

BAB IV

PROSES KONSELING

A. Proses Konseling dengan Logoterapi

Dari lima Responden, ada 4 responden yang bersedia mengikuti kegiatan konseling yaitu SO, LM, DS dan NDP sedangkan untuk DS ia tidak bersedia untuk lanjut melakukan proses konseling dikarenakan sedang dimasa pandemi sehingga sulit untuk bisa bertemu dan ia juga bekerja di salah satu toko sehingga sulit bagi ia untuk membagi waktunya. Setelah peneliti mengetahui kondisi klien secara objektif yang telah dipaparkan oleh peneliti pada bab III. Kemudian peneliti menyusun rencana bantuan dalam penemuan makna hidup responden guna meminimalisir masalah yang sedang dialami responden. Layanan bantuan ini berupa konseling individu yang dilakukan dengan cara membangun hubungan terhadap responden, mengidentifikasi masalah, memfasilitasi perubahan responden dan evaluasi. Konseling dilakukan dengan menggunakan konseling logoterapi yang bertujuan agar responden dapat mengatasi ketidakpercayaan dirinya akibat

perlakuan *body shaming* yang mereka dapati serta mencari makna hidup sehingga dapat dipetik hikmah dari masalah yang mereka alami.

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.¹ Adapun tahapan-tahapan penerapan konseling yang diberikan kepada responden adalah sebagai berikut:

a) Responden SO

Responden SO mengikuti kegiatan konseling selama 5 kali pertemuan dan dalam setiap pertemuan menghabiskan waktu kurang lebih satu jam, ada 3 tahap

¹ Sofyan willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta, 2007), h.239

dalam proses konseling individual dengan pendekatan Logoterapi yaitu:

1. Tahap Awal Konseling

Tahap awal konseling responden SO dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2021 dan dilaksanakan kurang lebih dalam waktu 1 jam. 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 teknik *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

2. Tahap Pertengahan Konseling

Pada tahap pertengahan responden SO dilaksanakan dalam 3 pertemuan, yaitu pada tanggal 25 Juni 2021, 30 Juni 2021 dan 10 Juli. Pada tahap ini responden memulai untuk mengungkapkan masalahnya. konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan segala keluhan

² SO, diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 10 Juni 2021 pukul 14:30-15:30

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 seperti yang sedang di alami oleh Responden SO. Menurut pengakuannya SO sering mendapatkan perlakuan *body shaming* dari lingkungan sekitarnya. Sejak dahulu ia sering mendapatkan perlakuan *body shaming* karena memiliki badan yang gemuk dan muka hitam hal ini menjadikan SO kesulitan untuk bersikap percaya diri dan menjadikan mereka selalu berfikiran buruk tentang dirinya sendiri. Dalam tahap ini juga peneliti berusaha menguatkan responden dan meyakinkan responden bahwa SO 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.

Setelah responden selesai menceritakan masalah yang sedang dialaminya dapat disimpulkan bahwa responden SO mempunyai bentuk badan yang gemuk dan kulit hitam. SO sering diledak seperti ibu-ibu, bongsor/gemuk. Sehingga membuatnya tidak percaya diri dan khawatir jika teman di sekitarnya terus meledeknya. Dan membuatnya ingin merubah dirinya

seperti melakukan diet ketat dan menggunakan skincare rutin. ia merasakan kurangnya kepercayaan dirinya akibat tindakan *body shaming* yang ia alami. Walaupun berat badan 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 (berat badan) nya naik lagi nanti ada yang bilang gemuk, sekarang aja masih diet gara-gara takut bb nya naik terus ada yang ngatain lagi”

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, akhlaknya, 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 dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2021. 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 ketidak percayaan diri responden.

Setelah melakukan proses konseling Responden SO sedikitnya ingin memeperbaiki dirinya. 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. Walaupun agak sulit dalam merubah sikap sedikitnya SO sudah berusaha memperbaikinya dan konselor memberikan pujian kesadaran dan perubahan yang SO dapati. Kemudian proses konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan dapat tercapai

b) Responden LM

Responden LM mengikuti kegiatan konseling selama 5 kali pertemuan dan dalam setiap pertemuan menghabiskan waktu kurang lebih satu jam, ada 3 tahap dalam proses konseling individual dengan pendekatan Logoterapi yaitu:

1. Tahap Awal Konseling

Tahap awal konseling responden LM dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2021 dan dilaksanakan kurang

lebih dalam waktu 1 jam. 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.³

2. Tahap Pertengahan Konseling

Pada tahap ini dilaaksanakan pada 3 kali pertemuan yaitu pada tanggal 9 Juni 2021, 16 Juni 2021 dan 29 Juni 2021. Pertemuan pertama pada tahap ini peneliti melakukan proses penggalian masalah, sejumlah pertanyaan yang menjurus pada masalah mulai peneliti ajukan kepada responden, dengan tidak lupa juga peneliti tetap menjaga hubungan baik terhadap responden agar responden tetap merasa nyaman dengan cara fokus terhadap cerita responden.

Pada tahap ini peneliti mulai menemukan masalah yang responden alami dengan memepersilahkan

³ L.M, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 03 Juni 2021 pukul 13:00-14:00

responden menceritakan seluruh masalahnya tanpa dipotong sehingga responden merasa nyaman dan masalah juga dapat diidentifikasi dengan jelas.

Dalam proses ini peneliti mulai bisa mengidentifikasi inti dari masalah yang responden LM alami. Masalah yang LM alami tidak jauh berbeda dengan masalah yang SO alami LM mempunyai bentuk badan yang pendek, gemuk dan kulit hitam. LM sering diledek bantet (pendek&gemuk), ceper (pendek) Yang membuatnya tidak percaya diri akan penampilannya sehingga ia tidak bisa menerima dirinya secara utuh dan berusaha untuk merubah dirinya.

Setelah masalah teridentifikasi 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.

Pada tahap ini peneliti menggunakan tehnik intensi paradoksial dimana pada tahap ini peneliti mengajak responden untuk melakukan sesuatu yang paradoks dengan sikap responden terhadap masalah yang dialami. Jadi LM diajak untuk mendekati masalah bukan menghindari masalah. Kemudian derefleksi responden diminta untuk tidak berfokus pada masalah yang sedang ia alami akan tetapi bukan berarti menghindari. Misalnya mengalihkan perhatian masalah responden dan mengarahkannya ke arah yang disenangi responden. Seperti dari pada kita memikirkan perkataan orang yang menjadikan dampak buruk terhadap diri kita lebih baik kita mengerjakan hal-hal yang kita senangi dan mengerjakan hal-hal yang sudah menjadi tugas kita. karena pada hakikatnya baik buruknya manusia bukan dilihat dari fisiknya saja akan

tetapi banyak aspek lain yang dinilai dari manusia. Pada tahap ini konselor memberikan motivasi terhadap responden agar terbuka pikirannya dan menemukan makna hidupnya sehingga keluar dari masalah yang sedang responden alami.

3. Tahap Akhir Konseling

Konseling tahap akhir dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2021. Pada tahap evaluasi ini hasil dari proses konseling menjadikan responden 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.

Sementara itu peneliti memberi pujian terhadap responden karena telah mengikuti proses konseling dan mulai menyadari serta ingin memperbaiki dirinya dengan tidak memikirkan apa kata orang dan ingin tampil lebih percaya diri lagi. Serta konselor

memberikan ucapan terimakasih karena sudah bersedia mengikuti proses konseling kemudian proses konseling diakhiri dengan berdoa agar apa yang diharapkan dapat tercapai.

c) Responden NDP

Responden NDP mengikuti kegiatan konseling selama 5 kali pertemuan dan dalam setiap pertemuan menghabiskan waktu kurang lebih satu jam, ada 3 tahap dalam proses konseling individual dengan pendekatan Logoterapi yaitu:

1. Tahap Awal Konseling

Tahap awal konseling responden NDP dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2021 dan dilaksanakan kurang lebih dalam waktu 1 jam. 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.⁴

2. Tahap Pertengahan Konseling

Pada tahap pertengahan responden NDP dilaksanakan dalam 3 pertemuan, yaitu pada tanggal 20 Juni 2021, 25 Juni 2021 dan 3 Juli 2021. Pada tahap ini responden diminta untuk mengungkapkan masalahnya. konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan segala keluh kesahnya tanpa ditutup-tutupi, dalam proses ini sebelumnya responden agak kesulitan dalam memulai menceritakan masalahnya kemudian peneliti melakukan open dialog terhadap klien untuk memulai percakapan seperti kesulitan apa yang sedang anda alami saat ini? Dan klien bisa langsung menceritakan keluh kesahnya. Menurut pengakuannya NDP NDP mempunyai berbagai macam masalah dimasa lalunya lebih tepatnya ketika ia masih duduk di bangku pesantren yang

⁴ NDP, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 9 Juni 2021 pukul 13:00-14:00

membuatnya masih terbayang-bayang akan masalahnya. Dan hingga sekarang ia masih mendapatkan perlakuan *body shaming* dari teman-teman sekitarnya walaupun tidak separah dulu. Dalam tahap ini juga peneliti berusaha menguatkan responden dan meyakinkan responden bahwa SO 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 masalahnya

secara tepat agar tidak terjadi kekeliruan dalam diagnosis.

Setelah responden selesai menceritakan masalah yang sedang dialaminya dapat disimpulkan bahwa 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.

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 perkerti, akhlaknya, kepribadiannya dan lain sebagainya. Seperti yang tertera dalam hadis nabi SAW yang artinya “sesungguhnya Allah tidak melihat dari rupa-rupa kalian dan harta harta kalian akan tetapi Allah melihat dari hati kalia 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 bahwa hidup itu harus maju kita hidup untuk masa depan bukan masa lalu jadi yang lalu biarlah berlalu fokuslah untuk masa depan kita, karena perjalanan hidup kita masih panjang jangan biarkan kita terjebak pada masalah yang telah lampau. Dan peneliti juga mengajak klien juga untuk menyadari dan menggali potensi yang ia miliki atau kebiasaan yang ia sukai agar tidak terfokus pada kekurangannya saja.

3. Tahap Akhir Konseling

Tahap akhir konseling yaitu tahap evaluasi dilaksanakan pada tanggal 8 Juli 2021, pada tahap ini dari proses konseling menjadikan responden 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 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.

Pada tahap ini peneliti memberikan ucapan terimakasih kepada responden yang telah bersedia mengikuti proses konseling. Kemudian proses konseling diakhiri dengan berdo'a agar apa yang diharapkan dapat tercapai.

d) Responden IA

Responden IA mengikuti kegiatan konseling selama 5 kali pertemuan dan dalam setiap pertemuan menghabiskan waktu kurang lebih satu jam, ada 3 tahap dalam proses konseling individual dengan pendekatan Logoterapi yaitu:

1. Tahap Awal Konseling

Tahap awal konseling responden LM dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2021 dan dilaksanakan kurang lebih dalam waktu 1 jam. 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 teknik *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.⁵

2. Tahap Pertengahan Konseling

Pada tahap ini dilaksanakan pada 3 kali pertemuan yaitu pada tanggal 19 Juni 2021, 24 Juni 2021 dan 12 Juni 2021. Pertemuan pertama pada tahap ini peneliti melakukan proses penggalan masalah, sejumlah pertanyaan yang menjurus pada masalah mulai peneliti ajukan kepada responden, dengan tidak lupa juga peneliti tetap menjaga hubungan baik terhadap

⁵ I.A, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 9 Juni 2021 pukul 10:15-11:00

responden agar responden tetap merasa nyaman dengan cara fokus terhadap cerita responden.

Pada tahap ini peneliti mulai menemukan masalah yang responden alami dengan memepersilahkan responden menceritakan seluruh masalahnya tanpa dipotong sehingga responden merasa nyaman dan masalah juga dapat diidentifikasi dengan jelas.

Dalam proses ini peneliti mulai bisa mengidentifikasi inti dari masalah yang responden responden IA alami. Menurut pengakuannya responden IA selalu merasa kurang percaya diri karena penampilan fisiknya karena teman-temannya seringkali mengomentari dirinya, karena IA mempunyai bentuk badan yang kurus dan 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.

Setelah masalah teridentifikasi 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.

Pada tahap ini peneliti menggunakan tehnik intensi paradoksial dimana pada tahap ini peneliti mengajak responden untuk melakukan sesuatu yang paradoks dengan sikap responden terhadap masalah yang dialami. Jadi IA diajak untuk mendekati masalah bukan menghindari masalah. Kemudian derefleksi responden diminta untuk tidak berfokus pada masalah yang sedang ia alami akan tetapi bukan berarti menghindari. Misalnya mengalihkan perhatian masalah

responden dan mengarahkannya ke arah yang disenangi responden. Seperti ketika responden mendapatkan komentar buruk dari temannya cobalah untuk tidak langsung tersinggung tanamkanlah benak dalam hati, mungkin dia hanya bercanda, mungkin dia berkata demikian hanya untuk menutupi kekurangannya saja atau jika tidak ingin temannya berkata demikian kembali bicaralah dengannya dengan perkataan yang baik. karena pada hakikatnya baik buruknya manusia bukan dilihat dari fisiknya saja akan tetapi banyak aspek lain yang dinilai dari manusia. Pada tahap ini konselor memberikan motivasi terhadap responden agar terbuka pikirannya dan menemukan makna hidupnya sehingga keluar dari masalah yang sedang responden alami.

3. Tahap Akhir Konseling

Konseling tahap akhir dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2021. Pada tahap evaluasi ini hasil dari proses konseling menjadikan responden 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.

Sementara itu peneliti memberi pujian terhadap responden karena telah mengikuti proses konseling dan mulai menyadari serta ingin memperbaiki dirinya dengan tidak memikirkan apa kata orang dan ingin tampil lebih percaya diri lagi. Serta konselor memberikan ucapan terimakasih karena sudah bersedia mengikuti proses konseling kemudian proses konseling diakhiri dengan berdoa agar apa yang diharapkan dapat tercapai.

B. Hasil Konseling Dengan Logoterapi

Setelah proses konseling berakhir, Dari kelima responden penelitian, ada 4 responden yang telah melakukan proses konseling sampai tahap akhir sedangkan 1 responden lainnya

tidak bersedia dalam melanjutkan proses konseling. Hasil dari konseling individual dengan logoterapi adalah sebagai berikut:

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*⁶

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.

⁶ SO, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 15 Juli 2021

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 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 tugas nya 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”*⁷

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

⁷ LM, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 5 Juli 2021

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, hehe⁸*

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

⁸NDP, Diwawancarai oleh.Intan Islamiyati, Serang, 8 Juli 2021

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.*⁹

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

⁹ IA, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 19 Juli 2021

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 4.1

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	√	√	√	√	×	×	×	×
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.