

**KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK TERAPI UNTUK  
MEMBANGKITKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA KELURAHAN  
DEBONG KULON KECAMATAN TEGAL SELATAN KOTA TEGAL TAHUN  
2021/2022**

**Icha Sammy Pratiwi<sup>1</sup>, Maufur<sup>2</sup>, Hanung Subdibyo<sup>3</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal  
ichasammyp07@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tindakan body shaming yang banyak terjadi dilingkungan kita dan masih belum mendapatkan perhatian khusus dari masyarakat. Penomeanya, di Kelurahan Debong Kulon Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal. Beberapa orang teman memanggil teman sebaya dengan kondisi fisik paling mencolok yang dimilikinya.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana dampak dari tindakan body shaming tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan teknik deskriptif. Untuk memfokuskan permasalahan, maka penelitian ini dilakukan pada remaja dengan usia 13-18 tahun atau usia sekolah menengah yang pernah mengalami tindakan body shaming. Agar penelitian tepat sasaran, maka penelitian menggunakan purposive sampling sebagai teknik untuk menentukan informen dalam penelitian dan menggunakan triangulasi data untuk validitas data yang didapatkan. Informen pada penelitian ini yaitu 3 remaja putera yang diambil berdasarkan ciri dan tujuan tertentu, dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa remaja yang mengalami tindakan body shaming mengalami kehilangan rasa percaya diri, mengakibatkan kesulitan dalam bersosialisasi, tidak dapat bergaul secara fleksibel, mudah dipengaruhi oleh orang lain, kesulitan mengontrol diri saat menghadapi situasi sulit, kurangnya sikap toleransi, menghindari lingkungan sosial dan kesulitan dalam belajar. Karenanya dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat lebih memperhatikan tindakan body shaming dan lebih hati hati juga lebih peka terhadap perasaan orang lain.

**Kata kunci:** Body Shaming, Konseling Individu, Rasa Percaya diri, Remaja.

**PENDAHULUAN**

Setiap manusia berkembang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan tugas yang harus dilaksanakan oleh masing-masing individu. Usia sering kali menjadi patokan dalam menentukan keberhasilan beserta tingkat perkembangan manusia. Tahapan perkembangan manusia memiliki ketertarikan yang sangat dekat dengan tugas perkembangan. Tahapan perkembangan manusia memiliki berbagai tingkatan yang dimulai saat manusia tersebut lahir hingga manusia tersebut tiada. Setiap ahli memiliki beberapa aspek masing-masing tahapan perkembangan, yaitu kognitif, afektif, dan perilaku.

Dilihat dari aspek perilaku, maka tahapan perkembangan manusia terbagi ke dalam delapan tahapan perkembangan yaitu tahap perkembangan kepercayaan vs kecurigaan, hingga tahap integritas vs keputusasaan. Dari delapan tahap perkembangan manusia, tahap adolescence (remaja) menjadi tahap yang berbeda dari tahap-tahap yang lain. Perbedaan itu disebabkan oleh adanya perubahan perkembangan fisik maupun psikis pada individu yang

membawanya kepada perubahan perilaku. Masa remaja (*adolescence*) dimulai saat manusia berada pada masa puber dan berakhir pada usia 18 atau 20 tahun.

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun social. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan perubahan yang terjadi pada remaja meliputi perubahan emosi, cara berfikir dan perubahan fisiknya. Salah satu perubahan yang dialami remaja yang tampak sangat signifikan adalah perubahan fisiknya, perubahan ini jelas sekali sangat terlihat.

Menurut Santrock (2007:4) “remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia dengan ciri manusia tersebut sering mengalami masa krisis identitas dan ambigu”. Hal yang demikian menyebabkan remaja menjadi tidak stabil, agresif. Konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sesitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim.

Dari sifat remaja yang mudah mengalami kegoyahan emosional dan gegabah tersebut menyebabkan remaja tidak mudah untuk mempertahankan emosinya yang positif sehingga sebagai besar individu masuk pada tahap perkembangan remaja sering menunjukkan perilaku agresif baik kepada teman, orang tua maupun kepada orang lain yang lebih muda. Selanjutnya Erikson (2007:7) menambahkan bahwa tugas “perkembangan remaja yang paling penting adalah pembentukan identitas diri”.

Seperti yang sudah dijelaskan, masa remaja mengalami beberapa perubahan, terutama perubahan fisik banyak remaja yang mengalami perubahan fisik semenjak memasuki fase remaja, dari bentuk tubuh yang semakin tinggi, suara yang berubah, dan lain sebagainya, tidak jarang berubah tersebut malah menjadi suatu masalah dikarenakan perubahan bentuk tubuh tidak sama dengan yang lainnya, tidak jarang omongan seperti “gendut, pendek, hitam dan lain sebagainya” terucap ketika sedang berkomunikasi dengan lingkungan sosial. Kata-kata seperti itu sering kali terucap dan tanpa kita sadari ucapan tersebut bisa saja menyakiti orang lain. Seperti yang dialami oleh remaja di kelurahan Debong Kulon, korban sering sekali mendapati perkataan seperti itu dari lingkungan tempat tinggalnya, hal tersebut sudah bisa dikatakan menjadi bullying verbal yang lebih dikenal dengan body shaming.

Perlakuan body shaming adalah pengalaman yang dialami individu ketika kekurangan dipandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan body shaming termasuk bullying secara verbal dengan membully badan seseorang. Bukti yang menunjukkan pengalaman memalukan dahulu menjadi indentifikasi diri dan dijadikan sebagai kenangan traumatis terkait dengan perasaan malu di masa depan serta meningkatkan kerentanan terhadap traumatis, traumatis termasuk salah satu feel dari perilaku body shaming tersebut.

Istilah body shaming ditujukan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh body shaming adalah penyebutan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun body shaming sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam

komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada body shaming. Perilaku body shaming dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang. Body shaming banyak menimpa dikalangan usia remaja hingga dewasa awal. Dimana perlakuan ini justru banyak berasal dari lingkungan sekitar seperti lingkungan pertemanan dan keluarga.

Tindakan body shaming dengan berkomentar buruk pada tampilan fisik seseorang dapat memberikan trauma pada korbannya dan bahkan berujung pada kematian. Termasuk ucapan berbau komentar maupun ejekan yang dilontarkan dalam pertemanan meski dengan maksud basa-basi atau candaan.

Efek dari perlakuan body shaming sangat banyak negatifnya hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan body shaming dapat berdampak pada pola pikir yang negative pada seseorang. Hasilnya menunjukkan bahwa perlakuan body shaming dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk.

Istilah body shaming ditunjukkan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh body shaming adalah penyebutan dengan gendut, pendek, kurus, hitam, keriting dan lain sebagainya yang berkaitan dengan fisik.

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun body shaming sudah termasuk jenis perundungan secara verbal lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat yang berujung pada body shaming.

Perilaku body shaming dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang. Sisi lain dengan adanya body shaming, turut memunculkan istilah body positivity, yang merupakan bentuk apresiasi manusia terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta bagaimana mereka menerima bentuk tubuh dengan apa adanya. Istilah tersebut kini menjadi sebuah gerakan social yang mendorong agar semua orang memiliki penilaian yang positif mengenai tubuh mereka, menerima bentuk tubuh mereka sendiri dan juga tubuh orang lain tanpa ada pandangan yang menghakimi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 5 remaja di Kelurahan Debong Kulon Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal sekarang ini, masih banyak remaja yang mengalami perlakuan body shaming. Dari 5 remaja yang penulis wawancarai menjelaskan bahwa mereka mengalami perlakuan body shaming dimasyarakat karena bentuk tubuh mereka berbeda dengan remaja lainnya maka dari itu mereka sering kali mengalami perlakuan body shaming dilingkungan masyarakat.

Ciri-ciri body shaming itu sendiri ialah mengeritik bentuk fisik diri sendiri dan membandingkan dengan orang lain yang dirasa lebih menarik atau lebih baik dari diri sendiri, mengeritik bentuk tubuh orang lain didepan orang tersebut baik itu basa basi atau candaan, mengeritik bentuk fisik orang lain tapi tidak didepan orang tersebut.

Dari survey dan observasi yang penulis lakukan banyak remaja di Kelurahan Debong Kulon Kecamatan Tegal Selatan yang kehilangan rasa percaya diri akibat perlakuan body shaming, maka dari itu penulis berniat untuk melakukan terapi membangkitkan rasa percaya

diri dengan menggunakan konsing individu agar rasa percaya diri remaja di Kelurahan Debong Kulon Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal dapat bangkit kembali.

Ada dua tujuan konseling individu yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah prilakunya kearah yang lebih maju. Melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing.

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya, memperoleh pemahaman dari dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga melakukan diri kearah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara.

Dikonseling individu memiliki beberapa asas-asas yang membantu agar klien merasa aman jika melakukan bimbingan, asas-asas yang ada dikonseling individu yaitu: asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kemandirian.

Teknik umum merupakan teknik konseling yang lazim digunakan dalam tahapan-tahapan konseling dan merupakan teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Ada beberapa jenis teknik umum diantaranya yaitu : perlakuan attending, empati, refleksi, eksplorasi, menangkap pesan utama, pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup.

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat esensi bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat dilingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkeselimbangan.

“Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadi pembentukan rasa percaya diri (Hakim,2002)”.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian merupakan cara peneliti untuk mendesain riset yang dibuat untuk menentukan bagaimana langkah-langkah penelitian berlangsung. Disini penulis memilih menggunakan pendekatan kualitatif, yakni dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini akan mendeskripsikan tentang dampak body shaming terhadap rasa percaya diri remaja di Kelurahan Debong Kulon Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal. Penelitian kualitatif dengan metode deskriptif ini yaitu dengan melakukan analisis dan penyajian fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan diambil kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan survey terkait persepsi, kemudian dianalisis secara kualitatif dengan teknik persentase. Subjek penelitian adalah 3 putra yang kerap mengalami perlakuan body shaming. Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa orang lain yang melakukan body shaming terhadap remaja masih banyak kalangan

masyarakat. Perubahan sosial yang terjadi, yaitu remaja akan lebih dekat dengan teman sebayanya dan memisahkan diri dari orang tua dengan maksud menemukan jati diri, remaja membentuk kelompok dan mengekspresikan segala potensi yang dimiliki. Dalam keadaan tersebut sering kali perlakuan body shaming muncul, keadaan tubuh yang tidak seperti biasanya sering kali mendapatkan komentar yang tidak menyenangkan hati, masih banyak yang menganggap perlakuan body shaming tersebut sebagai bahan candaan tetapi bahan candaan tersebut mengarah pada hinaan atau ejekan yang menyakitkan hati korban. Diharapkan dalam penelitian ini masyarakat lebih peduli dan peka terhadap perlakuan body shaming.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 3 remaja putra sering sekali mendapati perlakuan body shaming dikalangan masyarakat, 3 remaja tersebut mengalami perlakuan body shaming dikarenakan bentuk tubuh yang mereka miliki berbeda dengan bentuk tubuh yang dimiliki remaja seusianya.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Bapak Dr. Maufur, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 dan bapak Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd selaku dosen pembimbing II N, yang telah banyak memberi motivasi, bimbingan, arahan, kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Teristimewah untuk kedua orang tua saya tercinta, Ayahanda Samir RM dan ibunda Sukeisih yang selalu menjadi garden terdepan dalam hidup saya, yang selalu memberikan doa, cinta, kasih sayang, nasehat, serta selalu siap membantu dalam hal apapun yang tidak bisa penulis balas. Penulis sangat bersyukur lahir dari keluarga ini dan semoga selalu dalam lindungan Allah dimanapun.
3. Terimakasih kepada responden yang membantu penulis dalam penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bungin, M Burhan. (2010). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Boeree, George. (2013). *General Psikologi Kepribadian Persepsi, Kognitif, Emosi & Prilaku*. Yogyakarta: Prismahopie.
- Cg Wren. 2002. *Layanan dan Konseling*. Surabaya: unesa University Press.
- Gunarsa, D Singgih, Yulia Singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Handayani, Ririn. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Terussmedia Grafika.
- Hartono. (2011). *Metologi Penelitian*. Yogyakarta: Zanafa

Jahja, Yudrik. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

Jones, Richard Nelson. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta; Kencana.

Katrhyne, Galderd. (2011). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Nursapiah. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal Ashri Publishing.

Prayitno, E.A. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B). Jakarta: Erlangga

Sarwono, Sarlito W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.

Wekke, Ismail Suardi, dkk. (2019). *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gawe Buku.

Yusuf, Syamsu. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Rosdakarya.