

**PENERAPAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED*
DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL AKIBAT
BODY IMAGE PADA REMAJA AKHIR DI KP.
KELUNJUKAN CIRACAS SERANG BANTEN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh:

Kheista Arifa
NIM: 201520023

**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
2024 M/ 1446 H**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) dan diajukan kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun semua bentuk tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat pada tulisan ini telah saya sampaikan keterangan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini adalah hasil plagiarisme atau mencontek karya tulis ilmiah orang lain dengan tidak memperhatikan etika penulisan karya ilmiah, saya siap bersedia menerima sanksi akademik apapun sesuai aturan yang berlaku

Serang, 2 Oktober 2024



Kheista Arita

NIM: 201520023

ABSTRAK

Nama: Kheista Arifa, Nim: 201520023, Judul Skripsi: **Penerapan Pendekatan *Client Centered* Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat *Body Image* Pada Remaja Akhir Kp. Kelunjukan, Kota Serang Banten** Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2024.

Para remaja kerap mengalami kecemasan sosial akibat *body image*, mereka membutuhkan bantuan layanan konseling diantaranya dengan menggunakan pendekatan *client centered* yang terjadi pada Kp. Kelunjukan.

Berdasarkan uraian tersebut maka perumusan dalam penelitian ini yaitu; 1) Bagaimana kondisi kecemasan sosial akibat *body image* pada remaja Kp. Kelunjukan? 2) Bagaimana penerapan pendekatan *client centered* dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* di Kp. Kelunjukan? 3) Bagaimana hasil penerapan dalam mengatasi kecemasan sosial akibat *body image* pada remaja di Kp. Kelunjukan dengan menggunakan *pendekatan client centered*?

Metode yang digunakan penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, daftar cek masalah dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai bulan Agustus 2024 dengan jumlah 4 konseli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang gendut, ukuran tubuh yang pendek dan bentuk tubuh yang kurus yang membuat mereka tidak percaya diri. 2) Proses konseling menggunakan pendekatan *client centered* dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Peneliti memberikan penguatan kepada konseli dengan pemikiran yang rasional untuk konseli merubah pikiran yang dapat berpengaruh pada perilaku. 3) Kondisi remaja sebelum melakukan proses konseling, mereka merasa ketidakpuasan dan kekhawatiran dengan penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh. Setelah dilakukan proses konseling, keempat konseli mengalami perubahan dari perilaku dan cara berpikir negatif mengenai *body image* menjadi positif.

Kata kunci: pendekatan, *client centered*, kecemasan sosial, *body image*, remaja.

ABSTRACT

Name: Kheista Arifa, Nim 20252023, Thesis Title “Application of a Client Centered Approach in Overcoming Social Anxiety Due to Body Image Late Adolescents Kp. Kelunjukkan, Serang City, Banten”, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hassanuddin State Islamic University, Banten 2024.

Teenagers often experience social anxiety due to body image, they need help from counselling services, including using a client centered approach which occurs at Kp. Kelunjukan.

Based on this description, the formulation of the problem in this research is; 1) What is the condition of social anxiety due to body image in Kp. Kelunjukan? 2) How to apply a client centered approach in overcoming social anxiety due to body image Kp. Kelunjukan? 3) What are the results of the implementation in overcoming social anxiety due to body image in Kp. Kelunjukan effectiveness of using a client centered approach?

The method used in this research is descriptive qualitative. The data collection techniques used were observation, interview, problem checklist and documentation. This research was carried out from May to August with counselees.

The results of the research show that: 1) Social anxiety experienced by teenagers is due to dissatisfaction with their fat body shape, short body size and thin body shape with makes them lack self-confidence. 2) The counselling process using a client centered approach was carried out in four meetings. Researchers provide reinforcement to client with rational thinking so that client can change their thoughts which can influence behaviour. 3) The condition of teenagers before carrying out the counselling process, they feel dissatisfaction and worry about other peoples assessment of their body shape. After the counseling process was carried out, the four counseles experienced changes from negative behaviour and ways of thinking about body image to positive ones.

Key words: *approach, client centered, social anxiety, body image, teenager.*



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp : Dakwah	Dekan Fakultas
Hal : Ujian Skripsi a.n Kheista Arifa NIM: 201520023	UIN SMH Banten Di- Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Kheista Arifa NIM: 201520023 dengan judul "**Penerapan Pendekatan *Client Centered* Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat *Body Image* Pada Remaja Akhir Kp. Kelunjukan**", telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 2 Oktober 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 2000031 002

Hj. Uyu Mu'awwanah, M.Pd.
NIP. 19790613 200604 2 002

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL AKIBAT *BODY IMAGE* PADA REMAJA AKHIR KP. KELUNJUKAN, KOTA SERANG, KEC SERANG

Oleh:

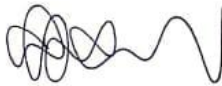
Kheista Arifa

201520023

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 20000 3 1002



Hj. Uyu Mu'awwanah, M.Pd.
NIP. 19790613 200604 2 002

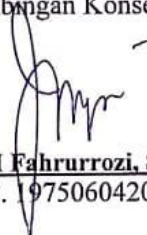
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.
NIP. 196509111993031003

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.M Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP. 197506042006041001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Kheista Arifa**, NIM: **201520023**, Judul Skripsi: **Penerapan Pendekatan *Client Centered* Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat *Body Image* Pada Remaja Akhir Kp. Kelunjukan Ciracas Serang Banten** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 24 Oktober 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terimakasih. *Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Serang, 29 Oktober 2024

Sidang Munaqosah


Ketua Merangkap Anggota


Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201903 1 003

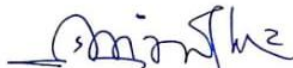
Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Yogi Dani Syaputra, M. Pd.
NIP. 19900314 202012 1 005
Anggota


Penguji I


Eneng Purwanti, M.A.
NIP. 19780607 200801 2 014
Pembimbing I

Penguji II


Hj. Azizah Alawiyah, B. Ed., M.A.
NIP. 19771215 201101 2 004
Pembimbing II


Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 20000 3 1002


Hj Uyu Mu'awwanah, M.Pd.
NIP. 19790613 200604 2 002

MOTTO

*“Tidak Ada Pilihan Yang salah, Yang Ada Hanyalah Kesempatan Baru
Untuk Belajar”*

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas rahmat Allah swt yang Maha Kuasa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang, penulis menghadirkan skripsi ini sebagai ungkapan pengabdian dan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan serta motivasi selama proses penyusunan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, Alm. Bapak Iim Imron Gozali dan Ibu Siti Maemunah yang telah merawat, membesarkan, mendidik serta selalu mendoakan dan mendukung. Terima kasih untuk segala yang sudah diberikan, kalian adalah sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkah yang saya ambil. Semoga karya sederhana ini bisa menjadi salah satu bentuk kebanggaan atas segala doa serta usaha untuk kesuksesan peneliti.

Terima kasih kepada kedua kakak saya Nurna Utami dan Syifa Giani yang selalu mendukung dan memberikan semangat lahir dan batin serta selalu ada. Serta ponakanku tercinta Ammar yang sudah menghibur peneliti dalam proses penyusunan karya ini. Semoga Allah swt membalas semua kebaikan dan menyertai semua langkah kita.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Kheista Arifa adalah anak ketiga dari Alm. Bapak Im Imron Gozali dan Ibu Siti Maemunah yang lahir di Serang, 10 September 2001. Penulis beralamat di Kampung Kelunjukan. Rt 02 Rw 14 Kecamatan Serang Banten.

Jenjang pendidikan penulis yang ditempuh SDN 4 Kota Serang lulus pada tahun 2014, MTS Daar El-Istiqomah lulus pada tahun 2017, MAN 1 Kota Serang lulus pada tahun 2020. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Sholawat dan salam senantiasa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya semoga kita diberikan syafaat sampai hari akhir.

Berkat pertolongan Allah SWT dan usaha yang bersungguh-sungguh, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Pendekatan *Client Centered* Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat *Body Image* Pada Remaja Akhir Kp. Kelunjukan”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kesalahan dan masih jauh dari kata kesempurnaan, Namun dengan ini penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah keilmuan bagi para pembaca.

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama penelitian ini berlangsung. Terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A., Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
5. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum., Pembimbing I yang senantiasa telah memberikan banyak arahan, bimbingan dan ilmunya kepada penulis, semoga beliau diberikan kebahagiaan dan keberkahan oleh Allah SWT.
6. Ibu Hj. Uyu Mua'wwanah. M.Pd., Pembimbing II yang senantiasa telah memberikan banyak arahan, bimbingan dan ilmunya kepada penulis, semoga beliau diberikan kebahagiaan dan keberkahan oleh Allah SWT.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, Pengurus perpustakaan, Staff Akademik, dan karyawan UIN yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
8. Alm bapak Iim Imron Gozali seseorang yang biasa saya sebut papah. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana sebagai perwujudan terakhir sebelum engkau benar-benar pergi. Terima kasih sudah mengantarkan saya berada di tempat ini, walaupun pada akhirnya saya harus berjuang tertatih sendiri tanpa kau temani lagi.
9. Ibu Siti Maemunah seseorang yang mempunyai pintu surga di telapak kakinya yang telah melahirkan penulis karya sederhana ini dengan sabar dan ikhlas yang sudah membersarkan putri ketiganya serta telah melangitkan doa-doa baik demi studi penulis.

10. Kedua kakakku Nurna Utami dan Syifa Giani yang telah memberikan semangat dan memberikan bantuan baik material maupun non-material dan selalu ada di saat suka maupun duka. Serta ponakanku tercinta Ammar yang selalu menghibur ketika penulis merasa bosan dalam penulisan karya ini.
11. Keempat sahabat saya Halida Hardianti, Rihma Ahmariah, Haula Karimah dan Sundari Dwi Kusuma yang telah memberikan semangat dan dukungan serta mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi.
12. Seluruh responden YU, NU, CM, dan HH tanpa mereka penulisan skripsi ini tidak akan selesai.
13. Kepada teman-teman BKI A 2020 yang telah kebersamai selama perkuliahan dan memberi semangat pada saat menyusun skripsi.

Serang, 29 Oktober 2024



Kheista Arifa

NIM: 201520023

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
BAB II KERANGKA TEORI	15
A. Paparan Teori.....	15
B. Kerangka berpikir	47
C. Penelitian terdahulu	48

BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Jenis Penelitian	52
B. Setting Penelitian	53
C. Instrumen Penelitian	53
D. Sumber Data	53
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Teknik Analisis Data	57
G. Teknik Keabsahan Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Penelitian.....	61
B. Pembahasan	79
BAB V PENUTUP	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	48
------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Gambar 4.1 Keluhan Responden Sebelum Pelaksanaan Konseling.....	70
Gambar 4.2 Perubahan Responden Sebelum dan Sesudah Konseling.....	82

