

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa di mana remaja membutuhkan sosok sahabat yang bisa memahami dan menemaninya, serta turut pada apa yang saat itu dirasakannya, baik senang maupun sedih.¹ Masa inilah mereka mulai terinspirasi mencari jati diri, mencari sesuatu yang dipandanginya baik dan berharga.² Di sinilah remaja mulai memilah-milah kriteria yang sesuai dengan dirinya, baik itu dari segi penampilan dan lain sebagainya.

Body shaming atau *bullying verbal* kerap kali ditemui dan terjadi di kehidupan kita sehari-hari, terutama di kalangan remaja. *Bullying verbal* tersebut berupa ujaran atau kata-kata penghinaan mengenai penampilan fisik kepada seseorang yang telah ditargetkan.³ *Body shaming* ialah perbuatan yang mengkritik rupa seseorang yang tidak sempurna.⁴ Di kalangan remaja memiliki rupa yang indah dan sempurna adalah hal yang diidam-idamkan, baik itu perempuan maupun laki-laki. Pola hidup yang semakin populer di zaman sekarang,

¹Kayyis Fithri Ajhuri, "*Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*," (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), hlm. 131.

² Ibid.

³Taufik Agung Pranowo dan Windi Tri Kusumawat, "Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Pelaku dan Korban Body Shaming," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 4, No. 3, (2022), hlm. 575.

⁴Surya Ananda Fitriana, "*Dampak Body Shaming sebagai Bentuk Kekerasan terhadap Perempuan*," Skripsi Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik, Universitas Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019, hlm. 4.

membuat remaja seringkali ikut-ikutan dengan tren-tren yang ada, apalagi jika itu terkait dengan penampilan. Tampil di depan umum dengan penampilan yang menarik ternyata membuat mereka lebih percaya diri.

Resiliensi juga biasa dikenal sebagai kepercayaan diri yang merupakan kesungguhan di dalam diri seseorang, yang harus mampu menghadapi persoalan kehidupan dengan melakukan sesuatu.⁵ Setiap orang memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda, ada yang rendah, biasa saja, adapula yang tinggi. Ternyata, tingkat kepercayaan diri juga sangat berpengaruh di dalam kehidupan seseorang, terutama di kalangan remaja. Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah atau menengah ke bawah seringkali merasa diri tidak berguna, tidak bernilai, bahkan menganggap dirinya remeh ketika berhadapan dengan orang lain.⁶ Pada akhirnya, remaja yang merasakan hal tersebut menjauhkan diri dari keramaian dan lebih memilih mengurung dirinya.

Menurut Lautster, orang yang percaya diri memiliki karakteristik sebagai berikut; keyakinan diri yang kuat, kemandirian dalam bertindak, berpandangan positif terhadap diri sendiri, serta keberanian dalam menyuarakan opininya.⁷ Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menunjukkan

⁵Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzanni, "Pengaruh Body Shaming terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar," *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6, No. 2, (Oktober 2021), hlm. 1343.

⁶Nabila Erica Ristanti dan Rindra Risdiantoro, "Pengaruh Body Shaming terhadap Kepercayaan Diri Siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 4, No. 2, (Desember 2022), hlm. 120.

⁷Dessy Andiwijaya dan Franky Liauw, "Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri," *Jurnal STUPA*, Vol. 1, No. 2, (Oktober 2019), hlm. 1696.

kemudahan dalam berinteraksi sosial, keberanian dalam menyampaikan ide-ide, sikap menghargai pendapat orang lain, serta kemampuan untuk bertindak dan berpikir secara positif dalam setiap pengambilan keputusan.⁸ Dengan demikian, kepercayaan diri penting pada remaja karena sangat berpengaruh dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Tetapi yang terjadi pada siswa di SMA Kristen Rantepao malah sebaliknya. Siswa mengalami kurang percaya diri ditandai dengan malu dan gugup tampil di depan umum, sering merasa insecure, suka membandingkan dirinya dengan orang lain, serta takut berpendapat. Ini diakibatkan oleh *body shaming* atau *bullying verbal* yang mereka alami. Adapun contoh perbuatan pelaku pada korban *body shaming* yang terjadi di lokasi tersebut yaitu; adanya ujaran "*Kurus*" yang dialami oleh informan pertama, "*Gemuk*" yang dialami oleh informan kedua, "*karibo*" yang dialami oleh informan ketiga."⁹ Ujaran-ujaran di atas diarahkan kepada siswa-siswi dengan keadaan fisik serta penampilannya yang begitu menonjol.

Dari hasil pengamatan awal melalui wawancara, informan pertama seringkali mendapatkan ejekan dari temannya, baik itu diejek sebagai "*pante dan si betis besar, Kurus*" dari sinilah ia merasa malu, *insecure*, kurang percaya diri, tertekan, merasa orang lain lebih cantik dari dirinya, bahkan menangis.¹⁰ Hal

⁸Muhammad Riswan Rais, "Kepercayaan Diri (Self Confidence) dan Perkembangannya pada Remaja," *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 12, No. 1, (2022), hlm. 45.

⁹ Wawancara dengan siswa korban *body shaming*, oleh penulis.

¹⁰ Wawancara dengan R, oleh Penulis, Rantepao.

yang sama dirasakan oleh informan kedua dan ketiga, yang dijuluki “*Gemuk*” dan “*karibo*,” akibat ejekan tersebut sekalipun hanya dijadikan bahan candaan, membuat korban malu, gugup, takut untuk tampil di depan umum.¹¹ Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Destia Ramahardhila dan Supriyono (2022), bahwa korban yang mengalami *body shaming* akan mengalami malu, stress, tertekan, suka membandingkan dirinya dengan orang lain serta kurang percaya diri.¹² Dapat diketahui bahwa *body shaming* ini sangat berpengaruh pada resiliensi pada korban, di mana mereka merasa malu, takut, gugup untuk tampil di depan umum.

Erta Dwi Junianti Dkk, dalam penelitiannya dengan judul “*Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Confidence Pada Korban Body Shaming Di Desa Batu Rancing*,” menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self-confidence* pada korban *body shaming*.¹³ Penelitian yang dilakukan oleh Taufik Agung Pranowo dan Windi Tri Kusumawati dengan judul “*Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Pelaku dan Korban Body Shaming*.” menunjukkan hasil penelitiannya yaitu korban *body shaming* kepercayaan dirinya cukup meningkat dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling

¹¹Wawancara dengan P dan A, oleh Penulis.

¹²Destia Ramahardhila dan Supriyono, “Dampak Body Shaming pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan,” *Jurnal IDEAS*, Vol. 8, No. 3, (2022), hlm. 966.

¹³Erta Dwi Junianti, Suryati, dan Hartika Utami Fitri, “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Confidence Pada Korban Body Shaming Di Desa Batu Rancing,” *Jurnal AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, Vol. 8, No. 2, (2025), hlm. 1817.

untuk korban dan pelaku dengan layanan konseling individual diberikan bagi pelaku *body shaming* dan layanan mediasi digunakan untuk korban *body shaming*, hanya saja layanan bimbingan dan konseling yang diberikan belum rutin.¹⁴

Dari kedua penelitian di atas, teknik yang dipakai lebih dominan pada pendekatan kognitif dan konseling psikologis tradisional, bukan teknik psikospiritual yang mencakup aspek spiritual dan psikologis secara terpadu seperti kesadaran spiritual, psikologis, atau refleksi spiritual. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Tempat penelitian, peneliti memilih di Lokasi SMA Kristen Rantepao.

Mengatasi masalah di atas, peneliti menggunakan pendekatan psikospiritual. Alasan peneliti memilih pendekatan ini karena pendekatan psikospiritual efektif digunakan untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa akibat *body shaming* karena pendekatan ini membantu siswa memahami dan menerima diri secara utuh melalui kesadaran penuh (*mindfulness*) dan penerimaan diri, yang mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan pengembangan pribadi serta tujuan hidup. Adapun pengertian dari psikospiritual merupakan penggabungan antara psikologi dan spiritual, di mana keduanya saling mempengaruhi satu sama lain, dimana terdapat cara berpikir

¹⁴Taufik Agung Pranowo dan Windi Tri Kusumawat, "Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Pelaku dan Korban Body Shaming," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 4, No. 3, (2022).

dengan tingkah laku dalam perspektif kristiani.¹⁵ Pendekatan ini bertujuan untuk mengarahkan karakter manusia agar mental, spiritual, dan fisik bisa meningkat dengan memiliki hubungan yang dekat dengan Tuhan.¹⁶ Layanan psikospiritual berfokus pada dimensi spiritual, nilai, dan iman untuk mendorong perubahan dan perkembangan pribadi klien.¹⁷ Metode dari psikospiritual kaitannya dengan Pendidikan Agama Kristen yakni mengajak klien untuk berdoa, membaca firman secara singkat dan memberikan ayat Alkitab penguatan, serta menyanyikan lagu rohani.¹⁸ Dengan mengajak siswa yang kepercayaan dirinya rendah, semakin beriman kepada Tuhan dan bersandar hanya kepada Tuhan serta memaknai setiap kebaikan Tuhan di dalam kehidupannya, dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Sama halnya yang dikemukakan oleh Kevin Kassner (2024), seseorang yang mengalami stress dan kurangnya kepercayaan diri diakibatkan karena kurangnya iman percaya kepada Tuhan sebagai penolong dan penopang, serta tidak bersandar kepada

¹⁵Via Epiphanis Halawa, Reymond Pandapotan Sianturi, dan Grecetinovitria Butar-Butar, "Analisis Psikospiritual Fenomena Relapse Bagi Kelompok ODGPZ di Loka Rehabilitasi BNN Deli Serdang Tahun 2024," *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, Vol. 2, No. 4, (November 2024), hlm. 276.

¹⁶Desfianti Limbong, "Analisis Pendekatan Psikospiritual Penggunaan Gadget Bagi Pertumbuhan Spiritual Pemuda di Jemaat Minanga," (Tesis Magister, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2024), hlm. 23, 28.

¹⁷Kevin Kassner, "Psikospiritual Pendampingan Pastoral Secara Psikospiritual Kristen kepada Konseli Penderita Skizofrenia," *Jurnal Eksplorasi Teologi*, Vol. 8, No. 10, (2024), hlm. 8.

¹⁸Ibid, hlm. 15. Kevin Kassner, "Psikospiritual Pendampingan Pastoral Secara Psikospiritual Kristen kepada Konseli Penderita Skizofrenia," *Jurnal Eksplorasi Teologi*, Vol. 8, No. 10, (2024), hlm. 8.

¹⁸Ibid, hlm. 15.

Tuhan.¹⁹ Jadi, bersandar kepada Tuhan dan menyerahkan semuanya kepada-Nya, dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri.

Berangkat dari inilah, penulis hendak menganalisis lebih dalam terkait masalah ini karena melihat beberapa korban *body shaming* yang tingkat resiliensi dirinya menurun, terutama di SMA Kristen Rantepao, dan melalui pendekatan psikospiritual diharapkan resiliensi siswa yang menurun akibat *body shaming* bisa kembali pulih.

B. Fokus Masalah

Dari latar belakang di atas, maka yang menjadi fokus masalah adalah pendekatan psikospiritual dalam Pendidikan Agama Kristen untuk membangun kembali resiliensi siswa yang mengalami *body shaming*.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah bagaimana implementasi pendekatan psikospiritual dalam Pendidikan Agama Kristen untuk membangun resiliensi siswa korban *body shaming* di SMA Kristen Rantepao?

¹⁹Ibid, hlm. 14.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi pendekatan psikospiritual dalam Pendidikan Agama Kristen untuk membangun resiliensi siswa korban *body shaming* di SMA Kristen Rantepao.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangsih pengetahuan pada Pendidikan Agama Kristen secara khusus pada mata kuliah Pastoral dan Bimbingan Konseling Kristen.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, menambah wawasan sebagai pendidik dalam membangun kepercayaan diri peserta didik baik itu korban *body shaming* maupun tidak, khususnya guru Pendidikan Agama Kristen dan Bimbingan Konseling.
- b. Bagi peserta didik, memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru untuk membangun kepercayaan diri kembali akibat *body shaming*, baik itu sebagai korban maupun bukan.
- c. Bagi penulis, menambah wawasan calon guru Agama Kristen dalam membangun kepercayaan diri siswa korban *body shaming* dengan pendekatan psikospiritual.

F. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang terdiri dari, latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua merupakan kajian pustaka yang berisi teori-teori relevan dengan penelitian dan kerangka berpikir penelitian.

Bab tiga merupakan metode penelitian yang terdiri dari, jenis metode penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, waktu dan tempat penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data, informan, teknik analisis data, pengujian keabsahan data, serta jadwal penelitian.

Bab empat merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari deskripsi hasil penelitian dan teknik analisis data.

Bab lima merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.