

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseling

1. Pengertian Konseling

Konseling adalah proses belajar yang bertujuan agar konseli dapat mengenal diri sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya. Dalam konseling diharapkan konseli dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya.⁶

Secara umum ada beberapa tujuan dari konseling menurut A. Alow dalam bukunya yang berjudul *Teori dan prinsip Konseling* yaitu:

- a. Menolong konseli agar mengerti situasinya sekarang
- b. Mencari tahu bagaimana konseli menangani masalahnya
- c. Mencari tahu bagaimana pandangannya terhadap masalahnya

⁶Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Refika Aditama, 2017), 8.

- d. Mencari tahu apakah maksud dan dorongan yang dialami konseli sehingga ia mencari konselor
- e. Mencari tahu bagaimana reaksi emosinya
- f. Mengevaluasi permasalahan secara menyeluruh.

Menolong konseli untuk menyelesaikan permasalahan dalam segala situasi.⁷ Meiler Minirt dan Wichern juga mengemukakan pendapat mengenai tujuan dari Konseling yaitu menyelidiki apakah permasalahan yang dialami oleh konseli itu menyangkut permasalahan emosional, jasmani atau emosional membantu konseli untuk memperoleh pengertian mengenali masalahnya serta membantu membuat rencana untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya⁸. Dari beberapa poin yang menjadi tujuan dalam konseling maka secara sederhana disimpulkan penulis bahwa tujuan dari Konseling adalah suatu hubungan antara seseorang dengan yang lain, dimana seseorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam penyesuaian dirinya.

⁷Rudy Alow, *Teori dan Prinsip Konseling Kristen* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 51.

⁸Ibid, 54.

2. Asas-asas Konseling

Asas adalah dasar atau sesuatu yang menjadi tumpuan berpikir atau berpendapat, dengan demikian layanan dalam konseling tidak boleh terlepas dari asas-asas yang telah ditetapkan sehingga kesalahan akan tidak terjadi dalam proses konseling.⁹ Berikut beberapa hal yang dimaksudkan untuk diperhatikan dalam bimbingan Konseling.

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala hal-hal yang diungkapkan konseli kepada konselor dan sifatnya adalah privasi maka tidak untuk di ceritakan konselor kepada orang lain. Asas inilah yang menjadi kunci di dalam bimbingan konseling karena dari asas inilah konselor akan mendapatkan kepercayaan dari konseli terhadap masalahnya.¹⁰ Dalam hal ini konselor berkewajiban penuh menjaga semua data dan keterangan sehingga semua terjamin.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah asas yang dimana tidak ada keterpaksaan dari kedua pihak dalam konseling yakni konselor dan konseli.

⁹H.Sutrina, *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), 36.

¹⁰Erisa Kurniaty, "Bimbingan dan Konseling di Sekolah Prinsip dan Asas," *Lingua: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol 3 no.2 (Desember 2018): 77.

Konseli dalam asas ini mengungkapkan segala masalah dan fakta atau apapun yang berkenan dengan masalahnya kepada konselornya tanpa adanya ragu-ragu atau keterpaksaan. Demikian juga sebagai konselor sebagai pembimbing harus memberikan pelayanan dengan sukarela atau tidak terpaksa.¹¹ Dalam hal ini konselor berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.

c. Asas Keterbukaan

Dalam asas ini konseli dan konselor harus terbuka di dalam proses konseling konseli harus terbuka dengan saran-saran atau masukan dari konselornya dan kesediaan dalam keterbukaan. Konselor juga perlu terbuka terhadap pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan konseli dan sedapat mungkin terbuka tentang dirinya jika dikehendaki oleh konseli.¹² Dalam asas keterbukaan konselor perlu untuk terbuka.

d. Asas Kegiatan

Dalam asas ini konseli melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan konseling. Dalam artian bahwa konseli tidak bersikap pasif

¹¹Ibid, 82.

¹²Dian Jordan, Simamora, "Asas-asas Bimbingan Konseling," *Lingua: Bimbingan dan Konseling* 1, no.2 (April 2021): 5.

dalam proses konseling.¹³ Namun tetap aktif selama proses konseling.

e. Asas Keterpaduan

Dalam asas keterpaduan ini konseling diupayakan memadukan kepribadian konseli dengan isi dan proses layanan konseling. Hal lain adalah konselor juga harus memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan konseli.¹⁴ Dalam layanan konseling ini koordinasi setiap bimbingan dan konseling itu harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

f. Asas Ahli Tangan (referaral)

Konselor adalah manusia biasa sehingga tidak semua hal dapat ditanganinya karena keterbatasannya. Apabila konselor telah melakukan bimbingan secara maksimal dengan menggerakkan seluruh kemampuannya namun masalah konseli belum selesai. Maka sebagaimana konselor yang professional bertanggung jawab untuk mengalihkan konselinya kepada

¹³Ibid, 84.

¹⁴Abu BakarM Luddin, *Dasar-Dasar Konseling* (Bndung:Cita Pustaka Media Perintis, 2010), 21.

konselor lain yang lebih ahli dalam masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.¹⁵

3. Landasan Biblika Konseling

a. Konseling Biblika

Semua konseling kristen tentu tahu bahwa firman Tuhan berkuasa mengubah manusia untuk makin diperbaharui menjadi semakin serupa dengan Kristus. Firman Tuhan mempunyai fungsi dan kuasa untuk mengajar, menyatakan kesalahan, memperbaiki kelakuan dan mendidik orang dalam kebenaran (2 Tim 3:16) Alkitab dalam komunikasi Kristen dipegang sebagai standar kebenaran¹⁶

Konseling Biblika merupakan konseling yang berpusat kepada Allah. John Piper mengatakan bahwa konseling biblika adalah berpusat kepada Allah, berdasarkan Alkitab. Menggunakan bahasa yang menyentuh secara emosi untuk menolong manusia untuk berfokus kepada Allah, meninggikan Kristus, mempunyai kesukaan dalam mengasihi diri sendiri dan

¹⁵Tohirin, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2015), 80-86.

¹⁶Paul David Trip, "Wisdom in Counseling 19, no.2 *Jurnal Of Biblica Counseling 2001*): 19.

orang lain.¹⁷ Tuhan Yesus merupakan satu figur konselor yang kompeten, yang patut diteladani oleh para konselor kristen dalam pelayanannya, Tuhan Yesus selalu mengonseling masalahnya. Magdalena Tomatla menjelaskan bahwa, “Yesus Kristus memiliki pandangan yang sempurna tentang manusia dan masalah manusia. Tuhan Yesus sangat mahir menggunakan pendekatan apapun dalam mengajar, menasihati, dan memperbaiki perilaku serta menolong manusia memperoleh jalan keluar.”¹⁸

b. Tujuan Konseling Biblika

Tujuan dari konseling Biblika bukan untuk kesembuhan konseli secara berpusat kepada manusia tetapi untuk kemuliaan Allah. Konseling biblika harus bertujuan untuk proses pertumbuhan yang dimulai dengan pertobatan dan diikuti dengan penulisan progresif seumur hidup didalam kehidupan. Paul David Trip mengatakan bahwa tujuan konseling Biblika adalah untuk membawa konseli kepada peristirahatan, kebergantungan dan ketaatan kepada Kristus dan untuk

¹⁷Ibid, 20.

¹⁸Selvianti, “Menerapkan Prinsip Pelayanan Konseling Berdasarkan Injil Yohanes,” *Lingua: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, no.2 (Desember 2018): 253.

menolong mereka bertumbuh didalam bijaksana.¹⁹ Motivasi, Proses, Pemikiran, tindakan, kata-kata, emosi, tingkah laku, nilai, hati, jiwa, pikiran harus secara bertahap menyerupai Kristus di dalam kesadaran dan hasilnya adalah kasih. Kepada Allah dan semua.²⁰

c. Sasaran dari Konseling Biblika

Sasaran dari Konseling Biblika adalah untuk memperkenalkan kedewasaan iman Kristen, untuk menolong orang-orang memasuki suatu pengalaman yang lebih dalam tentang penyembahan dan suatu kehidupan pelayanan yang lebih efektif. Selain itu untuk membantu orang-orang memasuki suatu pengalaman pribadi dengan Kristus. Kedewasaan kristen yang diperoleh adalah dapat menangani masalah yang secara langsung dengan sikap yang konsisten dengan ajaran Alkitab dan juga membentuk mengembangkan karakter seperti Kristus melalui dan pengalaman pribadi dengan Tuhan. Hal ini berarti ada perubahan dan pemulihan yang dihasilkan dari pelayanan

¹⁹Ibid, 258.

²⁰Jay E. Adam, *Competen to Consel Introduction To Nouthetic Counselin* (Grand Rapid Michigan: Zondervan, 1973), 33.

konseling biblika.²¹ Kita sebagai konselor perlu menjelaskan kepada orang-orang yang sedang kita tolong mengenai peranan kedaulatan Allah. Di dalam hidup, ada satu garis atau batas antara kedaulatan Allah dan tanggung jawab manusia. Tanggung jawab konseli ialah konseli harus berdoa untuk diri sendiri, perlu bertanggung jawab atas kesehatan rohani diri sendiri, mengakui kebenaran, dan berjumpa dengan kebenaran.

d. Alkitab Sebagai Dasar Konseling

Alkitab itu komprehensif. Alkitab merupakan dasar dan materi pengajaran kita dalam konseling, karena bersangkutan dengan segala isu kehidupan yang perlu dipahami. Pengetahuan yang dibicarakan oleh Petrus (2 Petrus 1:3) terbatas pada realitas yang digambarkan dalam Alkitab jadi segala yang perlu diketahui agar dapat berhasil dalam hidup terdapat dalam lembaran-lembaran firman Allah. Alkitab memuat semua informasi yang perlu untuk "hidup dan kesalehan", dan pengalaman isinya akan mendatangkan pahala berupa pengalaman-pengalaman ke dalam pengalaman manusia yang paling rumit sekalipun. Namun demikian, yang sering terjadi

²¹Asih Racmani, Reniyana, "Mamfaat Konseling bagi Karakter Peserta Ret-reat," *Lingua: Pendidikan Agama Kristen*, no.2 (Maret 2018): 136.

dalam konseling, yaitu konselor beramsumsi bahwa Alkitab tidak membicarakan masalah khusus konseli oleh sebab itu, konselor terlalu dini meninggalkan firman Allah, dan berusaha mendapatkan masukan dari pemikiran-pemikiran manusia. Apabila konselor semacam ini mau memulai dengan beramsumsi bahwa isi 2 Petrus 1:3 itu benar, tentu ia akan memandang masalah-masalah yang rumit sebagai suatu tantangan, agar ia meperdalam pemahamannya akan teologi dan bertumbuh dalam pengetahuannya tentang bagaimana hal tersebut cocok dengan situasi-situasi tertentu²²

B. Pendekatan *Client Centered*

Adapun pengertian *client centered* sebagai berikut:

1. Tokoh Utama

Pendekatan *Client Centered* adalah Pendekatan yang dikembangkan oleh Carl Rogers (1902-1987) Pada tahun 1940-an. Pada awal perkembangannya. Carl Rogers menamai pendekatan ini sebagai *nondirective counseling* sebelum pada akhirnya diganti menjadi *client centered* pada tahun 1951. Pendekatan ini lahir sebagai

²²John F. MacArthur & Wayne A. Mack, *Sifat Dari Pengajaran Konseling* (Malang: Gandum Mas, 2002), 30.

reaksi kontra terhadap pendekatan psikoanalisis yang bersifat direktif dan tradisional. Pendekatan *client centered* adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menggaris bawahi tindakan mengalami klien berikut dunia subjektif dan fenomenanya dan terapi ini berfungsi terutama sebagai penunjang pertumbuhan pribadi kliennya dengan jalan membantu kliennya itu dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalahnya. Jadi teori *client centered* ini berpusat pada klien itu sendiri yaitu pusatnya kepada penelitian yang akan di kaji.²³

2. Konsep Diri *Client Centered*

Pendekatan Rogers menenankan kepada kemampuan konseli untuk menemukan isu-isu penting dan memecahkan masalah yang dialaminya. Ada beberapa konsep pokok dalam *client centered* yaitu self dan organisme.²⁴

Rogers mengemukakan bahwa self concept atau self structure adalah sebagai suatu konfigurasi yang terorganisir tentang persepsi self yang dengannya individu menjadi sadar. Konsep diri terdiri dari beberapa elemen yaitu: (a) ersepsi seseorang tentang karakteristik

²³Lilis Marlia, Muswardi Rosra, Shinta Mayasari, "Peningkatan Konsep diri Client Centered," *Lingua: Bimbingan Konseling* no .1 (Februari 2018): 4.

²⁴Syamsu Yusuf, *Konseling individual* (Bandung: Refika Aditama, 2016), 151.

dan kemampuannya, (b) persepsi dan konsep-konsep *self* dalam kaitannya dengan orang lain atau lingkungannya, (c) Kualitas nilai yang dipersepsi berhubungan dengan pengalaman dan objek, dan (d) tujuan yang dipersepsi.

Self Actualization merupakan konsep rogers terkait dengan keyakinannya bahwa manusia dimotivasi oleh kecenderungan atau kebutuhan untuk mengaktualisasikan, memelihara, dan meningkatkan potensi dirinya. Rogers mengemukakan bahwa bagian terpenting dari aktualisasi diri adalah proses diferensiasi yang melahirkan *concept of the self* atau *realself* (reprentasi simbolik dari apa adanya seseorang) dan *ideal self* (reprentasi dari apa yang diinginkan seseorang).²⁵

3. Pandangan Tentang Sifat Manusia

Pandangan *client centered* tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan-kecenderungan negatif dasar. Pandangan tentang manusia yang positif ini memiliki implikasi-implikasi yang berarti praktik terapi *client centered*. Berkat pandangan filosofis bahwa individu memiliki kesanggupan yang inheren untuk menjauhi maladjustment menuju keadaan psikologis yang

²⁵Ibid, 153.

sehat, terapis meletakkan tanggung jawab utamanya bagi proses terapi pada klien. Model *client centered* menolak konsep yang memandang terapis sebagai otoritas yang mempunyai dan yang memandang klien sebagai utama pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah terapis. Oleh karena itu, terapi *client centered* berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat putusan-putusan.²⁶

4. Ciri-ciri *Client Centered*

Rogers tidak mengemukakan bahwa teori *client centered* sebagai suatu pendekatan yang tetap dan tuntas. Ia mengharapkan orang lain memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan perkembangan proses terapi, dan bukan sebagai suatu dogma. Berikut ini adalah ciri-ciri pendekatan *client centered*

- a. Menurut Roggers pendekatan *client centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menmenghadapi kenyataan secara lebih penuh, sebagai

²⁶Ibid, 189.

orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.²⁷

- b. Pendekatan *client centered* menekankan dunia fenomenal klien dengan empati yang cermat dan usaha untuk memahami klien, dengan empati yang cermat ini dan usaha untuk memahami kerangka acuan internal klien, terapis ini memberikan perhatian terutama pada persepsi diri klien dan persepsi terhadap dunia.
- c. Terapi *client centered* diterapkan pada individu yang fungsi psikologisnya berada pada taraf yang relatif normal maupun pada individu yang derajat penyimpangan psikologisnya lebih besar.
- d. Terapi *client centered* memasukan bahwa konsep fungsi terapis adalah tampil langsung dan bisa dijangkau oleh klien serta memusatkan perhatian pada pengalaman di sini dan sekarang yang tercipta melalui hubungan antara klien dan terapis.
- e. Teori *client centered* dikembangkan melalui penelitian tentang proses dan hasil terapi.
- f. Proses konseling bertujuan untuk menyesuaikan antara *ideal-self* dengan *actual self*.

²⁷Corey Gerald, *Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Rafika Aditma, 2013), 92.

g. Jadi terapi *client centered* bukanlah sekumpulan suatu teknik, dan bukanlah suatu dogma. Pendekatan *client centered* yang berakar pada sikap dan kepercayaan yang ditunjukkan oleh terapis.²⁸

5. Manfaat *Client Centered*

Beberapa mamfaat dari pendekatan *client centered* adalah sebagai berikut :

a. Keterbukaan pada Pengalaman

Keterbukaan pada pengalaman perlu memandang kenyataan tanpa mengubah bentuknya supaya sesuai dengan struktur diri yang tersusun lebih dulu sebagai lawan kebertahanan.²⁹ Keterbukaan pada pengalaman menyiratkan menjadi lebih sadar terhadap kenyataan sebagaimana kenyataan itu hadir diluar dirinya. Orang memiliki kesadaran atas diri sendiri pada saat sekarang dan kesanggupan mengalami dirinya dengan cara-cara yang baru.

b. Kepercayaan Terhadap Organisme Sendiri

Membantu klien untuk membangun dalam membangun rasa percaya diri sendiri. Karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan-kemampuan dirinya untuk

²⁸Ibid, 93.

²⁹Ibid, 95.

mengarahkan hidup sendiri serta meningkatkan keterbukaan *klien* pada pengalaman-pengalamannya sendiri³⁰

c. Tempat evaluasi internal

Tempat evaluasi internal yang berkaitan dengan kepercayaan diri berarti banyak yang mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Klien semakin menaruh perhatian pada pusat dirinya daripada mencari pengesahan bagi kepribadiannya dari luar.³¹

d. Kesiediaan untuk Menjadi Suatu Proses

Kesiediaan menjadi suatu proses adalah mereka menjadi sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang menjadi suatu proses yang berkesinambungan dan klien terapi berada dalam proses pengujian persepsi-persepsi dan suatu kepercayaan serta membuka diri bagi pengalaman-pengalaman baru dan refisi-refisi dan alih-alih menjadi wujud yang membeku.³²

³⁰Ibid, 96.

³¹Ibid, 97.

³²Ibid, 98.

6. Tahapan Konseling *Client Centered*

Tahap konseling client centered mengikuti langkah-langkah berikut:

a. Tahap pertama

Pada tahap ini, klien datang kepada konselor atas kemauan sendiri.

b. Tahap kedua

Pada tahap ini, situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab klien, untuk itu konselor menyadarkan klien.

c. Tahap ketiga

Konselor memberanikan diri agar mampu mengemukakan perasaannya. Dalam hal ini konselor bersikap ramah, menerima klien sebagaimana adanya, dan bersahabat.

d. Tahap keempat

Pada tahap ini, konselor menerima perasaan klien serta memahaminya.

e. Pada kelima

Tahap ini konselor berusaha agar klien dapat memahami dan menerima keadaan dirinya.

f. Tahap keenam

Pada tahap ini konselor klien menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil.

g. Tahap ketujuh

Pada tahap ini klien merealisasikan pilihannya.³³

7. Teknik-teknik *Client Centered*

Ada beberapa teknik konseling yang digunakan dalam *Client Centered*

a. *Acceptance* (Penerimaan)

Penerimaan artinya konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan masalahnya. Jadi sikap konselor adalah menerima secara netral tanpa memandang masalah dan keberadaan konseli.

b. *Congruence* (kesesuaian)

Kesesuaian artinya karakteristik konselor adalah terpadu sesuai kata dengan perbuatan yang konsisten.

c. *Understanding* (pemahaman)

Pemahaman artinya konselor harus dapat secara akurat dan memahami secara empati dunia klien sebagaimana dilihat dari dalam diri klien itu. Dengan adanya pemahaman dari

³³Sofyan S Willis, *Konseling keluarga* (Bandung: Alfabeta 2017), 101.

konselor terhadap klien, klien mampu mengekspresikan apa yang dirasakan dan tidak canggung untuk terbuka terhadap konselornya.

d. *Non-judgemental* (tidak menghakimi)

Tidak menghakimi artinya tidak memberi penghakiman kepada klien dengan masalah dan juga keadaannya sekarang ini.

Akan tetapi konselor selalu objektif³⁴

8. Peran Konselor dalam Pendekatan *Client Centered*

- a. Konselor tidak memimpin, mengatur atau menentukan proses konseling tetapi hal tersebut dilakukan oleh klien itu sendiri. Tetapi konselor hanya memfokuskan terhadap masalah tertentu yang dialami klien, akhirnya disini konselor akan memberikan masukan untuk memecahkan masalah tersebut.
- b. Konselor merefleksikan perasaan-perasaan klien, sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh klien.
- c. Konselor menerima klien dengan sepenuhnya dalam keadaan seperti apapun.

³⁴Ulfa Dani Rosada, "Model Pendekatan Konseling Client Centered Dan Penerapannya Dalam Praktik," *Lingua: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol.6 no.1 (Maret 2016): 15.

- d. Konselor memberi kebebasan pada klien untuk mengekspresikan perasaannya dan apa yang telah dirasakan oleh klien, dalam hal ini juga konselor membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan memiliki potensi positif³⁵

9. Keterampilan Konselor

- a. Mendengarkan

Keterampilan mendengarkan dapat kita pandang sebagai kunci utama untuk membuka pintu gerbang kehidupan konseli dalam proses perjumpaan dan interaksi dengan konseli pertamanya adalah menggunakan keterampilan mendengarkan, sikap empati dan keterampilan mendengarkan memungkinkan konselor menciptakan kepercayaan konseli. Mendengarkan juga disebut sebagai menghadirkan diri secara aktif dan baik secara lahiriah maupun batin, dengan mendengarkan konselor benar-benar berada dengan konseli.

³⁵Ibid, 17.

b. Memperjelas

Keterampilan yang dekat dengan mendengarkan konselor berusaha memperjelas pesan atau berita yang disampaikan oleh konseli, sebab pikiran dan perasaan konseli yang mengalami krisis biasanya kacau balau. Dengan keterampilan memperjelas konselor berusaha untuk membantu konseli memahami berbagai jenis perasaan yang ada saling bertentangan.

c. Memantulkan

Sebagai konselor dapat memantulkan kembali perasaan konseli. Mengungkapkan perasaan konseli yang esensial dengan kata-kata baru, dengan cara ini konselor berusaha memperjelas perasaan konseli yang kabur atau tidak jelas konselor dapat menyampaikan umpan baik secara deskriptif dan segala pengamatan perasaan yang mungkin dialami oleh konseli.

d. Menafsirkan

Secara sederhana ketereampilan menfasir dapat diartikan sebagai menolong konseli untuk menghayati krisis kehidupannya secara baru atau berbeda. Keterampilan ini

digunakan oleh konselor untuk membantu konseli agar dapat memberi atau menemukan makna dari pengalaman krisisnya. Konseli diajak secara perlahan-lahan tanpa sadar untuk mulai menerima kenyataan dan mulai kembali mengatur masa lalunya.

e. Mengarahkan

Keterampilan mengarahkan sama sekali tidak ada hubungannya dengan mengontrol, mengawasi, menentukan, atau menguasai proses konseling. Jadi mengarahkan tidak sama dengan mengawasi menentukan menguasai dan memegang kendali atas jalannya konseling. Konselor hanya mempersilahkan konseli, selanjutnya secara konkret dalam sesi konseling sebaiknya ketrampilan mengarahkan keterampilan dengan sebuah permohonan.

f. Memusatkan

Dengan keterampilan memusatkan, konselor berusaha mengatasi kekacauan yang terjadi dalam perjumpaan atau pembicaraan konseli. Dengan keterampilan memusatkan konselor membantu konseli memusatkan diri untuk mengungkapkan isu tertentu secara jelas.

g. Meringkas

Keterampilan meringkas dipakai oleh konselor untuk menolong konseli melihat tautan dan kaitan dari seluruh perjumpaan. Dengan kata lain konselor menolong konseli untuk melihat seluruh perjumpaan sebagai kesatuan yang utuh. Melalui keterampilan meringkas nanpu menolong konseli untuk melihat darimana dia berasal, kini sedang berada di mana dan ke mana tujuannya.

h. Memberi Informasi

Keterampilan memberi informasi juga disebut sebagai keterampilan memberi nasihat. Keterampilan memberi nasihat harus digunakan secara hati-hati dan bijaksana. Pemberian nasihat harus dikeluarkan sebagai senjata cadangan apabila benar-benar diperlukan. Pemberian informasi harus dikeluarkan pada waktu dan kondisi yang tepat. Keterampilan memberi informasi biasanya digunakan ketika konseli mengalami kebingungan dalam proses pengambilan keputusan.

i. Mengajukan pertanyaan

Salah satu keistimewaan keterampilan mengajukan pertanyaan adalah sifatnya yang luwes. Keterampilan

mengajukan pertanyaan dapat dikombinasikan dengan semua keterampilan lain. Keterampilan mengajukan pertanyaan kebanyakan tidak berdiri sendiri, itulah sebabnya konselor harus menjadi penanya yang baik.

j. Menantang

Dengan keterampilan menantang, konselor mengajak konseli agar bersedia bersikap realistic terhadap dirinya sendiri.³⁶

10. Karakteristik *Client Centered*

- a. Pendekatan *client centered* fokus kepada tanggung jawab dan kesediaan dari konseli dalam menemukan dan Penentuan cara-cara yang akan dipilih dalam menghadapi kehidupannya. Untuk memperoleh suatu pemahaman akan dirinya, konseli haruslah diberi suatu kesempatan, pengalaman dan tanggung jawab untuk menghadapi kenyataan. Kenyataan itu pada hakekatnya adalah sesuatu yang diamati dan dialami individu. Jadi dalam konseling *client centered* ini konseli didorong untuk menentukan pilihan dan keputusan yang telah diambilnya.

³⁶Totok S. Wisyaputra. *Konseling Pastoral di Era Milenial* (Yogyakarta 2019) 134.

- b. Pendekatan *Client Centered* menekankan pada dunia fenomenal konseli. Empati yang tepat dalam konseling *client center* sebagai usaha untuk memahami konseli memberikan perhatian terutama kepada persepsi diri konseli dan persepsinya terhadap dunia.
- c. Fungsi konselor pada konseling *client centered* adalah tampil langsung dan bisa dijangkau oleh konseli serta memusatkan perhatian pada pengalaman disini dan sekarang yang tercipta melalui hubungan antara konselor dan konseli.³⁷

B. Body Shaming

1. Pengertian *Body Shaming*

Body Shaming adalah pengalaman tidak menyenangkan yang dialami individu ketika di pandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Dampak dari perlakuan body shaming dapat mengakibatkan korban menjadi minder dan kurang percaya diri.³⁸ Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai

³⁷Andi Setiawan, *Konseling Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), 84.

³⁸Dwi Sri Widiyanti, Desinta Aditya Rosanda, Tonny F. Cardella, Maria V. Ayu Florensa, Mega Tri Anggraini Setia Ningsi, "Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa," *Lingua: Nursing Curret*, vol.9 no.1 (Januari 2021): 24.

cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. *Body shaming* atau mengomentari kekuarangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang.³⁹ Namun setiap manusia terlahir dengan keunikan pada tubuhnya yang menjadikannya berbeda satu sama lain. Beberapa orang terlahir dengan tubuh kurus, tinggi, pendek dan sebagainya, tidak dapat juga dipungkiri bahwa beberapa dari bentuk tubuh menjadi standar ideal sehingga terjadi *body shaming* atau mencela fisik. Contoh *body shaming* adalah penyebutan gendut, pesek, cungring, dan lain-lain yang berkaitan dengan fisik.⁴⁰

³⁹Try Fajariani Fauzia dan Lintang Ratri Rahmiaji, "Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan," *Lingua: Jurnal Interaksi Online*. no 3 (Juli 2019): 248

⁴⁰Iftitah Nurul Laily, "Mengenal Body Shaming dan dampaknya," <https://katadata.co.id> (diakses 15 Februari 2022)

2. Ciri-ciri *Body Shaming*

ciri-ciri *body shaming* sebagai berikut:

- a. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain.
Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain.
- b. Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka mengatakan bahwa orang lain terlibat memiliki kulit lebih gelap
- c. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.⁴¹

3. Dampak *Body Shaming*

Body shaming biasa terjadi secara langsung ataupun secara tidak langsung, namun nyatanya perilaku *body shaming* ini dapat menimbulkan dampak buruk bagi korban⁴²

- a. Menurunkan rasa percaya diri pada korban

Bullying yang mengarah pada fisik juga bisa dikategorikan sebagai *body shaming*. Meski hanya bercandaan,

⁴¹Fandi Rosi & Sardi Edi, *Assesmen dan Intervensi Psikosial: Psikoedukasi Body Shaming Pada Remaja* (Yogyakarta: Jejak Pustaka 2019), 64.

⁴²Daysdey, Dampak buruk *body shaming*, <http://www.idntms>. Diakses pada tanggal 30 Mei 2020.

namun hal ini bisa menjadi korban tidak percaya diri. Seseorang yang insecure akan menarik diri dari lingkungan sekitar dan kehilangan kepercayaan diri.

b. Membuat korban menutup diri

Seseorang yang tidak percaya diri akan menarik diri dari lingkungan sekitar dan kehilangan kepercayaan diri. Jika sudah seperti ini korban tersebut akan menjadi pendiam dan tidak banyak berinteraksi, korban cenderung merasa bahwa orang-orang hanya akan melihat dari tampilan fisik sehingga enggan menunjukkan diri pada dunia luar.

c. Melakukan hal ekstrem untuk memperbaiki kondisi fisik Korban

body shaming memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan hal-hal ekstrem demi memperbaiki fisiknya yang dirasa kurang. Misalnya jika seseorang sering dijuluki gendut, orang tersebut akan melakukan diet ekstrem yang bisa mengancam kesehatannya hanya agar terlihat kurus.

d. Meningkatkan risiko terkena *eating disorder*

Dampak *body shaming* terhadap kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan makan atau *eating disorder*. Selain itu, salah satu dampak dari *body*

shaming pada kesehatan mental adalah anoreksia. Gangguan ini termasuk hal ekstrem yang terjadi untuk menurunkan berat badan karena perlakuannya buruk terhadap penampilannya

e. Depresi

Korban *body shaming* mudah mengalami masalah psikologi seperti depresi. Meski tidak ada hubungan langsung antara *body shaming* dengan bunuh diri, depresi yang ditimbulkan oleh korban akan berkaitan. Depresi juga merupakan salah satu penyebab utama seorang bunuh diri.