

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Body shaming merupakan sebuah tindakan memberikan komentar negatif tentang kondisi fisik seseorang. Instagram merupakan media sosial yang paling sering digunakan oleh pelaku *body shaming* untuk menjalankan aksinya. Seperti yang terjadi pada Nurul Akmal menjadi korban *body shaming* ketika pulang dari olimpiade Tokyo 2020 kabar tersebut pun viral di sosial media.¹

Body shaming adalah bentuk penilaian dan komentar fisik, penampilan dan citra diri seseorang. Hal ini menjadi isu terpopuler di lingkungan tanpa disadari telah menjadi kebiasaan. Fisik dipandang sebagai eksistensi individual dimana manusia dilihat dari kesempurnaan bentuk fisik. Sedangkan orang yang jauh dari standarisasi bentuk fisik yang sempurna sering kali menerima perlakuan *bullyng*.² Namun sayangnya perilaku tersebut dianggap biasa dan disepelekan, padahal *body shaming* juga dapat

¹Novia Aisyah, "Viral Nurul Akmal alami *body shaming* ini definisi dan dampak yang perlu siswa ketahui," <http://www.detik.com> (diakses pada 06 Agustus 2021)

²Anggreani Stevany Putry, Brigita "Perancangan Kampanye Sizter's Project" sebagai upaya pencegahan *body shaming*". *Lingua: Jurnal Program Studi Desain Komunikasi Visual*. (September 2018): 3.

dikategorikan sebagai suatu bentuk kekerasan verbal atau *bullying*, hal ini dapat menyebabkan korban *body shaming* merasa tersinggung bahkan sakit hati yang berdampak lebih jauh pada kesehatan mentalnya. Bagi beberapa orang tindakan *body shaming* hanya sekedar bercanda, akan tetapi jika hal tersebut terus dilakukan tentu akan berdampak pada mental. Korban akan merasa minder dan hal ini akan berpengaruh pada mental korban *body shaming*. Awalnya *body shaming* hanya menjadi trend untuk bahan bercanda, tetapi lama kelamaan hal ini merujuk pada keseriusan hingga menjatuhkan atau menjelek-jelekkan orang lain yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dari orang yang menjadi obyek *body shaming* tersebut.³

Menurut Yunias Setiawati, ada empat jenis kekerasan yang terjadi yaitu meliputi fisik, verbal-emosional, seksual, dan ekonomi. Sedangkan *body shaming* merupakan suatu bentuk kekerasan verbal emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar. Kekerasan terbagi menjadi dua jenis yaitu kekerasan verbal (psikis) dan kekerasan fisik. Kekerasan fisik dapat menyebabkan bekas luka maupun memar yang nampak di

³Ibid, 5.

tubuh korban. Sedangkan kekerasan verbal dapat menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, seperti mempermalukan di depan umum. *Body shaming* juga termasuk kekerasan secara verbal (*bullying*) posesif, biasanya terjadi dalam relasi orang-orang di sekitar.⁴ Menurut Siti Mazdafiah, *body shaming* adalah suatu pandangan yang diberikan oleh masyarakat terkait standar tertentu atas tubuh kepada seseorang yang menyebabkan timbulnya rasa malu pada diri korban. *Body shaming* erat kaitannya dengan citra tubuh, yaitu mengenai pembentukan persepsi tubuh yang ideal dari penilaian orang, sehingga muncul suatu standar kecantikan hingga membuat seseorang merasa rendah diri apabila tidak dapat mencapai standar tersebut.⁵

Salah satu persoalan yang melibatkan kekerasan verbal adalah *body shaming*. Korban *body shaming* dijumpai penulis di GKP Jemaat Injili Rantepao adalah AN (inisial). Berdasarkan data awal yang didapatkan dengan cara pengamatan wawancara awal yang dilakukan terhadap Konseli AN (inisial) sebagai korban

⁴E Rachamah, F baharuddin- Prosinding seminar Nasional & Call paper Psikologi sosial. *Lingua: jurnal psikologi 2019*

⁵Alawiyah Desi, pendekatan person-centered dalam menangani body shaming pada wanita," *Lingua: Jurnal Mimbar*, no.2 (2019): 15.

bodyshaming. Konseli merasa *down* dengan kata-kata *body shaming* dari orang-orang yang berada disekitarnya. Kata-kata yang selalu didapatkan adalah seperti julukan gendut dari kata-kata seperti inilah yang membuat korban merasa tidak percaya diri dengan melihat keadaan tubuh korban. Hal ini juga berakibat bagi informan merasa tidak percaya diri untuk berada di luar rumah karena merasa tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain di luar rumah karena hal yang sama yang dirasakan di kampus juga dialami di lingkungan sekitarnya sehingga membuat informan tidak nyaman untuk berada di lingkungan sekitar dampak lain dari peristiwa pencelaan fisik tersebut membuat konseli sulit berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekitar, informasi dari konseli dari sulitnya terjalan interaksi dengan orang lain mengakibatkan konseli menarik diri dari organisasi Pemuda di gereja. Perasaan takut dan ditolak dari Konseli selalu muncul sehingga memilih untuk menyendiri di kamar sembari menggumuli peristiwa yang terjadi dalam hidup informan, tujuan dari mengasingkan diri agar tidak terlihat oleh orang lain.

Terkait dengan adanya *body shaming* maka dibutuhkanlah salah satu pendekatan dari teori konseling yang dapat diprediksikan untuk membantu konseli AN adalah pendekatan *client centered*.

Pendekatan *client centered* adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dan konseli, agar tercipta gambaran yang serasi dengan kenyataan klien yang sebenarnya. Adapun tujuan-tujuan dasar dari pendekatan *client centered* yaitu keterbukaan pada pengalaman, kepercayaan terhadap organisme sendiri, tempat evaluasi internal, dan kesediaan untuk menjadi suatu proses. Selain itu untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan dalam memecahkan masalah, kepribadian integral adalah struktur kepribadiannya tidak terpecah artinya sesuai antara gambaran tentang diri yang ideal (*ideal self*) dengan kenyataan diri yang sebenarnya (*actual self*).

Dari masalah di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang pendekatan *client centered* bagi AN sebagai korban *body shaming* untuk mengetahui bagaimana memberikan konseling *client centered* sekaitan dengan masalah yang dialami. Dalam situasi seperti ini dibutuhkan konseling *client centered*, sehingga konseli mampu menghadapi tantangan sehingga lebih baik dalam hal penerimaan diri. Tentu penulis berharap agar ke depan tidak terjadi

lagi masalah yang serupa yang dialami oleh AN yang ada di GKP Jemaat Injili Rantepao.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan pada latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana analisis keterampilan konseling *Client-Centered* bagi pemuda yang mengalami *body shaming* di GKP Jemaat Injili Rantepao?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan di atas tujuan yang ingin dicapai penulis adalah untuk mendeskripsikan pendekatan keterampilan konselor dalam konseling *client centered* bagi pemuda yang mengalami *body shaming*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas maka penulis berharap agar tulisan ini dapat bermanfaat:

1. Manfaat Akademik

Secara akademik penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi pemikiran bagi pengembangan konseling di IAKN Toraja, dan untuk menambah wawasan bagi pembaca tentang

pengaruh *body shaming* dan juga untuk ajaran mata kuliah logo terapi, psikologi kperibadian, teknik konseling.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan penguatan kepada pemuda yang mengalami *body shaming* yang menjadi objek dalam penelitian ini sehingga mampu menjalani kehidupannya dengan baik. Melalui penelitian ini juga diharapkan dapat menolong pemuda tersebut untuk mengembangkan pendekatan *client centered* bagi dirinya.

E. Sistematika Penulisan

Bab satu memuat mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab dua, Pada bagian ini memuat teori-teori yang berkaitan dengan karya ilmiah yang sedang dikaji yaitu pengertian konseling, pengertian *client centered*, pengertian *body shaming*.

Bab tiga, berisi tentang metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, informan, jenis data, teknik pengumpulan data dan teknik analisa data.

Bab empat, berisi tentang pemaparan hasil penelitian dan analisis. Di dalamnya menyangkut pemaparan hasil penelitian dan analisis hasil penelitian.

Bab lima terdiri dari penutup yang memberi kesimpulan dan saran-saran yang dapat membangun sehubungan dengan skripsi.