

KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN LOGOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

Intan Islamiyati¹, Agus Sukirno²

^{1,2}Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin

Article Info

Article history:

Received 11 Agustus, 2021

Revised 16 September, 2021

Accepted 10 November, 2021

Keyword:

Body shaming
self-confidence
students.

ABSTRACT

The phenomenon of body shaming is something that is considered commonplace and trivial in this day and age, body shaming is an act of commenting or issuing opinions to someone or yourself about their body. The criticism given is not constructive, but to bring down others. Research objectives: To find out how the condition of self-confidence of students who experience body shaming. To apply the logotherapy approach. To describe the results of the logotherapy approach. The study used qualitative methods with 5 respondents. The results of the study: lack of self-confidence of respondents as a result of the body-shaming treatment itself, on average the respondents feel worried and think if they get bad comments, cannot accept themselves as a whole, difficult to socialize, and pessimistic. the results of the research on average of respondents have begun to realize and do not feel worried about other people's bad comments, do not think about what people say, are not afraid to be criticized, and can accept themselves.



© 2021 Intan Islamiyati. Published by Islamic Guidance and Counseling Study Program of Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten . This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Intan Islamiyati

Email: Intanislamiyati11@gmail.com

Pendahuluan

Fenomena *body shaming* merupakan hal yang dianggap lumrah dan sepele dizaman sekarang ini. Bagi sebagian orang, mengomentari bentuk tubuh seseorang mungkin dianggapnya hal sepele dan sering dilontarkan lewat bercandaan, seperti gendut banget si diet dong!, muka mu ko hitam sekali sih, Namun, banyak yang tidak mengetahui bahwa *body shaming* bisa berpengaruh buruk pada kehidupan para korban, seperti membuat mereka merasa jijii, tidak menerima dirinya dengan seutuhnya, berupaya menjadi apa yang diinginkan orang lain, dan bahkan dapat menghilangkan kepercayaan diri di sepanjang hidupnya. *Body shaming* merupakan tindakan mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai tubuh yang dimilikinya. Kritikan yang

diberikan bukanlah kritikan yang bersifat membangun, melainkan dengan maksud untuk menjatuhkan orang lain atau mempermalukannya melalui fisik yang dimiliki, *body shaming* juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurangnya rasa syukur yang dimiliki.(Fitriana, 2019)

Memiliki bentuk fisik yang ideal merupakan dambaan semua individu, dan tidak heran banyak individu yang berlomba-lomba memperbaiki dirinya agar terlihat sempurna di depan orang. Maka dari itu, banyak yang percaya diri jika tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan. Menurut Naomi Wolf (2002) bahwa wanita, baik yang muda maupun yang tua sangat takut akan penuaan. Wanita yang kurus maupun yang gemuk pun harus berjuang agar mendapatkan bobot tubuh yang ideal menurut pemikiran mereka adalah tinggi semampai, langsing, berkulit putih, dengan wajah tanpa noda atau jerawat, figur sempurna yang tidak pernah mereka miliki. Setiap tempat atau daerah memiliki penilaian yang berbeda-beda mengenai kecantikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecantikan adalah suatu hal yang relatif dan tidak dapat diukur.(Arsitowati, 2018)

Termasuk di Indonesia, standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan. Tubuh ideal pada perempuan digambarkan dengan tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, kuat, dan sehat sedangkan tubuh ideal laki-laki adalah yang ramping, berotot, dan sehat. dapat dilihat misalnya pada iklan televisi, media cetak maupun elektronik yang kebanyakan menampilkan laki-laki dengan tubuh atletis yang berotot serta wanita langsing dan putih, para model catwalk dan peserta kontes kecantikan dengan tubuh tinggi semampai, bahkan banyak perusahaan yang saat ini memasukkan penampilan menarik dan tubuh proporsional sebagai salah satu kriteria bagi para calon karyawannya.(Sakinah, 2018) Jadi, dengan adanya standar kecantikan tersebut mengakibatkan maraknya tindakan *body shaming* di lingkungan sekitar dan menjadikan individu merasa tidak percaya diri akibat adanya standar kecantikan tersebut.

Fenomena *body shaming* dizaman sekarang ini terjadi dimana-mana tak terkecuali dilingkungan kampus, kasus *body shaming* ini biasanya dilakukan oleh orang-orang terdekat, misalnya teman, sahabat bahkan dosen nya itu sendiri. Dilingkungan kampus biasanya Mahasiswa mendapatkan tindakan *body shaming* itu seperti mengomentari bentuk badan, muka dan lain sebagainya yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri si korban. *Body shaming* sangat berdampak negatif bagi para korbannya. Walaupun tidak

semuanya berdampak negatif, akan tetapi untuk sebagian besar orang akan merasa sangat terganggu akibat perlakuan body shaming salah satunya hilangnya kepercayaan diri dan akibatnya mahasiswa akan sulit untuk berkembang karena memikirkan komentar dari lingkungan sekitar.

Maka dari itu hendaklah kita untuk menghindari melakukan tindakan body shaming kepada semua orang karena akibatnya akan berdampak buruk bagi penerimanya sehingga sebaiknya diberikannya konseling terhadap para korban dengan teknik Logoterapi agar korban menemukan makna hidupnya sehingga dapat percaya diri dengan apa yang dia miliki tanpa ada rasa minder dan menjadikan pelajaran atas apa yang didapatkannya dari lingkungannya sehingga korban dapat lebih berkembang dan bebas tanpa memikirkan komentar orang lain terhadap dirinya. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui Bagaimana kondisi kepercayaan diri mahasiswa yang mendapatkan tindakan body shaming. Untuk menerapkan pendekatan logoterapi dalam mengatasi mahasiswa yang tidak percaya diri akibat body shaming. Untuk mendeskripsikan hasil dari pendekatan Logoterapi.

Konseling individual merupakan suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu yaitu konselor membantu satu orang klien agar ia lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan yang akan datang. (Diniaty, 2018) Konseling individual juga bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. (Hartini & Ariana, 2016) Langkah-langkah konseling adalah sebagai berikut: 1) Membangun hubungan, Membangun hubungan dijadikan langkah pertama dalam konseling, karena klien dan konselor harus saling mengenal dan menjalin pendekatan emosional sebelum sampai pada pemecahan masalahnya. 2) Identifikasi dan penilaian masalah, Hal penting dalam langkah ini adalah bagaimana keterampilan konselor dapat mengangkat isu dan masalah yang dihadapi klien, pengungkapan masalah klien kemudian diidentifikasi dan didiagnosis secara cermat. 3) Memfasilitasi perubahan konseling, Langkah berikutnya adalah konselor mulai memikirkan alternatif pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah klien, harus dipertimbangkan pula bagaimana konsekuensi dan alternatif dari strategi tersebut. Setelah alternatif dan strategi disusun dengan matang, maka langkah selanjutnya adalah melakukan intervensi pada klien. Dalam hal ini konselor harus mengevaluasi terus menerus apakah ada kemajuan dalam proses konseling. Atau malah menyadari bahwa intervensi yang digunakan tidak tepat

sehingga harus dicari kembali alternatif dan strategi yang baru. 4) Evaluasi dan terminasi, Evaluasi terhadap hasil konseling akan dilakukan secara keseluruhan. Yang menjadi ukuran keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku klien yang berkembang kearah yang lebih positif.(Lumongga, 2014)

Logoterapi adalah suatu corak psikoterapi yang dirintis oleh Viktor Emil Frankl. Meujuk pada akar kata logos (Yunani) berarti makna (Meaning) dan kerohanian (spirituality), Logoterapi secara umum dapat digambarkan sebagai corak psikologi/psikiatri yang mengakui adanya dimensi kerohanian (Spiritual) pada manusia disamping dimensi ragawi (Somatic) dan kejiwaan (psyce), serta beranggapan bahwa hasrat untuk hidup bermakna (the will to meaning) merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan yang bermakna (the meaningful life) dengan jalan menemukan dan mengembangkan makna hidup.(Bastaman, 2021) Logoterapi memiliki tiga konsep yang menjadi landasan filosofisnya, yakni kebebasan berkeinginan, keinginan akan makna dan makna hidup.(Kuswara, 1992) Logoterapi dalam Proses Konseling Sama halnya dengan penggunaan pendekatan yang lain dalam menjajaki atau mengungkapkan, menafsirkan atau menganalisis, serta melakukan pembinaan atau penyelesaian serta melakukan penilaian atau evaluasi dari masalah klien.

Tujuan logoterapi berusaha untuk membantu para penderita menghilangkan penderitaan, menghapus berbagai kendala yang menghambat optimalisasi pengembangan pribadi, penyesuaian diri, serta mengaktualisasikan potensi diri. Tujuannya adalah untuk meraih kehidupan bermakna dan bahagia.(Bastaman, 2021) Adapun tujuan dari logoterapi adalah agar setiap pribadi : A) Memahami adanya potensi dan sumber daya spiritual yang secara universal ada pada setiap orang terlepas dari ras, keyakinan dan agama yang dianutnya. B) Menyadari bahwa sumber-sumber dan potensi itu sering ditekan, terhambat dan diabaikan bahkan terlupakan. C) Memanfaatkan daya-daya tersebut untuk bangkit kembali dari penderitaan untuk mampu tegak kokoh menghadapi berbagai kendala, dan secara sadar mengembangkan diri untuk meraih kualitas hidup yang lebih bermakna.(Diniaty, 2018)

Elisabeth Lukas mengajukan empat langkah Logoterapi, yaitu: a) Mengambil jarak atas simptom, terapis membantu menyadarkan klien bahwa simptom sama sekali tidak “mewakili” dirinya. Simptom tidak lain hanyalah kondisi yang dimiliki dan dapat

dikendalikan. b) Modifikasi sikap, terapis tanpa melimpahkan pandangan dan sikap pribadinya membantu klien untuk mendapatkan pandangan baru atas diri sendiri dan situasi hidupnya, kemudian menentukan sikap baru untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam mencapai kehidupan yang sehat. c) Pengurangan simptom, terapi membantu klien menerapkan teknik-teknik Logoterapi untuk menghilangkan atau sekurang-kurangnya mengurangi dan mengendalikan sendiri keluhan dan simtomnya d) Orientasi terhadap makna, terapis bersama kliennya membahas nilai dan makna hidup yang secara potensial ada di kehidupan klien, kemudian memperdalam dan menjabarkannya menjadi tujuan-tujuan yang lebih konkrit.(Bastaman, 2021)

Menurut Hambly percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu dengan tenang, keyakinan dalam diri yang dimaksud disini berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan orang tersebut tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan.(Kartini, 2019) Ciri-ciri rendahnya percaya diri dapat diuraikan sebagai berikut: Kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya. Seringkali tampak murung dan depresi. Punya masalah dalam kebiasaan makan, misalnya anorexia yang mengarah pada obesitas, yang membahayakan bagi tubuhnya. Seringkali berfikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif. Takut untuk mengambil tanggung jawab. Takut untuk membentuk opininya sendiri. Hidup dalam keadaan pesimis.(Pranoto, 2016) Pada umumnya faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri seseorang dikarenakan dari faktor pendidikan, karier, finansial dan fisik.

Menurut Rezvan et al *body shaming* merupakan kritik publik dan penilaian individu karena kelebihan atau kekurangan berat badan. Pelecehan yang berhubungan dengan penampilan menggunakan bahasa yang memalukan yang mengacu pada penampilan tubuh.(Karyanti & Aminudin, 2019) *Body shaming* juga merupakan tindakan mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai tubuh yang dimilikinya. Kritikan yang diberikan bukanlah kritikan yang bersifat membangun, melainkan dengan maksud untuk menjatuhkan orang lain atau memperlukannya melalui fisik yang dimiliki, *body shaming* juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurangnya rasa syukur yang dimiliki.(Fitriana, 2019)

Bentuk-bentuk *body shaming* antara lain: 1. Fat shaming, Dilakukan dengan mengomentari ukuran tubuh seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar citra tubuh yang ideal. Hal ini biasa dilakukan dengan memanggil orang tersebut dengan menggunakan nama-nama hewan yang memiliki ukuran besar, gajah, badak, panda misalnya. Hal ini sebagai bentuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk ke dalam kategori ini. 2. Skinny shaming, Berbeda dengan fat, skinny adalah mengomentari bentuk tubuh seseorang yang kecil, tentu saja adalah ukuran yang tidak sesuai dengan standar ideal. Misalnya dengan memanggil dengan si kempeng, gizi buruk atau lainnya. 3. Warna Kulit, Mengkritik seseorang karena figmen kulit yang dimiliki, seperti kulit hitam dan kulit yang terlalu pucat. (Fauzia & Rahmiaji, 2019)

Banyak efek dari tindakan *body shaming* diantaranya yaitu: a) Gangguan makan, Gangguan makan adalah penyakit mental serius yang kadang bisa fatal, karena mengganggu perilaku makan yang tidak normal. b) Menyebabkan keraguan, ketakutan, kecemasan berlebih dan depresi. c) Pembunuhan dan bunuh diri diakibatkan oleh rasa malu yang berlebih. d) Banyak orang yang melakukan Self Starvation untuk menurunkan berat badan dan untuk mencapai jenis tubuh ideal mereka yang menyebabkan mereka menjadi Bulimia Nervosa dan Anorexia nervosa. (Karyanti & Aminudin, 2019) Bulimia Nervosa adalah gangguan pola makan yang ditandai dengan usaha untuk memuntahkan kembali secara terus menerus apa yang telah dimakan sebelumnya, kelainan tersebut biasanya merupakan suatu bentuk penyiksaan terhadap diri sendiri. (Santoso & Putri, 2018) Menurut Townsend (1998) Anorexia nervosa adalah sindrom klinis dimana seseorang mengalami rasa takut yang tidak wajar terhadap kegemukan. (Ratnawati, 2012)

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research), yakni dengan cara melakukan praktek konseling langsung terhadap mahasiswa di Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN SMH Banten. Penelitian ini bersifat kualitatif, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian Kualitatif. Penelitian Kualitatif merupakan suatu strategi Inquiry yang menekankan pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol, maupun deskripsi tentang suatu fenomena, fokus dan multimode, bersifat alami dan holistik, mengutamakan kualitas, menggunakan beberapa cara, serta disajikan secara naratif. Dari sisi lain dan secara sederhana dapat dikatakan bahwa tujuan penelitian kualitatif adalah untuk menemukan jawaban terhadap

suatu fenomena atau pertanyaan melalui aplikasi prosedur ilmiah secara sistematis dengan menggunakan pendekatan kualitatif.(Yusuf, 2016)

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang mahasiswa yang mengalami kasus body shaming di lingkungannya. Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN SMH Banten. Pengumpulan data dalam penelitian dimaksudkan untuk memperoleh bahan-bahan, keterangan, kenyataan-kenyataan dan informasi yang dapat dipercaya. Pengumpulan data ialah tehnik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.(Sudaryono, 2013) Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara Observasi, Wawancara dan Dokumentasi. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.(Sugiyono, 2013) Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu: 1. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.(Sugiyono, 2013) 2. Penyajian data yang diperoleh dari berbagai sumber kemudian disajikan dalam bentuk uraian, bagan, tabel atau sejenisnya. 3. Penarikan kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.(Sugiyono, 2013)

Hasil dan Pembahasan

A. Kondisi Psikologis Mahasiswa Korban *Body Shaming*

- a. Responden SO, Kondisi psikologis SO secara garis besarnya ia merasakan kurangnya kepercayaan dirinya akibat tindakan *body shaming* yang ia alami. Walaupun berat badannya dan mukanya sudah mengalami banyak perubahan ia masih selalu merasa khawatir akan perkataan orang-orang sekitarnya. Menurut pengakuannya ketika ditanya perasaannya sekarang SO masih merasa khawatir dan juga tidak percaya diri “Iya, khawatir sendiri aja gitu kalo bb nya naik lagi nanti ada yang bilang gemuk, sekarang aja masih diet gara-gara takut bb nya naik terus ada yang ngatain lagi”.
- b. Responden LM, Kondisi psikologis yang dialami LM tidak jauh berbeda dengan yang dialami oleh SO karena permasalahannya pun hampir sama.LM merasakan

kurangnya rasa kepercayaan dirinya apalagi jika sudah berkaitan dengan masalah fisik, ia selalu memikirkan jika ada orang yang berkomentar jelek tentang dirinya walaupun teman-temannya hanya bercanda melakukan tindakan tersebut. Ketika saya mencoba untuk memberikan semangat untuk LM pun ia berkata “*Yaah, gue mah apa atuh. Udah gemuk pendek lagi mana ada yang mau sama gue, yang ada illfeel*”.

- c. Responden NDP, Kondisi psikologis NDP yang dialami NDP bisa dibilang mengalami traumatik karena masalah yang dialami dirinya dimasa lalu sehingga masih terbayang-bayang hingga saat ini. Sehingga ia masih belum bisa menerima dirinya secara seutuhnya belum bisa merasakan *self love* untuk dirinya sendiri. Dan juga dalam masalah *body shaming* ini ia juga mengalami kecemasan yang mendalam ia merasa takut jika orang di sekitarnya mulai mengomentari masalah fisiknya. Dan juga hilangnya rasa kepercayaan dirinya sehingga ia takut untuk berbuat apapun.
- d. Responden IA, Kondisi psikologis yang dialami oleh IA juga sama seperti yang dialami oleh responden yang lainnya. Tidak jauh dari tidak percaya diri akibat perkataan orang lain tentang dirinya. Dan ia juga selalu mendengarkan apa kata orang terhadap dirinya. Sehingga ia berusaha keras untuk merubah dirinya agar terlihat baik di depan banyak orang. IA juga selalu merasakan *insecure* terhadap dirinya sendiri.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap atas kemampuan untuk menerima diri sendiri secara apa adanya, baik positif maupun negatif. Langkah pertama dan utama dalam membangun rasa kepercayaan diri adalah memahami dan meyakini bahwasannya setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Kelebihan yang ada dalam diri individu harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar lebih produktif dan berguna bagi orang lain. Setiap individu pasti memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan responden yang mengalami tindakan *body shaming*. Mereka mengalami kurangnya rasa kepercayaan diri dilihat dari beberapa gejala yang mereka rasakan. Untuk mengetahui kepercayaan diri responden, peneliti melakukan wawancara dan pengamatan terhadap responden dan hasilnya dapat dilihat dari tabel indikator kepercayaan diri berikut yang berisikan 13 pertanyaan.

Tabel 3.2

Indikator Kepercayaan diri Responden

No	Pertanyaan	Responden			
		SO	LM	NDP	IA
1	Merasa khawatir jika orang berkomentar jelek	√	√	√	√
2	Selalu merasa minder terhadap penampilan	×	×	×	√
3	Tidak dapat menerima diri secara utuh	√	√	√	×
4	Selalu memikirkan apa kata orang	√	√	√	√
5	Kurang bisa bersosialisasi	√	×	×	√
6	Sering menyendiri	√	×	×	√
7	Tidak yakin pada diri sendiri	√	√	√	√
8	Selalu merasa cemas	×	√	√	×
10	Takut dikritik	√	√	√	√
11	Selalu pesimis	√	√	×	√
12	Selalu berfikir negatif	√	×	√	×
13	Selalu merasa malu di depan orang banyak	√	√	√	√
14	Tidak berani mengeluarkan pendapat	√	√	√	√

Rasa percaya diri merupakan modal yang paling penting untuk dimiliki seseorang guna menjadi pribadi yang lebih baik. Sifat tidak percaya diri membawa dampak yang negatif terhadap pertumbuhan jiwa seseorang. Sifat tidak percaya diri dapat mengakibatkan orang mudah tersinggung. Karena itu ia akan menjauhi pergaulan dengan banyak orang, menyendiri, tidak berani mengeluarkan pendapat, tidak berani berindak sehingga lama kelamaan akan kehilangan sifat kepercayaan dirinya.

B. Proses Konseling dengan Logoterapi

Proses konseling Logoterapi berusaha untuk membantu para responden dalam menghilangkan penderitaan, menghapus berbagai kendala yang menghambat optimalisasi

pengembangan pribadi, penyesuaian diri, serta mengaktualisasikan potensi diri yang bertujuan untuk meraih kehidupan bermakna dan bahagia. Dalam penerapan layanan konseling individual ini penulis menggunakan tahapan-tahapan konseling meliputi: tahap awal konseling, tahap pertengahan konseling dan tahap akhir konseling.(Willis, 2017) Adapun tahapan-tahapan penerapan konseling yang diberikan kepada responden adalah sebagai berikut:

1. *Tahap Awal Konseling*, pada tahap awal ini peneliti menerapkan teknik attending. Membangun hubungan dijadikan langkah pertama dalam konseling, karena klien dan konselor harus saling mengenal dan menjalin pendekatan emosional sebelum sampai pada pemecahan masalahnya. Dalam pelaksanaannya konselor mengenalkan identitas dirinya begitupun dengan responden. Responden mengenalkan identitas dirinya seperti nama, tempat tanggal lahir, alamat, jurusan, fakultas dan semester dan lain sebagainya.
Dalam tahap ini bertujuan untuk membangun keakraban dengan responden sehingga terbentuknya saling percaya antara konselor dan klien. Pada tahap ini juga peneliti melakukan pendekatan dengan responden dan menawarkan responden agar dapat bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Pada tahap ini juga peneliti menerapkan tehnik open question yaitu membuka percakapan dan memahami kehidupan responden serta masalah yang sedang ia alami. Seperti latar belakang dirinya, hal-hal yang disukai dan yang tidak disukai dirinya, sifat yang terdapat dalam diri responden, terbuka atau tidaknya responden, kegiatan yang di ikuti selama perkuliahan. Sehingga peneliti dapat menggali masalah yang sedang dihadapi oleh responden.
2. *Tahap Pertengahan Konseling*, pada tahap pertengahan konseling dilaksanakan kurang lebih dalam 3 pertemuan. Pada tahap ini responden memulai untuk mengungkapkan masalahnya. konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan segala keluh kesahnya tanpa ditutup-tutupi, jika responden merasa kesulitan dalam menceritakan masalahnya peneliti melakukan *open dialog* terhadap klien untuk memulai percakapan seperti kesulitan apa yang sedang anda alami saat ini? Biasanya dari memulai pertanyaan klien bisa langsung menceritakan keluh kesahnya Dalam tahap ini juga peneliti berusaha menguatkan responden dan meyakinkan responden pasti bisa menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

Kemudian, responden lanjut menceritakan masalahnya secara intens dan peneliti membiarkan responden untuk menceritakan masalah yang mereka alami tanpa memotong perkataan responden. Dan tugas konselor disini yaitu menjadi pendengar yang baik dan memusatkan perhatiannya kepada responden, dengan hal ini dapat menjadikan responden nyaman dan responden mampu menceritakan masalahnya. Jika didapati responden yang mengalami kesulitan dalam menceritakan masalahnya atau responden hanya samar-samar dalam menceritakan masalahnya maka konselor harus membantu klien mendefinisikan masalah nya secara tepat agar tidak terjadi kekeliruan dalam diagnosis.

Kemudian konselor menyamakan persepsi atau mulai mencari titik tengah atau jalan keluar dari permasalahan yang dialami oleh responden. Pada tahap ini adalah tahap terpenting dalam proses konseling, pada tahap ini peneliti berupaya memberikan motivasi-motivasi kepada responden dan memberikan arahan-arahan terhadap responden sehingga responden dapat menemukan makna hidupnya dan dapat menggali potensi mereka sehingga dapat menjadikan mereka lebih percaya diri. Konselor memberikan motivasi kepada konseli bahwa kehidupan manusia itu bukan hanya dilihat dari penampilan atau fisiknya saja akan tetapi banyak hal yang dilihat dari manusia seperti dari budi pekerti, akhlakunya, kepribadiannya dan lain sebagainya. Seperti yang tertera dalam hadis nabi SAW yang artinya “Sesungguhnya Allah tidak melihat dari rupa-rupa kalian dan harta kalian akan tetapi Allah melihat dari hati kalian dan amal-amalan kalian” (HR Muslim). Setiap manusia juga pasti memiliki potensi dan bakat yang berbeda-beda. Jadi lebih baik kita mengembangkan potensi diri kita dan hidup maju dari pada mendengarkan perkataan yang tidak baik dari seseorang yang dapat membuat hal buruk terjadi pada kita. Pada tahap ini juga konselor mengajak responden untuk mengambil tindakan dalam masalah yang mereka hadapi, seperti memperbanyak ibadah dengan ibadah hidup kita akan menjadi lebih tenang dan lebih dekat dengan yang maha kuasa. menyadarkan responden untuk tidak memikirkan komentar orang lain karena hidup kita tanggung jawab kita tidak usah mendengarkan apa kata orang yang membuat diri menjadi down. Dan fokus saja pada tujuan utama kita yaitu menjadi mahasiswa dan menjadi orang yang baik.

3. *Tahap Akhir Konseling*, Pada tahap akhir konseling adalah evaluasi. Dalam tahap ini konselor melihat perkembangan responden setelah menjalani proses konseling ini. apakah motivasi dan arahan tentang pemaknaan hidup yang diberikan konselor

berhasil dalam mengatasi ketidakpercayaan diri responden. Sementara itu peneliti memberi pujian terhadap responden karena telah mengikuti proses konseling, Serta peneliti juga memberikan ucapan terimakasih karena sudah bersedia mengikuti proses konseling kemudian proses konseling diakhiri dengan berdoa agar apa yang diharapkan dapat tercapai.

C. Hasil Konseling Dengan Logoterapi

1. Responden SO, pada saat sebelum melakukan kegiatan konseling responden SO memiliki masalah dalam kepercayaan dirinya karena selalu perlakuan *body shaming* dari lingkungannya terutama dari orang terdekatnya. Menurut pengakuannya, Akibat dari perlakuan *body shaming* tersebut membuat responden SO selalu merasa khawatir, tidak dapat menerima dirinya sendiri secara utuh, selalu memikirkan apa kata orang, kurang bisa bersosialisasi, selalu merasa cemas dan sebisa mungkin merubah penampilan dengan cara ber diet dan menggunakan produk-produk tertentu agar tidak mendapatkan perlakuan *body shaming* lagi. Setelah mengikuti proses konseling responden SO sedikitnya ingin memperbaiki dirinya sendiri dan menggali potensi yang responden SO miliki dan tidak mendengarkan apa kata orang lain. SO menyadari bahwa yang dinilai dari manusia itu bukan hanya dari penampilannya saja akan tetapi banyak sekali aspek yang dapat dilihat dari manusia itu sendiri. “ *Alhamdulillah setelah melakukan proses konseling ini sedikitnya saya telah menyadari tentang apa yang telah saya lalui, dan insya allah saya ingin memperbaiki kehidupan saya untuk kedepannya, terimakasih.* ”¹ Setelah proses konseling selesai, peneliti terus melakukan penelitian dengan melihat perkembangan kepercayaan diri responden SO dengan cara meneliti dan mewawancarai responden dan dari hasil konseling, Responden SO sedikitnya sudah mulai menunjukkan perubahannya, diantaranya: mulai merasa tidak khawatir terhadap komentar jelek orang lain, tidak memikirkan apa kata orang, dan mulai yakin terhadap dirinya sendiri dan mulai bersikap optimis.
2. Responden LM, sebelum melakukan kegiatan konseling responden LM mempunyai masalah yang hampir mirip dengan responden SO yaitu mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang terdekatnya karena memiliki badan yang gemuk dan pendek sehingga LM sering di ledek bantet (pendek&gemuk), ceper (pendek), cebol (pendek

¹ SO, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 15 Juli 2021

sekali) dan lain sebagainya dan hal tersebut membuat LM tidak percaya diri dan membuatnya selalu merasa khawatir, cemas, pesimis, takut dikritik dan juga mengubah penampilannya guna mendapatkan penampilan yang ia inginkan. Setelah mengikuti proses konseling menjadikan responden membuka pikirannya dan menyadari bahwa kehidupan ini bukan dilihat dari penampilan fisiknya saja akan tetapi banyak sekali aspek yang dilihat dari manusia. Jadi daripada kita memikirkan yang tidak perlu lebih baik kita melakukan kegiatan yang lebih positif dan mengembangkan potensi yang kita miliki. Responden juga mulai menyadari bahwa dengan ia tidak percaya diri karena perkataan orang lain hanya dapat membuat dirinya tidak maju sehingga responden LM ingin memperbaiki dirinya dengan tidak memikirkan apa kata orang dan ingin tampil lebih percaya diri lagi. Dan responden LM juga ingin fokus dalam tugasnya sebagai mahasiswa dan aktif kembali dalam mengikuti organisasi. *“Akhirnya saya sadar bahwa kehidupan ini bukan hanya melulu tentang fisik saja, insya allah kedepannya saya akan melakukan yang terbaik untuk diri saya dan tidak mendengarkan apa kata orang tentang fisik saya.* Setelah proses konseling selesai, peneliti terus melakukan penelitian dengan melihat perkembangan kepercayaan diri responden LM dengan cara meneliti dan mewawancarai responden dan dari hasil konseling, Responden LM sedikitnya sudah mulai menunjukkan perubahannya, diantaranya: mulai merasa tidak khawatir akan komentar jelek dari orang lain, mulai bisa tampil percaya diri, mulai bisa bersosialisasi dengan banyak orang, dan mulai bersikap optimis.

3. Responden NDP, sebelum melaksanakan konseling responden NDP bisa dibilang mengalami traumatik karena masalah yang dialami dirinya di masa lalu sehingga masih terbayang-bayang hingga saat ini. Sehingga ia masih belum bisa menerima dirinya secara seutuhnya belum bisa merasakan self love untuk dirinya sendiri. Dan juga dalam masalah *body shaming* ini ia juga mengalami kecemasan yang mendalam ia merasa takut jika orang disekitarnya mulai mengomentari masalah fisiknya. Dan juga hilangnya rasa kepercayaan dirinya sehingga ia takut untuk berbuat apapun.

Setelah melakukan kegiatan konseling menjadikan responden NDP menyadari bahwa manusia itu berharga dari segi manapun bukan hanya dari segi fisiknya saja. Klien juga menyadari bahwa memikirkan kejadian dimasa lalu adalah hal yang merugikan. Membuat dirinya tidak maju dan selalu takut dalam melangkah dan berbuat apapun. Dan responden NDP berjanji untuk berusaha memperbaiki dirinya

dengan cara tidak mendengarkan apa yang orang lain katakan mengenai fisiknya dan ingin fokus dalam tugas-tugasnya menjadi mahasiswa.”*Terimakasih sudah mengingatkan saya, dan untuk kedepannya saya akan tampil lebih percaya diri lagi dan saya juga ingin fokus dalam menjalankan tugas-tugas saya sebagai mahasiswa, agar cepat lulus, hehe.* Setelah proses konseling selesai, peneliti terus melakukan penelitian dengan melihat perkembangan kepercayaan diri responden NDP dengan cara meneliti dan mewawancarai responden dan dari hasil konseling, Responden NDP sedikitnya sudah mulai menunjukkan perubahannya, diantaranya: mulai merasa tidak khawatir akan komentar jelek dari orang lain, mulai bisa tampil percaya diri, dan mulai bersikap optimis.

4. Responden IA

Sebelum melakukan kegiatan konseling responden IA selalu merasa kurang percaya diri karena penampilan fisiknya karena teman-temannya seringkali mengomentari dirinya, karena IA mempunyai bentuk badan yang kurus/cunkring, seringkali ia mendapatkan celetukan dari temannya. hal itu biasa dilakukan temannya hanya sebagai bahan bercanda akan tetapi tetap membuat IA tidak percaya diri akan penampilannya. Sehingga membuatnya selalu khawatir, minder, cemas dan tidak yakin terhadap diri sendiri. Setelah melakukan kegiatan konseling responden IA menyadari bahwa kehidupan ini bukan dilihat dari penampilan fisiknya saja akan tetapi banyak sekali aspek yang dilihat dari manusia. Jadi daripada kita memikirkan yang tidak perlu lebih baik kita melakukan kegiatan yang lebih positif dan mengembangkan potensi yang kita miliki. Seperti yang dikatakan responden IA setelah mengikuti konseling ini ia ingin lebih fokus dalam tugas pribadinya sebagai mahasiswa dan ingin fokus dalam mengembangkan hobi yang ia sukai. IA juga ingin memperbaiki dirinya dengan tidak memikirkan apa kata orang dan ingin tampil lebih percaya diri lagi.”*yaa, akhirnya saya merasa lega dan saya juga akhirnya menyadari dari pada memikirkan perkataan orang lain lebih baik saya fokus dengan tugas-tugas saya, jadi lebih bermanfaat aja gitu.* Setelah proses konseling selesai, peneliti terus melakukan penelitian dengan melihat perkembangan kepercayaan diri responden IA dengan cara meneliti dan mewawancarai responden dan dari hasil konseling, Responden IA sedikitnya sudah mulai menunjukkan perubahannya, diantaranya: mulai merasa tidak khawatir akan komentar jelek dari orang lain, mulai bisa tampil percaya diri, dapat menerima keadaannya dan mulai bersikap optimis.

Dari uraian hasil konseling diatas dapat disimpulkan bahwa korban kasus *body shaming* di lingkungan kampus banyak nya dari mahasiswa dan kasusnya tidak jauh dari mengomentari fisik seperti bentuk tubuh kurus, gendut, pendek, jangkung (tinggi sekali) dan banyak juga yang mengomentari wajah seperti jerawat dan kulit hitam. Perlakuan *body shaming* juga biasanya didapatkan dari orang terdekat yang biasanya dilakukan sebagai bahan bercandaan. Akan tetapi, jika *body shaming* tersebut dilakukan secara terus menerus dapat membuat si korban menjadi kurang percaya diri akan penampilan fisik yang dimilikinya. Dari hasil evaluasi diatas maka dapat disimpulkan bahwa untuk memecahkan suatu permasalahan khususnya dalam kasus *body shaming* ini hal utama yang harus dilakukan oleh seorang konselor adalah bagaimana membentuk dan menciptakan hubungan baik sehingga responden dapat merasakan kenyamanan dan konselor dapat menjadi teman baik untuk klien. Sehingga konselor dapat menggali apa yang dirasakan oleh responden dan mampu mengetahui apa yang mereka perlukan dan pertolongan apa yang ingin mereka dapatkan.

Dengan pendekatan logoterapi ini responden mampu bangkit dan melawan rasa ketidakpercayaan dirinya dengan menggali pemaknaan hidup serta dapat menyadari bahwa kehidupan mereka bukanlah hanya dari masa lalu saja akan tetapi mereka memaknai bahwa kehidupan mereka terletak pada hari ini dan untuk mempersiapkan untuk masa depan yang ingin mereka capai. serta hal yang dilakukan oleh konselor adalah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi terhadap responden agar keluar dari masalah yang mereka alami. Setelah proses konseling selesai, peneliti melihat perkembangan kepercayaan diri para responden dengan cara meneliti dan mewawancarai responden dan diuraikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Indikator Kepercayaan Diri Responden

No	Pertanyaan	Responden							
		Sebelum konseling				Sesudah konseling			
		SO	LM	NDP	IA	SO	LM	NDP	IA
1	Merasa khawatir jika orang berkomentar jelek	√	√	√	√	×	×	×	×

No	Pertanyaan	Responden							
		Sebelum konseling				Sesudah konseling			
		SO	LM	NDP	IA	SO	LM	NDP	IA
2	selalu merasa minder terhadap penampilan	×	×	×	√	×	×	×	×
3	Tidak dapat menerima diri secara utuh	√	√	√	×	√	×	×	×
4	Selalu memikirkan apa kata orang	√	√	√	√	×	×	×	×
5	Kurang bisa bersosialisasi	√	×	×	√	√	×	√	√
6	Sering menyendiri	√	×	×	√	√	×	×	√
7	Tidak yakin pada diri sendiri	√	√	√	√	×	√	√	×
8	Selalu merasa cemas	×	√	√	×	×	×	×	×
10	Takut dikritik	√	√	√	√	×	×	×	×
11	Selalu pesimis	√	√	×	√	×	×	√	√
12	Selalu berfikir negatif	√	×	√	×	×	×	×	×
13	Selalu merasa malu di depan orang banyak	√	√	√	√	√	×	√	√
14	Tidak berani mengeluarkan pendapat	√	√	√	√	√	√	√	×

Dilihat dari tabel di atas, secara garis besar dapat disimpulkan bahwa rata-rata perkembangan responden setelah melakukan proses konseling menurut pengakuan para responden, rata-rata mereka sudah mulai menyadari dan tidak merasa khawatir akan komentar buruk orang lain, tidak memikirkan apa kata orang, sudah tidak takut di kritik lagi, dapat menerima dirinya sendiri serta tidak cemas akan tetapi rata-rata dari mereka masih ingin merubah penampilan fisik mereka seperti dengan cara berdiet dan berolahraga agar mendapatkan penampilan fisik yang mereka inginkan.

Kesimpulan

Tindakan *body shaming* yang dialami oleh para responden berakibat turunnya ketidakpercayaan diri mereka, hal tersebut dapat dilihat dari indikator kepercayaan diri responden rata-rata dari reponden merasa khawatir dan memikirkan jika mendapatkan komentar jelek, tidak dapat menerima diri nya secara utuh, sulit untuk bersosialisasi, dan pesimis. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pendekatan logoterapi dapat diterapkan dalam mengatasi mahasiswa yang mengalami *body shaming* dalam 3 tahap yaitu: 1) tahap awal konseling dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, pada tahap ini menggunakan tehnik *attending* dan *open question*. 2) tahap pertengahan konseling. Dalam tahap ini dilaksanakan untuk pengungkapan masalah, pembahasan bersama dan menyamakan presepsi atas masalah yang dihadapi responden serta mencari jalan keluar atas masalah klien. 3) Tahap akhir konseling yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, pada tahap ini dilakukan evaluasi atas konseling yang telah di laksanakan.

Konseling individual dengan pendekatan logoterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri berdampak positif untuk para responden. Secara garis besar rata-rata dari mereka sudah mulai menyadari dan tidak merasa khawatir akan komentar buruk orang lain, tidak memikirkan apa kata orang, tidak takut dikritik lagi, dapat menerima dirinya sendiri serta tidak cemas. Akan tetapi, rata-rata dari mereka masih ingin merubah penampilan fisik mereka seperti dengan cara berdiet dan berolahraga agar mendapatkan penampilan fisik yang mereka inginkan. Dengan pendekatan logoterapi ini responden mampu bangkit dan melawan rasa ketidakpercayaan dirinya dengan menggali pemaknaan hidup serta dapat menyadari bahwa kehidupan mereka bukanlah hanya dari masa lalu saja akan tetapi mereka memaknai bahwa kehidupan mereka terletak pada hari ini dan untuk mempersiapkan untuk masa depan yang ingin mereka capai.

Daftar Pustaka

- Arsitowati, W. H. (2018). Kecantikan Wanita Korea sebagai Konsep Kecantikan Ideal dalam Iklan New Pond's White Beauty: What Our Brand Ambassadors Are Saying. *HUMANIKA*, 24(2), 84–97.
- Bastaman, H. D. (2021). *Logoterapi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Diniaty, A. (2018). *Dinamika Perubahan dalam Konseling: Memahami Permasalahan Klien Dan*

Penanganannya. Kreasi Edukasi.

- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Fitriana, S. A. (2019). *Dampak Body Shaming sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*. FISIP Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Psikologi konseling: Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*. Airlangga University Press.
- Kartini, S. (2019). Krisis Percaya Diri. In *Semarang: Mutiara Aksara*.
- Karyanti, M. P., & Aminudin, S. P. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. Penerbit K-Media.
- Kuswara, E. (1992). *Logoterapi Psikoterapi Viktor Frankl*. Kanisius.
- Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 1(1), 100–111.
- Ratnawati, V. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Sakinah, S. (2018). Ini Bukan Lelucon. *Emik*, 1(1), 53–67.
- Santoso, M. B., & Putri, D. (2018). Gangguan makan anorexia nervosa dan bulimia nervosa pada remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 399–407.
- Sudaryono, S. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. UNY Press Yogyakarta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling individual, teori dan praktek*. Alfa Beta.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.
- Wawancara dengan responden SO
- Wawancara dengan responden LM
- Wawancara dengan responden NDP
- Wawancara dengan responden IA