

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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, eh kok kamu pendek seperti kurcaci, eh kamu kok tinggi sekali seperti tiang listrik dan lain sebagainya. Meski tujuannya adalah bercanda, 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 meghilangkan kepercayaan diri di sepanjang hidupnya.

Tindakan *body shaming* dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Perlakuan *body shaming* secara tidak langsung biasanya melalui media sosial. Seperti memberikan

komentar yang tidak enak didengar melalui postingan yang korban unggah di akun media sosialnya. Dan perlakuan *body shaming* secara langsung biasanya didapatkan dari orang terdekat seperti keluarga, sahabat, teman, tetangga, guru dan lain sebagainya. Perlakuan *body shaming* itu sendiri dianggap hal yang lucu dan biasa dan dengan alasan kebebasan berpendapat di ruang publik dan alasan ingin memberikan dukungan agar korban berubah.

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 memermalukannya melalui fisik yang dimiliki, *body shaming* juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurangnya rasa syukur yang dimiliki.¹

¹ Surya A F, “*Dampak Body shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*”, Skripsi Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Social Ilmu Politik , Universitas Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019, h. 3.

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. Fenomena sekarang juga banyak sekali perlakuan *body shaming* di lingkungan sekitar. Ditambah adanya standar tubuh ideal yang menjadi acuan masyarakat sehingga mereka yang mempunyai badan yang ideal akan merasa bangga dan sebaliknya, yang tidak mencapai standar ideal akan menjadi tidak percaya diri.

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.²

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.³ Jadi, dengan adanya standar kecantikan tersebut mengakibatkan maraknya tindakan *body shaming* di lingkungan sekitar dan

² Winta Hari Arsitowati, "Kecantikan Wanita Korea Sebagai Konsep Kecantikan Ideal dalam Iklan *New Ponds White Beauty: What Our Brand Ambassador Are Saying*," *jurnal Humanika*, Vol. 24 No. 2 (2017), h. 85.

³ Sakinah, "Ini Bukan Lelucon, *Body shaming*, Citra Tubuh, Dampak Dan Cara Mengatasinya," *Jurnal Emik* Vol 1 No. 1 (Desember 2018), h. 54.

menjadikan individu merasa tidak percaya diri akibat adanya standar kecantikan tersebut.

Larangan melakukan *body shaming* juga dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al Hujurat ayat 11 berbunyi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْألقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُم الظَّالِمُونَ

Artinya: *wahai orang-orang yang beriman janganlah kamu mengolok-olok kaum yang lain. (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok). Dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain. (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olokan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olokan). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruknya panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barang siapa yang tidak bertobat. Maka mereka itulah orang-orang yang zalim.*⁴

Ayat diatas menjelaskan dengan tegas bahwa kita tidak diperbolehkan mengolok-olok satu sama lain. Pada awalnya, *laqab* (gelar atau julukan) itu bisa mengandung

⁴ Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 11

pujian dan bisa juga mengandung celaan. Jika julukan mengandung pujian maka dianjurkan. Seperti si pintar, si cantik, si ramah dan sebagainya.

Namun, jika julukan tersebut mengandung celaan, maka inilah maksud dari ayat diatas, yang hukumnya terlarang. Misalnya memanggil orang lain dengan sebutan si pelit, si bodoh, si jelek, si pendek dan sejenisnya. Meskipun itu adalah benar karena ada kekurangan (cacat) dalam fisiknya, tetap dilarang. Kecuali jika julukan tersebut untuk mengidentifikasi orang lain, bukan dalam rangka merendahkan., maka diperbolehkan. Misalnya, disuatu kampung tersebut banyak yang bernama “Muhammad” jika yang dimaksud adalah “Muhammad pendek” untuk membedakan dengan Muhammad yang lain, maka boleh menyebut dengan “Muhammad yang pendek” karena ini dalam rangka membedakan.

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 tehnik 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.

Setelah melihat banyaknya fenomena *body shaming* yang terjadi di lingkungan kampus khususnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab yang dianggap tidak percaya diri akibat *body shaming* maka dari itu penelitian ini penulis beri judul **Konseling Individual dengan Pendekatan Logoterapi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa yang Mengalami *Body shaming*** (Studi di Fakultas Ushuludin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

B. Rumusan Masalah

Untuk perumusan masalah dan penelitian yang terfokus, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kondisi kepercayaan diri mahasiswa yang mendapatkan tindakan *body shaming*?

2. Apakah penerapan Logoterapi dapat mengatasi mahasiswa yang tidak percaya diri akibat *body shaming*?
3. Bagaimana hasil pendekatan Logoterapi dalam mengatasi mahasiswa yang tidak percaya diri akibat *body shaming*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui Bagaimana kondisi kepercayaan diri mahasiswa yang mendapatkan tindakan *body shaming*.
2. Untuk menerapkan pendekatan Logoterapi dalam mengatasi mahasiswa yang tidak percaya diri akibat *body shaming*.
3. Untuk mendeskripsikan hasil pendekatan Logoterapi dalam mengatasi mahasiswa yang tidak percaya diri akibat *body shaming*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam. Selain itu dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam di masa yang akan datang.
- b. Penelitian ini juga diharapkan sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, yaitu: Logoterapi dalam mengatasi mahasiswa yang tidak percaya diri akibat *body shaming*

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu diharapkan dapat membantu para Konselor dan Konseli untuk bisa mengatasi tindakan *body*

shaming yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pengembangan ilmu Bimbingan Konseling (BK), hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam proses konseling.

E. Kajian Pustaka

Kasus *body shaming* merupakan fenomena yang sering terjadi di kalangan masyarakat zaman sekarang. dan sangat berdampak terhadap korbannya, terlebih terhadap kepercayaan diri seseorang. Penelitian yang penulis lakukan ini merujuk kepada beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh penulis yang terdahulu.

Pertama, Skripsi yang ditulis oleh Shifa Nurangraini, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hassanudin Banten, tahun 2017 dengan judul, "*Pendekatan Logoterapi*

pada anak tunarungu korban bullying (studi kasus di sekolah khusus (SKH) negeri 01 pembina Pandeglang”

Penelitian ini membahas tentang kasus *Bullying* terhadap anak tunarungu di sekolah khusus negeri 01 pembina Pandeglang. *Bullying* sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok. Pihak yang kuat disini tidak berarti kuat dalam ukuran fisik, tapi bisa juga kuat secara mental. Dalam hal ini si korban *Bullying* tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik atau mental.

Penelitian ini juga menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari perilaku klien yang diamati. Pengumpulan data yang digunakan yaitu, observasi, wawancara dan pengamatan. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan Logoterapi konseli mulai menyadari bahwa proses pemaknaan hidup datang dari motivasi dan konseling yang dilakukan oleh guru meskipun pada akhirnya

merekalah yang menentukan apa yang ingin mereka lakukan dan mereka raih pada hasil akhir.⁵

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Nadiatul Mawaddah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau, tahun 2020. Dengan judul: ” *Dampak Body Shamming terhadap kepercayaan diri remaja putri di desa Muara uwai kecamatan Bangkinang*”

Penelitian ini menjelaskan tentang dampak *body shaming* yang mengakibatkan hilangnya rasa kepercayaan diri remaja putri di desa Muara uwai kecamatan Bangkinang.

Penelitian ini juga menggunakan metode kualitatif menggunakan tiga responden dan menggunakan metode wawancara dan observasi didapatkan bahwa remaja yang mengalami tindakan *body shaming* mengalami kehilangan kepercayaan diri sehingga mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial yang dibuktikan dengan tidak mampu

⁵ Shifa Nuranggraini, “*Pendekatan Logoterapi pada anak tunarungu korban Bullying. Studi kasus di sekolah khusus (SKH) Negeri 01 Pembina Pandeglang*” Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hassanudin Banten, 2017.

berteman secara fleksibel, mudah terpengaruh oleh orang lain, tidak berani dan tidak tegas dalam penamilan dan tingkah laku, menghindari lingkungan, kesulitan belajar, sedikit demi sedikit kehilangan sikap toleransi terhadap sesama dan juga tidak dapat bersikap tenang dalam menghadapi beberapa situasi.⁶

Ketiga, Skripsi yang ditulis oleh Lutfiah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2020. Dengan judul: ” *Tekhnik Rational Emotive Therapy (RET) dalam Meningkatkan Self Esteem Santri Korban Body shaming (Studi Kasus di Pondok Pesantren Raudhatul Qaniin, Cipare Gede, Kota Serang)*”

Skripsi ini membahas tentang penerapan teknik RET untuk meningkatkan *self esteem* pada korban *body shaming* di pondok pesantren Raudhatul Qaniin kota serang. Dari penelitian diatas terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan sekarang. Meskipun tema

⁶ Nadiatul Mawaddah , “*Dampak Body Shamming terhadap kepercayaan diri remaja putri di desa Muara uwai kecamatan Bangkinang*” Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau, 2020.

yang diangkat memiliki kesamaan, namun Responden yang dituju, tempat dan metode yang digunakan jelas berbeda.⁷

F. Kerangka Teori

1. Konseling Individual

a. Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah inetarksi timbal balik antara dua orang individu (*konselor dan klien*), dimana konselor berupaya membantu atau memberikan pertolongan terhadap kliennya, sehingga tercapai suatu pengertian tentang diri klien, dalam kaitannya dengan berbagai persoalan yang dihadapinya pada saat ini dan dimasa yang akan datang.⁸

Division of Counseling psychology mendefinisikan konseling sebagai suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya

⁷ Luthfiyah , “*Tekhnik Rational Emotive Therapy (RET) dalam Meningkatkan Self Esteem Santri Korban Body shaming (Studi Kasus di Pondok Pesantren Raudhatul Qaniin, Cipare Gede, Kota Serang*” Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hassanudin Banten, 2020.

⁸ Safwan Amin, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Banda Aceh: Yayasan Pena, 2014), h. 9.

dan untuk mencapai perkembangan yang optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut terjadi setiap waktu.⁹

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.¹⁰

b. Tujuan Konseling Individual

Konseling individual bertujuan agar konseli dapat mengenal dirinya sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya. Suatu hubungan pribadi yang unik dalam konseling dapat membantu individu membuat keputusan, pemilihan dan rencana yang bijaksana, serta

⁹ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*, (Sleman: Deepublish, 2018), h.3.

¹⁰ Amirah Diniaty, *Dinamika Perubahan dalam Konseling*, (Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2018), h. 1.

dapat berkembang dan berperan lebih baik di lingkungannya.

Konseling individual juga bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang.¹¹

c. Langkah-Langkah Konseling

Menurut Brammer, Abrego dan Shostrom 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.

Wills (2009) mengatakan bahwa dalam hubungan konseling harus terbentuk *a working relationship* yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna.

¹¹ Nurul Hartini & Atika Dian Ariana, *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2016), h. 66.

Konselor dan klien saling terbuka satu sama lain tanpa ada kepura-puraan.

2. Identifikasi dan penilaian masalah

Apabila hubungan konseling telah terjalin dengan baik, maka langkah selanjutnya adalah mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling. 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, seringkali klien tidak begitu jelas mengungkapkan masalahnya, atau ia hanya secara samar menjelaskannya. Apabila hal itu terjadi, konselor harus membantu klien mendefinisikan masalahnya secara tepat agar tidak terjadi kekeliruan dalam diagnosis.

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.¹²

¹² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta : Kencana, 2011), h. 81-85.

2. Teori Logoterapi

a. Pengertian Logoterapi

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.¹³

¹³ Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi*, (Jakarta:PT. Raja Grafindo Pustaka, 2007), h. 89.

Logoterapi memiliki tiga konsep yang menjadi landasan filosofisnya, yakni kebebasan berkeinginan, keinginan akan makna dan makna hidup.¹⁴

b. Logoterapi Dalam Proses Konseling

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.

Pendekatan logoterapi juga diterapkan dalam semua tahapan tersebut. Namun dalam logoterapi lebih menekankan pada aspek pengarahan klien sejak tahap awal konseling untuk menemukan hikmah dari masalah yang dialami, tidak terlalu berfokus pada asosiasi bebas, atau katarsis klien dalam menyampaikan masalahnya. Artinya dalam

¹⁴ E, Koeswara, *Logoterapi psikoterapi Viktor Frankl*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1992), h. 46.

logotherapy klien harus mampu mengalami secara subjektif persepsi-persepsi tentang dunianya. Dia harus aktif dalam proses pembinaan, sebab dia harus memutuskan ketakutan-ketakutan, perasaan-perasaan berdosa dan kecemasan-kecemasan apa yang akan dieksplorasi.

Menurut Frankl pencarian makna dalam hidup adalah salah satu ciri manusia. Dalam pandangan para eksistensialis, tugas utama konselor adalah mengeksplorasi persoalan-persoalan yang berkaitan dengan ketidakberdayaan, keputusasaan, ketidakbermaknaan, dan kekosongan eksistensial. Tugas proses terapeutik adalah menghadapi masalah ketidakbermaknaan dan membantu Klien dalam membuat makna dari dunia yang kacau. Frankl menekankan bahwa fungsi Konselor bukanlah menyampaikan kepada Klien apa makna hidup yang harus diciptakannya, melainkan mengungkapkan bahwa klien bisa menemukan makna, bahkan juga dari

penderitaan, karena penderitaan manusia bisa diubah menjadi prestasi melalui sikap yang diambilnya dalam menghadapi penderitaan itu.

Para ahli sepakat bahwa pendekatan konseling logoterapi menekankan hal-hal berikut:

1. Mengakui pentingnya pendekatan dari pribadi ke konselor, kemampuan konselor dalam menciptakan kondisi emosional yang nyaman, dalam memulai hubungan konseling.
2. Menyadari peran dari tanggung jawab Konselor dalam membantu klien menemukan makna hidup dan hikmah dari masalah yang sedang dialami.
3. Membantu klien untuk dapat menyadari potensi diri dan membangkitkan
4. Motivasi klien untuk mengembangkan potensinya tersebut.
5. Menekankan keharusan Konselor terlibat dengan Klien sebagai suatu pribadi yang menyeluruh, dan

membantu klien untuk menemukan nilai-nilai spiritual dari kondisi yang dialaminya.

6. Mengakui bahwa keputusan dan pilihan-pilihan akhir terletak di tangan Klien

7. Bekerja kearah mengurangi ketergantungan Klien serta meningkatkan keberanian klien untuk berani menghadapi masalah yang dialaminya.¹⁵

c. Tujuan Logoterapi

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.¹⁶

Adapun tujuan dari logoterapi adalah agar setiap pribadi :

¹⁵ Hermi Paswati, "Pendekatan Logoterapi dalam konseling," *Jurnal Ilmiah Syiar* Vol 15 No. 1 (Februari 2015), h. 59-60.

¹⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi*.....h. 89.h-105

1. Memahami adanya potensi dan sumber daya spiritual yang secara universal ada pada setiap orang terlepas dari ras, keyakinan dan agama yang dianutnya.
2. Menyadari bahwa sumber-sumber dan potensi itu sering ditekan, terhambat dan diabaikan bahkan terlupakan.
3. 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.¹⁷

d. Tahapan-Tahapan Logoterapi

Proses konseling pada umumnya mencakup tahap-tahap: pengenalan, pengungkapan dan penjajagan masalah, pembahasan bersama, evaluasi dan penyimpulan.

¹⁷ Ni Ketut Sri Diniari, *“LOGOTERAPI Sebuah Pendekatan untuk Hidup Bermakna”* Program Pendidikan Dokter Spesialis i bagian/smf Ilmu Kedokteran Jiwa Fk Unud Rsup Sanglah Denpasar, 2017, h. 21.

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 simptomnya

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.¹⁸

3. Percaya Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Menurut Thursan Hakim rasa percaya diri dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Menurut Rini Jasinta kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar.

¹⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi*.....h. 136.

Sedangkan 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.¹⁹

b. Prinsip Untuk Meraih Percaya Diri

Para pakar ilmu jiwa sepakat bahwa ada lima prinsip yang meski dipatuhi demi memperkuat rasa percaya diri yaitu:

1. Menumbuhkan mental-mental positif yang mampu mengantarkan kita menuju kesuksesan.
2. Bersikap bijaksana dalam mencanangkan target-target kehidupan, dan upayakan target yang sudah dicanangkan itu tidak terlalu muluk-muluk, melebihi potensi dan kemampuan yang dimiliki.
3. Belajar cara bergaul yang baik dengan orang lain.

¹⁹ Sri Kartini, *Krisis Percaya Diri*, (Semarang:Penerbit Mutia aksara,2019), h.3.

4. Senantiasa memperhatikan penampilan psikis dan fisik anda dengan baik.
5. Pilih teman yang siap memberikan kepercayaannya kepada kita.²⁰

c. Unsur-Unsur Percaya Diri

Percaya diri ternyata tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional melainkan hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Untuk menumbuhkan dan membangun kepercayaan diri melibatkan tiga unsur yaitu emosi, perasaan dan imajinasi. Apabila ketiga unsur tersebut positif maka akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Sebaliknya, apabila ketiga unsur tersebut negatif, maka akan menurunkan rasa Percaya diri seseorang.²¹

²⁰ Yusuf al-Uqsari, *Percaya diri Pasti*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), h. 39-42.

²¹ Sri Kartini, " *Krisis Percaya Diri*, " h-19

d. Ciri-Ciri Rendahnya Percaya Diri

Kurangnya percaya diri membuat seseorang mengabaikan hidupnya dan bersifat negatif. Menurut Romlah, menjelaskan bahwa orang yang kurang percaya diri mempunyai ciri-ciri dasar yang terkadang sulit untuk diidentifikasi. Ciri-ciri rendahnya percaya diri dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya.
- 2) Seringkali tampak murung dan depresi.
- 3) Punya masalah dalam kebiasaan makan, misalnya anorexia yang mengarah pada obesitas, yang membahayakan bagi tubuhnya.
- 4) Seringkali berfikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
- 5) Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
- 6) Takut untuk mengambil tanggung jawab.

7) Takut untuk membentuk opininya sendiri.

8) Hidup dalam keadaan pesimis.²²

e. Faktor Penyebab krisis percaya diri

Krisis percaya diri menjadi sesuatu yang sangat mengganggu, terutama ketika seseorang dihadapkan pada tantangan dan situasi baru. Terkadang, hal-hal yang terlihat sepele dapat menyebabkan ia mengalami krisis percaya diri, misalnya merasa tidak pandai, tidak cantik, kurang gaul, dan merasa miskin dibandingkan teman-teman atau orang lain. Ini berarti bahwa dirinya menganggap bahwa dirinya selalu dibawah orang lain. Pada dasarnya faktor yang menyebabkan krisis percaya diri yaitu: pendidikan, finansial, karier dan fisik.²³

Sifat tidak percaya diri membawa dampak yang negatif terhadap pertumbuhan jiwa seseorang. Sifat tidak percaya diri dapat mengakibatkan orang lekas

²² Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara", *Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO* Vol 1 No. 1 (Juni 2015), h. 105.

²³ Sri Kartini, *Krisis Percaya Diri*,h. 40-41.

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.

4. *Body shaming*

a. Pengertian *body shaming*

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.²⁴

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

²⁴ Karyanti & Aminudin, *Cyberbullying & Body shaming*, (Yogyakarta: Penerbit K-Media, 2019), H.82.

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.²⁵

b. Bentuk *Body shaming*

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.

²⁵ Surya A F, Dampak *Body shaming*..... h. 3.

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 krepeng, gizi buruk atau lainnya.

3. Warna Kulit

Mengkritik seseorang karena figmen kulit yang dimiliki, seperti kulit hitam dan kulit yang terlalu pucat²⁶

c. Efek Dampak *Body shaming*

Beberapa efek dari *body shaming* diantaranya yaitu:

- Gangguan makan

Gangguan makan adalah penyakit mental serius yang kadang bisa fatal, karena mengganggu perilaku makan yang tidak normal.

²⁶ Tri Fajriana, Lintang Ratri, "Memahami Pengalaman *Body shaming* Pada Remaja Perempuan," *Jurnal Interaksi Online* vol 7 no 3 2019, h. 5.

- Menyebabkan keraguan, ketakutan, kecemasan berlebih dan depresi.
- Pembunuhan dan bunuh diri diakibatkan oleh rasa malu yang berlebih.
- 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*²⁷

Bulimia Nervosa adalah gangguan pola makan yang ditandai dengan usaha untuk memuntahkan kembali secara terus menerus apa yang telah dimakan sebelumnya, kelaian tersebut biasanya merupakan suatu bentuk penyiksaan terhadap diri sendiri.²⁸

Menurut Townsend (1998) *Anorexia nervosa* adalah sindrom klinis dimana seseorang

²⁷ Karyanti & Aminudin, "Cyberbullying.....h. 87-88.

²⁸ Hetty Krisnani, Meilanny Budiarti Santoso & Destin Putri, "Gangguan Makan Anorexia Nervosa dan Bumilia Nervosa Pada Remaja", *jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 4 No 3 (Desember 2017), h. 401.

mengalami rasa takut yang tidak wajar terhadap kegemukan.²⁹

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan Konseling Logoterapi yang digunakan untuk mengatasi Mahasiswa yang tidak percaya diri akibat *Body shaming*.

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

²⁹ Vivi Ratnawati & Diah Sofiah, "Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa", *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 1. No 2 (September 2012), h.131.

kualitatif adalah untuk menemukan jawaban terhadap suatu fenomena atau pertanyaan melalui aplikasi prosedur ilmiah secara sistematis dengan menggunakan pendekatan kualitatif.³⁰

2. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang mahasiswa yang mengalami kasus *body shaming* dilingkungannya.

Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hassanudin Banten. Yang bertepatan di lingkungan Fakultas Ushuludin dan Adab (FUDA).

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian dimaksudkan untuk memperoleh bahan-bahan, keterangan, kenyataan-kenyataan dan informasi yang dapat dipercaya.

³⁰ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta:Kencana,2014), h. 329.

Pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.³¹

Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data dengan cara Observasi dan Wawancara.

a. **Observasi**

Sutrisno Hadi (1986) mengemukakan Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.³²

Pada tahap Observasi awal penulis menemukan permasalahan yang ingin penulis angkat yaitu *Body shaming* yang bertempat di Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Ushuludin dan Adab (FUDA). Dengan mengamati secara langsung kondisi mahasiswa korban *Body shaming*.

³¹ Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Penerbit Kencana, 2016), h. 92.

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), h. 203.

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Wawancara digunakan bila ingin mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam dan jumlah responden sedikit.³³

Yang menjadi interview dalam penelitian ini adalah 5 orang mahasiswa yang merupakan korban tindakan *Body shaming* dilingkungannya.

4. Teknik Analisis Data

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.³⁴

³³ Sudaryono, *Metode Penelitian*h. 82.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian*.....h. 335.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya.³⁵

Dalam proses ini penulis mendapatkan data yang selanjutnya akan dianalisis dan dirangkum guna memperoleh data yang penting dalam penelitian ini agar mempermudah proses penelitian.

b. Penyajian Data

Proses penyajian data yang diperoleh dari berbagai sumber kemudian disajikan dalam bentuk uraian, bagan,

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian*h. 338.

tabel atau sejenisnya dan di sajikan dalam bentuk teks naratif.

c. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.³⁶

H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan proposal penelitian ini dibutuhkan sistematika penulisan, agar terkonsep dan mudah dipahami, maka penulis menguraikan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan berisikan tentang, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

³⁶ Sugiyono, "*Metode Penelitian*.....h. 338.

Bab II Gambaran umum Fakultas Ushuludin dan Adab (FUDA) berisikan tentang, sejarah Fakultas Ushuludin dan Adab (FUDA), Visi Misi, Tujuan, Struktur dan Organisasi Fakultas Ushuludin dan Adab (FUDA), Kompetensi Fakultas Ushuludin dan Adab (FUDA), Program Studi dan Gelar Akademik.

Bab III berisikan tentang Profil klien dan kondisi psikologis mahasiswa korban *body shaming*.

Di dalam bab IV berisikan tentang proses konseling dan analisis hasil Konseling dengan Logoterapi dalam mengatasi Mahasiswa yang tidak percaya diri akibat *body shaming*.

Di dalam bab V berisikan tentang kesimpulan dan saran