, perasaan kewalahan, kecemasan, dan kesedihan yang berkepanjangan. Gejala perilaku dapat berupa perubahan pola makan, baik makan berlebihan maupun kehilangan nafsu makan, gangguan tidur seperti insomnia atau tidur berlebihan, penarikan diri dari aktivitas sosial, menunda-nunda tugas, dan penurunan prestasi akademik (Faisyah et al., 2025). Sementara itu, gejala fisik termasuk sakit kepala, sakit perut, ketegangan otot, kelelahan, dan penurunan daya tahan tubuh, yang membuat siswa lebih rentan terhadap penyakit dan semakin sulit mengikuti kegiatan belajar mengajar secara optimal (Deviantony et al., 2024).

Fakta menunjukkan siswa yang menjadi korban *body shaming* belum memiliki keterampilan *coping* yang efektif untuk menghadapi stres maupun tekanan emosional yang mereka rasakan (Revi Aprilia Damayanti, 2026). Mereka sering menggunakan strategi coping yang kurang sehat, seperti menarik diri dari pergaulan, menekan emosi, atau membentuk pola pikir negatif tentang diri sendiri (Novitasari et al., 2021). Penelitian mengungkapkan bahwa korban *body shaming* mengalami peningkatan stres yang

turnitin Page 10 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

signifikan, yang muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari tekanan emosional hingga gejala psikosomatis seperti gangguan tidur, hilangnya nafsu makan, dan sulit berkonsentrasi (Taunaumang et al., 2023).

Body shaming dapat menimbulkan dampak psikologis jangka pendek yang cukup serius pada siswa yang mengalaminya (syah indah armadani, 2025). Dapat meningkatkan stres akut, rasa cemas, perasaan malu yang kuat, serta penurunan suasana hati secara signifikan (Andik Isdianto at al., 2025). Siswa yang menjadi korban sering mengalami kesulitan untuk fokus menjadi sasaran *body shaming* dari teman sebaya (Rodgers et al., 2020). Hasil pengamatan awal di beberapa sekolah juga menunjukkan bahwa banyak siswa menerima komentar negatif mengenai berat badan, bentuk tubuh, warna kulit, maupun aspek fisik lainnya, yang pada akhirnya membuat mereka merasa tidak nyaman dan kehilangan rasa percaya diri.

Banyak tindakan *body shaming* yang dianggap sekadar lelucon atau bagian dari pergaulan remaja, padahal dampak psikologisnya dapat sangat serius (Puhl et al., 2021). Studi terbaru mengungkapkan bahwa *body shaming* dapat menimbulkan rasa malu yang mendalam terhadap penampilan, menurunkan harga diri, serta memicu siklus negatif yang membuat remaja semakin rentan mengalami *body shaming* di kemudian hari (Faisyah et al., 2025). Kurangnya program intervensi berbasis bukti di sekolah turut menyebabkan siswa yang menjadi korban *body shaming* tidak memperoleh dukungan yang memadai.

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis seseorang terhadap tuntutan atau tekanan (stressor) yang dianggap melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Ariftha et al., 2025). Pada remaja, stres dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, keluarga, dan personal. Stres akademik muncul akibat tekanan untuk berprestasi, beban tugas, serta ekspektasi dari orang tua dan guru. Stres sosial meliputi tekanan dari teman sebaya, bullying, dan masalah dalam hubungan pertemanan atau percintaan. Stres yang berkaitan dengan body shaming termasuk dalam kategori stres sosial dan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah (Khairunnisaa at al., 2026).Dalam konteks sekolah, siswa yang mengalami stres akibat body shaming sering kali mengalami penurunan motivasi belajar dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung (Faisyah et al., 2025). Menurut model transaksional stres Lazarus dan Folkman, stres muncul ketika siswa menilai suatu situasi sebagai mengancam dan merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapinya, yang pada

turnitin Page 10 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

turnitin Page 11 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

akhirnya menghambat fungsi akademik dan sosial mereka secara optimal (Novitasari et al., 2021).

Stres pada siswa dapat muncul melalui berbagai gejala psikologis, emosional, perilaku, dan fisik yang berdampak langsung pada proses belajar mereka di sekolah. Gejala psikologis meliputi kesulitan berkonsentrasi saat belajar, masalah memori, pikiran yang berlari-lari, serta kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain (Taunaumang et al., 2023). Gejala emosional mencakup mudah marah, perubahan suasana hati yang drastis, perasaan kewalahan, kecemasan, dan kesedihan yang berkepanjangan. Gejala perilaku dapat berupa perubahan pola makan, baik makan berlebihan maupun kehilangan nafsu makan, gangguan tidur seperti insomnia atau tidur berlebihan, penarikan diri dari aktivitas sosial, menunda-nunda tugas, dan penurunan prestasi akademik (Faisyah et al., 2025). Sementara itu, gejala fisik termasuk sakit kepala, sakit perut, ketegangan otot, kelelahan, dan penurunan daya tahan tubuh, yang membuat siswa lebih rentan terhadap penyakit dan semakin sulit mengikuti kegiatan belajar mengajar secara optimal (Deviantony et al., 2024).

Fakta menunjukkan siswa yang menjadi korban *body shaming* belum memiliki keterampilan *coping* yang efektif untuk menghadapi stres maupun tekanan emosional yang mereka rasakan (Revi Aprilia Damayanti, 2026). Mereka sering menggunakan strategi coping yang kurang sehat, seperti menarik diri dari pergaulan, menekan emosi, atau membentuk pola pikir negatif tentang diri sendiri (Novitasari et al., 2021). Penelitian mengungkapkan bahwa korban *body shaming* mengalami peningkatan stres yang signifikan, yang muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari tekanan emosional hingga gejala psikosomatis seperti gangguan tidur, hilangnya nafsu makan, dan sulit berkonsentrasi (Taunaumang et al., 2023).

Body shaming dapat menimbulkan dampak psikologis jangka pendek yang cukup serius pada siswa yang mengalaminya (syah indah armadani, 2025). Dapat meningkatkan stres akut, rasa cemas, perasaan malu yang kuat, serta penurunan suasana hati secara signifikan (Andik Isdianto at al., 2025). Siswa yang menjadi korban sering mengalami kesulitan untuk fokus

dalam proses belajar, yang akhirnya memengaruhi pencapaian akademik mereka (Alfia Hasanah at al., 2025). Tekanan yang dirasakan juga berdampak pada hubungan sosial, di mana mereka cenderung menarik diri dan menghindari pergaulan karena khawatir akan menerima penilaian negatif tambahan (irwan SAPUTRA, 2025). Penelitian menunjukkan

turnitin Page 11 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

stres akibat *body shaming* dapat menimbulkan reaksi fisiologis, seperti meningkatnya denyut jantung, ketegangan otot, dan gangguan pada sistem pencernaan pada remaja (Deviantony et al., 2024).

Remaja yang mengalami *body shaming* berisiko membentuk konsep diri yang negatif serta memiliki tingkat harga diri yang rendah, yang dapat bertahan hingga mereka dewasa (Cerolini et al., 2024). Depresi pada remaja ditandai oleh perasaan bersalah, kesedihan yang berkepanjangan, rasa putus asa, hilangnya minat terhadap berbagai aktivitas, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (American et al., 2022). Dampak jangka panjang tersebut juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka di masa depan, termasuk perkembangan karir, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dampak *body shaming* tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga meluas ke aspek sosial dan akademik siswa. Remaja yang menjadi korban cenderung menarik diri dari berbagai aktivitas sekolah, kurang berpartisipasi dalam kerja kelompok, serta mengalami isolasi sosial yang dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka. Dari sisi akademik, *body shaming* dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, meningkatnya ketidakhadiran, dan merosotnya prestasi secara signifikan. Situasi ini menciptakan siklus negatif, di mana stres psikologis mengganggu fungsi kognitif dan sosial siswa, yang kemudian semakin memperburuk kondisi kesehatan mental mereka (Faisyah, 2025). Tanpa penanganan yang memadai, dampak tersebut dapat menghalangi siswa untuk mencapai potensi akademik dan sosial mereka secara optimal.

Fenomena *body shaming* dikalangan remaja Indonesia telah menjadi persoalan serius yang kian mengkhawatirkan. Berdasarkan data Komisi Nasional Hak Asasi Manusia (Komnas HAM) tahun 2022, sekitar 65% siswa SMP di Indonesia pernah mendapatkan komentar negatif dari teman sebaya terkait penampilan fisik mereka, seperti ejekan mengenai berat badan, tinggi badan, warna kulit, maupun bentuk tubuh. Lebih dari 40% di antara mereka mengaku mengalami dampak psikologis yang nyata, mulai dari stres, kecemasan, hingga hilangnya rasa percaya diri (Faisyah et al., 2025). Kondisi ini diperparah oleh meluasnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, yang memperluas ruang terjadinya *body shaming* tidak hanya secara langsung di sekolah, tetapi juga secara daring melalui komentar, meme, dan unggahan yang merendahkan penampilan fisik seseorang (Rodgers et al., 2020).

Fenomena serupa juga ditemukan di lokasi penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi awal

turnitin Page 13 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Baebunta, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, ditemukan adanya perilaku *body shaming* yang terjadi di lingkungan kelas maupun di luar kelas. Beberapa siswa kerap mendapat julukan bernada negatif dari teman-temannya yang berkaitan dengan kondisi fisik mereka, seperti sebutan gendut, hitam. Peneliti bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) setempat, terungkap bahwa setidaknya 8 dari 15 siswa yang menjadi sasaran identifikasi awal menunjukkan gejala-gejala stres yang cukup mencolok, antara lain: sulit berkonsentrasi saat belajar, sering melamun di kelas, mudah marah atau tersinggung, tidak bersemangat mengikuti kegiatan sekolah, dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Guru BK juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa tersebut pernah mengajukan izin tidak masuk kelas dengan alasan sakit kepala atau tidak enak badan, namun setelah ditelusuri lebih lanjut ternyata berkaitan dengan rasa tidak nyaman akibat komentar negatif yang mereka terima dari teman-temannya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *body shaming* bukan sekadar candaan biasa, melainkan telah memberikan tekanan psikologis nyata yang memengaruhi kesejahteraan dan proses belajar siswa. Korban *body shaming* pada usia remaja mengalami peningkatan gejala stres secara signifikan yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Mengingat fenomena *body shaming* yang semakin marak dan dampaknya yang signifikan terhadap tingkat stres siswa, diperlukan upaya intervensi yang berbasis bukti ilmiah dan dapat diimplementasikan secara praktis di sekolah. *Mindfulness* hadir sebagai pendekatan yang menjanjikan karena telah terbukti secara empiris mampu mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kemampuan regulasi diri pada remaja (Dunning et al., 2022). Secara khusus menunjukkan bahwa siswa yang menjalani intervensi berbasis *mindfulness* mengalami penurunan tingkat stres yang bermakna dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi Periana et al., (2025). Namun demikian, penelitian mengenai efektivitas *mindfulness* pada siswa SMP yang secara spesifik menjadi korban *body shaming* di konteks sekolah menengah di Indonesia, khususnya di wilayah Sulawesi Selatan, masih sangat terbatas (Faisyah et al., 2025). Kesenjangan penelitian ini menjadi landasan kuat bagi peneliti untuk mengkaji lebih dalam pengaruh *mindfulness* terhadap stres siswa korban *body shaming,* sehingga penelitian mengenai "Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Stres Siswa Korban *Body Shaming*

turnitin Page 13 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

SMPN" menjadi sangat relevan dan mendesak untuk dilakukan.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu, ditemukan beberapa kesenjangan penelitian yang nyata dan signifikan. Pertama, hanya membuktikan efektivitas *mindfulness* untuk kesehatan mental siswa secara umum, belum spesifik pada korban *body shaming* (Dunning et al., 2022). Kedua, memberikan intervensi kepada korban *body shaming* namun dilakukan hanya satu kali, tanpa kelompok kontrol, dan tidak mengukur perubahan stres secara langsung (Melani Kartika Sari1, 2023). Ketiga meneliti body shaming pada siswa SMP namun hanya mengukur self-esteem, bukan tingkat stres (Nani Barorah Nasution1, 2020).

Berdasarkan kesenjangan penelitian terdahulu, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya pengujian pengaruh mindfulness secara spesifik terhadap tingkat stres siswa korban *body shaming* dengan menggunakan instrumen terstandar yang mampu mengukur perubahan kondisi psikologis secara langsung dan terukur, berbeda dengan studi-studi sebelumnya yang hanya berfokus pada kesehatan mental secara umum maupun sebatas mengukur peningkatan pengetahuan tanpa menilai dampak psikologis yang sesungguhnya. Adapun rumusan masalah dari penelitian Bagaimana pengaruh *mindfulness* terhadap stres belajar siswa yang menjadi korban *body shaming*?. penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Baebunta sebagai representasi konteks sosial-budaya lokal Indonesia yang selama ini belum terwakili secara memadai dalam literatur ilmiah yang ada, sehingga diharapkan dapat menghasilkan bukti empiris yang lebih relevan dan aplikatif bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menengah pertama.

dalam proses belajar, yang akhirnya memengaruhi pencapaian akademik mereka (Alfia Hasanah at al., 2025). Tekanan yang dirasakan juga berdampak pada hubungan sosial, di mana mereka cenderung menarik diri dan menghindari pergaulan karena khawatir akan menerima penilaian negatif tambahan (irwan SAPUTRA, 2025). Penelitian menunjukkan stres akibat *body shaming* dapat menimbulkan reaksi fisiologis, seperti meningkatnya denyut jantung, ketegangan otot, dan gangguan pada sistem pencernaan pada remaja (Deviantony et al., 2024).

Remaja yang mengalami *body shaming* berisiko membentuk konsep diri yang negatif serta memiliki tingkat harga diri yang rendah, yang dapat bertahan hingga mereka dewasa (Cerolini et al., 2024). Depresi pada remaja ditandai oleh perasaan bersalah, kesedihan yang berkepanjangan,

turnitin Page 15 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

rasa putus asa, hilangnya minat terhadap berbagai aktivitas, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (American et al., 2022). Dampak jangka panjang tersebut juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka di masa depan, termasuk perkembangan karir, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dampak *body shaming* tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga meluas ke aspek sosial dan akademik siswa. Remaja yang menjadi korban cenderung menarik diri dari berbagai aktivitas sekolah, kurang berpartisipasi dalam kerja kelompok, serta mengalami isolasi sosial yang dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka. Dari sisi akademik, *body shaming* dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, meningkatnya ketidakhadiran, dan merosotnya prestasi secara signifikan. Situasi ini menciptakan siklus negatif, di mana stres psikologis mengganggu fungsi kognitif dan sosial siswa, yang kemudian semakin memperburuk kondisi kesehatan mental mereka (Faisyah, 2025). Tanpa penanganan yang memadai, dampak tersebut dapat menghalangi siswa untuk mencapai potensi akademik dan sosial mereka secara optimal.

Fenomena *body shaming* dikalangan remaja Indonesia telah menjadi persoalan serius yang kian mengkhawatirkan. Berdasarkan data Komisi Nasional Hak Asasi Manusia (Komnas HAM) tahun 2022, sekitar 65% siswa SMP di Indonesia pernah mendapatkan komentar negatif dari teman sebaya terkait penampilan fisik mereka, seperti ejekan mengenai berat badan, tinggi badan, warna kulit, maupun bentuk tubuh. Lebih dari 40% di antara mereka mengaku mengalami dampak psikologis yang nyata, mulai dari stres, kecemasan, hingga hilangnya rasa percaya diri (Faisyah et al., 2025). Kondisi ini diperparah oleh meluasnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, yang memperluas ruang terjadinya *body shaming* tidak hanya secara langsung di sekolah, tetapi juga secara daring melalui komentar, meme, dan unggahan yang merendahkan penampilan fisik seseorang (Rodgers et al., 2020).

Fenomena serupa juga ditemukan di lokasi penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Baebunta, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara, ditemukan adanya perilaku *body shaming* yang terjadi di lingkungan kelas maupun di luar kelas. Beberapa siswa kerap mendapat julukan bernada negatif dari teman-temannya yang berkaitan dengan kondisi fisik mereka, seperti sebutan gendut, hitam. Peneliti bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) setempat, terungkap bahwa setidaknya 8 dari 15 siswa yang menjadi sasaran identifikasi awal menunjukkan

turnitin Page 15 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

turnitin Page 16 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

gejala-gejala stres yang cukup mencolok, antara lain: sulit berkonsentrasi saat belajar, sering melamun di kelas, mudah marah atau tersinggung, tidak bersemangat mengikuti kegiatan sekolah, dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Guru BK juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa tersebut pernah mengajukan izin tidak masuk kelas dengan alasan sakit kepala atau tidak enak badan, namun setelah ditelusuri lebih lanjut ternyata berkaitan dengan rasa tidak nyaman akibat komentar negatif yang mereka terima dari teman-temannya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *body shaming* bukan sekadar candaan biasa, melainkan telah memberikan tekanan psikologis nyata yang memengaruhi kesejahteraan dan proses belajar siswa. Korban *body shaming* pada usia remaja mengalami peningkatan gejala stres secara signifikan yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Mengingat fenomena *body shaming* yang semakin marak dan dampaknya yang signifikan terhadap tingkat stres siswa, diperlukan upaya intervensi yang berbasis bukti ilmiah dan dapat diimplementasikan secara praktis di sekolah. *Mindfulness* hadir sebagai pendekatan yang menjanjikan karena telah terbukti secara empiris mampu mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kemampuan regulasi diri pada remaja (Dunning et al., 2022). Secara khusus menunjukkan bahwa siswa yang menjalani intervensi berbasis *mindfulness* mengalami penurunan tingkat stres yang bermakna dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi Periana et al., (2025). Namun demikian, penelitian mengenai efektivitas *mindfulness* pada siswa SMP yang secara spesifik menjadi korban *body shaming* di konteks sekolah menengah di Indonesia, khususnya di wilayah Sulawesi Selatan, masih sangat terbatas (Faisyah et al., 2025). Kesenjangan penelitian ini menjadi landasan kuat bagi peneliti untuk mengkaji lebih dalam pengaruh *mindfulness* terhadap stres siswa korban *body shaming,* sehingga penelitian mengenai "Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Stres Siswa Korban *Body Shaming* SMPN" menjadi sangat relevan dan mendesak untuk dilakukan.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu, ditemukan beberapa kesenjangan penelitian yang nyata dan signifikan. Pertama, hanya membuktikan efektivitas *mindfulness* untuk kesehatan mental siswa secara umum, belum spesifik pada korban *body shaming* (Dunning et al., 2022). Kedua, memberikan intervensi kepada korban *body shaming* namun dilakukan hanya satu kali, tanpa kelompok kontrol, dan tidak

turnitin Page 16 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

turnitin Page 17 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

mengukur perubahan stres secara langsung (Melani Kartika Sari1, 2023). Ketiga meneliti body shaming pada siswa SMP namun hanya mengukur self-esteem, bukan tingkat stres (Nani Barorah Nasution1, 2020).

Berdasarkan kesenjangan penelitian terdahulu, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya pengujian pengaruh mindfulness secara spesifik terhadap tingkat stres siswa korban *body shaming* dengan menggunakan instrumen terstandar yang mampu mengukur perubahan kondisi psikologis secara langsung dan terukur, berbeda dengan studi-studi sebelumnya yang hanya berfokus pada kesehatan mental secara umum maupun sebatas mengukur peningkatan pengetahuan tanpa menilai dampak psikologis yang sesungguhnya. Adapun rumusan masalah dari penelitian Bagaimana pengaruh *mindfulness* terhadap stres belajar siswa yang menjadi korban *body shaming*?. penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Baebunta sebagai representasi konteks sosial-budaya lokal Indonesia yang selama ini belum terwakili secara memadai dalam literatur ilmiah yang ada, sehingga diharapkan dapat menghasilkan bukti empiris yang lebih relevan dan aplikatif bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menengah pertama.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut (jauza & albina, 2025) penelitian kuantitatif dipandang memiliki kemampuan untuk menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasikan secara luas, karena didukung oleh penggunaan sampel yang mewakili populasi serta penerapan teknik analisis data yang bersifat baku dan terstandar. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif dan analisis data menggunakan teknik statistik untuk mengetahui perubahan tingkat stres siswa setelah diberikan perlakuan intervensi mindfulness. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas dan terukur mengenai efektivitas intervensi mindfulness dalam mengurangi stres siswa korban body shaming.

Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yang termasuk dalam kategori pre eksperimental (pre-experimental design). One-group pretest-posttest design merupakan quasi-experiment dimana sebuah

turnitin Page 17 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

turnitin Page 18 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

kelompok diukur dan diobservasi sebelum dan setelah perlakuan (treatment) (jauza & albina, 2025), kemudian diberikan perlakuan berupa intervensi mindfulness, dan selanjutnya diberikan pengukuran akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat stres yang terjadi setelah perlakuan. Perbedaan skor antara pretest dan posttest digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas perlakuan yang diberikan. Desain ini dipandang sesuai karena memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan kondisi subjek secara langsung setelah intervensi mindfulness dilakukan.

Tabel 1.Pre–experimental one group pretest–posttest design

Tabel 1. *Pre–experimental one group pretest–posttest design*

Kelompok	**Pretest**	**Perlakuan**	**Posttestx**
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan:

O_1 = *Pretest* (pengukuran awal perilaku *Body Shaming*) X = Perlakuan (*Mindfulness* dalam konseling kelompok).

O_2 = *Posttest* (pengukuran akhir perilaku *Body Shamin.*

Informan dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa upt smp negeri 1 baebunta kelas vii. Pemilihan kelas vii dilakukan karena siswa pada tahap ini berada pada periode early adolescence (usia 12-14 tahun) yang merupakan fase kritis dalam perkembangan body image dan sangat vulnerable terhadap body shaming (deviantony et al., 2024). Total populasi diperkirakan sekitar 60 siswa berdasarkan data awal sekolah. Dan di peroleh 10 sampel yang memenuhi kreteria.

Lokasi dan waktu

penelitian Penelitian ini dilaksanakan di smpn 1 baebunta, kecamatan baebunta, kabupaten luwu utara. Kegiatan penelitian berlangsung selama 2 bulan, dengan frekuensi dua kali pertemuan setiap minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit terdiri atas kegiatan pembukaan, pelaksanaan intervensi mindfulness, refleksi dan penutup. Teknik pengumpulan data Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap

turnitin Page 18 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

untuk memperoleh data yang komprehensif. Tahap pertama adalah screening awal menggunakan kuesioner untuk mengidentifikasi siswa yang menjadi korban body shaming dan mengalami stres sedang hingga tinggi. Tahap kedua adalah pengisian pretest dengan menggunakan ffmq dan dass 21 sebelum intervensi mindfulness diberikan untuk mengetahui kondisi awal mindfulness dan stres siswa. Tahap ketiga adalah pelaksanaan intervensi mindfulness selama 2 bulan dengan frekuensi dua kali per minggu. Tahap terakhir adalah pengisian posttest menggunakan instrumen yang sama (ffmq dan dass-21) setelah seluruh rangkaian intervensi mindfulness selesai dilaksanakan untuk mengetahui perubahan tingkat mindfulness dan stres yang terjadi. Teknik analisis data Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek penelitian dan distribusi data yang diperoleh. Analisis ini mencakup perhitungan mean (rata-rata), median, modus, standar deviasi, range, dan varians untuk tingkat mindfulness dan stres baik pada pengukuran pretest maupun posttest. Selanjutnya, skor akan dikelompokkan ke dalam kategori tertentu berdasarkan interval yang telah ditetapkan sehingga dapat diketahui distribusi tingkat mindfulness dan stres siswa sebelum dan sesudah mengikuti intervensi mindfulness. Hasil analisis deskriptif ini berfungsi sebagai dasar untuk menggambarkan perubahan tingkat mindfulness dan stres siswa secara kuantitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji normalitas (shapiro–wilk)

Tabel 1 hasil uji normalitas data pretest dan posttest

Variabel	N	Statistik Shapiro–Wilk	Sig.	Kesimpulan
Pretest	10	0,973	0,918	Berdistribusi normal
Posttest	10	0,863	0,082	Berdistribusi normal

Sumber : data oalahan spss

Interpretasi:

• Pretest: sig. = 0,918 > 0,05, sehingga data berdistribusi normal.

• Posttest: sig. = 0,082 > 0,05, sehingga data juga berdistribusi normal.

Dengan demikian, kedua data memenuhi asumsi normalitas,

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan paired sample t-test.

2. Uji hipotesis (paired sample t-test)

Tabel 2 hasil uji hipotesis (paired sample t-test)

Variabel	Mean	T	Df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest	89,40	-20,904	9	0,000	H_0 ditolak, h_1 diterima
Posttest	48,20				

Sumber : data olahan spss

Berdasarkan tabel 4.2, hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yaitu lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (0,000 < 0,05). Dengan demikian, h_0 ditolak dan h_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan intervensi mindfulness. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi mindfulness memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat stres siswa korban body shaming.

3. Uji effect size (cohen's d)

Tabel 3 Hasil Perhitungan Effect Size (Cohen's d)

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Cohen's *d*	Kategori
Tingkat Stres Siswa Korban *Body Shaming*	89,40	48,20	6,61	Sangat Besar

Berdasarkan tabel 3, hasil perhitungan effect size menggunakan cohen's d diperoleh nilai sebesar 6,61. Berdasarkan kriteria cohen, nilai effect size yang lebih besar dari 0,80 termasuk dalam kategori pengaruh besar (large effect). Dengan demikian, intervensi mindfulness memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perubahan tingkat stres siswa korban body shaming. Hasil ini menunjukkan bahwa selain terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan uji paired sample t test, intervensi yang diberikan juga memiliki kekuatan pengaruh yang sangat tinggi terhadap perubahan skor pretest dan posttest.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi mindfulness memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres siswa korban body shaming. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji paired sample t test yang menunjukkan nilai signifikansi (2 tailed) sebesar 0,000 (p < 0,05), sehingga hipotesis penelitian diterima.

turnitin Page 21 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

Selain itu, hasil perhitungan effect size menunjukkan Bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perubahan kondisi siswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa intervensi mindfulness tidak hanya memberikan perubahan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak yang bermakna terhadap kondisi psikologis siswa.

Sebelum diberikan intervensi, siswa yang menjadi korban body shaming menunjukkan tingkat stres yang dipengaruhi oleh pengalaman menerima komentar negatif mengenai bentuk maupun penampilan tubuh. Pengalaman tersebut memunculkan berbagai respons psikologis, seperti rasa malu, cemas, rendah diri, dan takut menerima penilaian dari orang lain. Stres yang dialami siswa terlihat melalui berbagai aspek, yaitu aspek psikologis, emosional, perilaku, dan fisik. Pada aspek psikologis, siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, muncul pikiran negatif terhadap diri sendiri, serta kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain. Pada aspek emosional, siswa menunjukkan perasaan sedih, cemas, mudah marah, malu, dan rendah diri. Dari aspek perilaku, beberapa siswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari interaksi dengan teman, menunda tugas, dan mengalami penurunan motivasi maupun prestasi belajar. Sementara itu, pada aspek fisik ditemukan gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, dan ketegangan otot sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang dialami. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa body shaming bukan hanya sekadar bentuk ejekan, tetapi merupakan pengalaman sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja karena berkaitan dengan pembentukan konsep diri dan harga diri pada masa perkembangan.

Masa remaja merupakan periode individu mulai yang besar memberikan terhadap penampilan fisik dan penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya (septy wahyu dianningrum, 2021). Oleh karena itu, komentar negatif mengenai bentuk tubuh akan lebih mudah memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri. Ketika siswa menerima perlakuan body shaming secara berulang, mereka cenderung membentuk pikiran negatif terhadap diri sendiri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami peningkatan tekanan psikologis yang

turnitin Page 21 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

turnitin Page 22 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

berkembang pada menjadi stres. akhirnya Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kondisi tersebut juga dialami oleh responden sebelum mengikuti intervensi.

Perubahan yang terjadi setelah intervensi tidak terlepas dari pelaksanaan program mindfulness yang dilakukan secara bertahap dan sistematis selama 10 sesi. Pada tahap orientasi dan pengenalan (sesi 1–2), siswa diperkenalkan pada konsep dasar mindfulness, manfaatnya terhadap kesehatan mental, serta kaitannya dengan pengelolaan stres akibat body shaming. Pada tahap ini siswa juga mulai melakukan latihan body scan sederhana untuk mengenali kondisi pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang sedang dialami. Tahap awal ini penting karena membantu siswa membangun kesadaran terhadap pengalaman internal mereka sekaligus meningkatkan motivasi mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Selanjutnya, pada tahap latihan kesadaran napas dan tubuh (sesi 3–4), siswa mempraktikkan teknik mindful breathing dan body scan secara lebih terstruktur. Latihan ini membantu siswa memusatkan perhatian pada napas serta mengamati sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian. Bagi siswa korban body shaming, latihan tersebut membantu mengurangi kecemasan, membangun hubungan yang lebih positif dengan tubuhnya, dan mengurangi kecenderungan memandang tubuh secara negatif. Dengan berlatih secara konsisten, siswa menjadi lebih tenang ketika menghadapi komentar negatif mengenai penampilan fisiknya.

Tahap berikutnya yaitu kesadaran emosi dan pikiran (sesi 5–6) berfokus pada kemampuan siswa untuk mengenali, mengamati, dan mendeskripsikan pikiran maupun emosi yang muncul akibat pengalaman body shaming. Melalui teknik mindful journaling dan loving-kindness meditation, siswa belajar menerima emosi seperti sedih, malu, marah, atau cemas tanpa menghakimi dirinya sendiri. Tahapan ini sangat penting karena membantu siswa menyadari bahwa pikiran negatif hanyalah pengalaman mental yang bersifat sementara dan bukan merupakan gambaran nyata tentang nilai dirinya.

Pada tahap penerimaan diri dan respons adaptif (sesi 7–8), siswa dilatih mengembangkan self-

turnitin Page 22 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

turnitin Page 23 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

acceptance serta kemampuan memberikan respons yang lebih adaptif terhadap komentar negatif. Mereka belajar menerapkan prinsip non reactivity, yaitu tidak langsung bereaksi secara impulsif ketika menerima ejekan mengenai penampilan. Melalui latihan tersebut, siswa mulai mampu mengendalikan emosi, menerima kondisi dirinya dengan lebih positif, dan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri akibat pengalaman body shaming.

Tahap terakhir yaitu integrasi dan penguatan (sesi 9–10) bertujuan mengintegrasikan seluruh keterampilan mindfulness ke dalam kehidupan sehari hari. Pada tahap ini siswa melakukan refleksi terhadap perubahan yang telah dialami, menyusun rencana penerapan mindfulness secara mandiri, serta didorong untuk mempraktikkan keterampilan tersebut baik di sekolah maupun di rumah. Tahap ini penting karena keberhasilan mindfulness tidak hanya bergantung pada latihan selama intervensi, tetapi juga pada konsistensi siswa dalam menerapkannya pada situasi nyata yang mereka hadapi.

Perubahan yang terjadi selama rangkaian intervensi tersebut dapat dijelaskan melalui lima aspek utama mindfulness yang diukur menggunakan five facet mindfulness questionnaire (ffmq), yaitu observing, describing, acting with awareness, non-judging, dan non reactivity (khaira & qarimah, 2026). Aspek observing berkembang melalui latihan body scan dan mindful breathing, sehingga siswa mampu menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh ketika menerima komentar negatif. Aspek describing berkembang melalui mindful journaling, yang membantu siswa mengenali serta mengungkapkan emosi secara lebih jelas. Aspek acting with awareness tampak ketika siswa mulai merespons situasi secara sadar, bukan secara impulsif. Selanjutnya, aspek non-judging membantu siswa mengurangi kebiasaan menyalahkan diri sendiri akibat penampilan fisiknya, sedangkan aspek non-reactivity membuat siswa tidak lagi mudah terpancing oleh komentar negatif dari lingkungan. Kelima aspek tersebut bekerja secara terpadu dalam meningkatkan regulasi emosi, penerimaan diri, dan kemampuan coping terhadap stres.

turnitin Page 23 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

turnitin Page 24 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori mindfulness yang menjelaskan bahwa kesadaran penuh (mindfulness) merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar tanpa memberikan penilaian non-judgmental awareness (witarso, 2023). Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, individu akan lebih mampu mengamati pikiran, emosi, maupun sensasi tubuh tanpa harus bereaksi secara otomatis terhadap pengalaman tersebut. Dengan demikian, individu memiliki kesempatan untuk mengelola tekanan psikologis secara lebih sehat sehingga tingkat stres dapat menurun.

Temuan penelitian ini juga mendukung teori stres yang menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh cara individu menilai suatu peristiwa (yenti arsini, 2023). Ketika seseoran Memandang suatu pengalaman sebagai ancaman yang melebihi kemampuan dirinya, maka respons stres akan muncul. Sebaliknya, apabila individu memiliki kemampuan untuk mengelola cara berpikir dan mengatur respons emosional, maka tekanan psikologis yang muncul dapat diminimalkan. Intervensi mindfulness dalam penelitian ini membantu siswa mengubah cara mereka memaknai pengalaman body shaming, sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih terkendali.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa latihan mindfulness mampu meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki regulasi emosi, mengurangi kecenderungan berpikir negatif secara berulang, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (picas senna rizaldo, 2024). Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa penerapan mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling merupakan pendekatan yang tepat untuk membantu siswa yang mengalami tekanan psikologis akibat body shaming.

Besarnya pengaruh intervensi yang ditunjukkan oleh nilai effect size memperlihatkan bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki arti penting dalam praktik layanan bimbingan dan konseling. Temuan ini

turnitin Page 24 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

turnitin Page 25 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

menunjukkan bahwa intervensi mindfulness dapat diterapkan sebagai salah satu strategi layanan yang membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola stres, meningkatkan penerimaan diri, serta membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan sosial di lingkungan sekolah.

Secara penelitian intervensi ini keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa mindfulness merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu siswa korban body shaming mengurangi tingkat stres yang dialaminya. Efektivitas tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh latihan mindfulness itu sendiri, tetapi juga oleh pelaksanaan intervensi yang dilakukan secara bertahap, berkesinambungan, memiliki sistematis, sehingga kesempatan dan siswa untuk mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, penerimaan diri, dan kemampuan menghadapi tekanan sosial secara lebih adaptif. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling mengembangkan disarankan layanan untuk berbasis mindfulness sebagai bagian dari program bimbingan di sekolah, terutama bagi siswa yang mengalami permasalahan psikologis akibat tekanan sosial.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh intervensi mindfulness terhadap tingkat stres siswa korban body shaming di upt SMP Negeri 1 baebunta, dapat disimpulkan bahwa intervensi mindfulness memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat stres siswa. Sebelum diberikan intervensi, siswa menunjukkan tingkat stres yang dipengaruhi oleh pengalaman menjadi korban body shaming. Setelah mengikuti intervensi mindfulness, terjadi perubahan kondisi psikologis siswa yang ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan menghadapi pengalaman negatif secara lebih adaptif. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 (p < 0,05), sehingga hipotesis penelitian diterima. perhitungan effect Selain itu, hasil size menunjukkan pengaruh yang sangat besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi mindfulness efektif sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan

turnitin Page 25 of 29 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3678747364

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

konseling untuk membantu siswa korban body shaming dalam mengelola tingkat stres yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

Alfia hasanah 1 *, nurhalisa 2, m. A. S. 3. (2025). *Jurnal keguruan dan ilmu pendidikan (jkip)*. *3*(4), 116–124.

American psychiatric association. (2022). *No titlediagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.)*. Https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Andik isdianto1), nuruddin al indunissy2), n. F. (2025). *Dampak kemarahan terhadap kesehatan : pengaruh emosi negatif pada organ tubuh dan cara*. *13*(2), 66–74.

Cerolini, s., vacca, m., zegretti, a., zagaria, a., & lombardo, c. (2024). No title body shaming and internalized weight bias as potential precursors of eating disorders in adolescents. *Frontiers in psychology, 15, 1356647*. Https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356647

Crone, e. A., & fuligni, a. J. (2020). No titleself and others in adolescence. *Annual review of psychology, 71, 447-469.* Https://doi.org/doi:https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050937

Deviantony, f., fitria, y., rondhianto, r., & pramesuari, n. K. T. (2024a). No title an in depth review of body shaming phenomenon among adolescent: trigger factors, psychological impact and prevention efforts. *South african journal of psychiatry, 30, 2341.* Https://doi.org/doi:https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v30i0.2341

Deviantony, f., fitria, y., rondhianto, r., & pramesuari, n. K. T. (2024b). No titlean in depth review of body shaming phenomenon among adolescent: trigger factors, psychological impact and prevention efforts. *South african journal of psychiatry, 30.*Https://doi.org/https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v30i0.2341

Dunning, d. L., griffiths, k., kuyken, w., crane, c., foulkes, l., parker, j., & dalgleish, t. (2022).*Research review : the effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials*. *3*, 244–258. Https://doi.org/10.1111/jcpp.12980

Faisyah, n. S. (2025). No titlethe silent erosion: investigating body

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

shaming's influence on student self-esteem. *Journal of guidance and counseling in education and psychology, 1(1)*.Https://doi.org/https://journal.aapbk.org/index.php/jkpd/article/download/188/53

Felver, j. C., & jennings, p. A. (2023). No titleapplications of mindfulness-based interventions in school settings: an introduction. *Mindfulness, 7(1), 1-4.* Https://doi.org/doi: https://doi.org/10.1007/s12671-015-0478-4

Gam, r. T., singh, s. K., manar, m., kar, s. K., & gupta, a. (2020). No titlebody shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International journal of community medicine and public health, 7(4), 1324–1328*. Https://doi.org/https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075

Irwan saputra. (2025). *Dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di universitas islam negeri ponorogo*.

Khaira, w., & qarimah, s. N. (2026). *Pengaruh mindfulness terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik*. 37–48.

Kusmiran, y., agustin, m., & dahlan, t. H. (2024). No titleperan mindfulness teaching dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas pengajaran guru paud. *Journal on early childhood, 7(3), 709-722.* Https://doi.org/doi: https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777

Mahfud, a., mahmud, s., pranajaya, s. A., & agustina, r. (2025). *Dari kecemasan menuju kebahagiaan : strategi mengelola respon emosional dalam kehidupan sehari-hari*. *03*(04), 843–850. Https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.553

Melani kartika sari1. (2023). *Pencegahan stress akibat tindakan body shamming dan bullying dengan teknik afirmasi positif pada siswa*. *02*(03), 707–713.

Mizan1, l. U. (2025). *Pengelolaan emosi negatif dalam konteks pendidikan remaja mizan1,*.

Nani barorah nasution1, e. S. (2020). *Pengaruh body shaming terhadap self-esteem siswa smp*. 962–968.

Novitasari, e., & hamid, a. Y. S. (2021). No titlethe relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

among indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermería clínica, 31, 185–189*. Https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.019

Papies, e. K., barsalou, l. W., & rusz, d. (2020). No titleunderstanding desire for food and drink: a grounded-cognition approach. *Current directions in psychological science, 29(2), 193-198.* Https://doi.org/doi: https://doi.org/10.1177/0963721420904958

Picas senna rizaldo. (2024). *Mindfulness-based cognitive therapy (mbct) meningkatkan regulasi emosi untuk menurunkan depresi. Tesis*.

Puhl, r. M., lessard, l. M., pearl, r. L., himmelstein, m. S., & foster, g. D. (2021). No titleinternational comparisons of weight stigma: addressing a void in the field. *International journal of obesity, 45(9), 1976-1985.* Https://doi.org/doi:https://doi.org/10.1038/s41366-021-00855-4

Revi aprilia damayanti. (2026). *Body shaming di media sosial: dari humor ke kekerasan verbal dalam perspektif bimbingan dan konseling*. *4*, 81–89.

Roeser, r. W., galla, b. M., & baelen, r. N. (2020). No titlemindfulness in schools: evidence on the impacts of school-based mindfulness interventions on student social-emotional learning and well-being. *In evidence-based approaches in positive education (pp. 83-105). Springer.*Https://doi.org/doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_5

Septy wahyu dianningrum, y. W. S. (2021). *Perempuan septy wahyu dianningrum yohana wuri satwika abstrak*.

Sonuga-barke, e. J., & fearon, p. (2021). No titleeditorial: toward a transdiagnosional model of the antecedents and mechanisms of mental disorder—building a science that really matters. *Journal of child psychology and psychiatry, 62(5), 533-536.*Https://doi.org/doi: https://doi.org/10.1111/jcpp.13414

Susperreguy, m. I., davis-kean, p. E., duckworth, k., & chen, m. (2024). No titleself-concept across development: a meta-analysis of change and stability. *Sychological bulletin, 150(1), 1-26.*Https://doi.org/doi: https://doi.org/10.1037/bul0000408

Syah indah armadani. (2025). *Dampak korban body shaming pada remaja bagan batu kecamatan bagan*

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

sinembah skripsi oleh : fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas medan area medan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di fakultas ilmu sosial dan poli.

Witarso, I. S. (2023). *Peran trait mindfulness terhadap fear of missing out pengguna media sosial*.*7*(1), 59–72. Https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6325

Yenti arsini. (2023). *Pengaruh berfikir positif untuk menurunkan stres psikologis*. *3*, 17–26.