

## TERAPI SELF ACCEPTANCE PADA CLIENT YANG MENGALAMI BULLIYING BODY SHAMING

Mushoffah<sup>1</sup>, Venna Kurniawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STAI YPBWI, Surabaya

*Shoffah.tk31@gmail.com, vennakurniawati16@gmail.com*

DOI:10.55933/jpd.v10i1.675

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan terapi penerimaan diri pada siswa. Terapi penerimaan diri pada korban *body shaming* ini digunakan untuk mendeteksi apakah korban *bullying* bisa menerima diri sendiri atas kekurangan dan kelebihan secara utuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus (*case study*). Hal ini dipilih untuk mengetahui fakta dari kasus yang terjadi pada korban *body shaming*. Pengumpulan data menggunakan pengamatan dan wawancara. Penelitian ini mengambil subjek korban *body shaming* yang berusia remaja awal. Terdapat 2 tahap yang dilakukan terapis dalam menumbuhkan *self acceptance* atau penerimaan diri pada koseli yaitu Tahap Terapi *Confident* dan *Follow Up* atau Evaluasi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa penerimaan diri (*self acceptance*) siswa tergolong tinggi setelah diberi layanan konseling.

**Kata Kunci:** *Body Shaming; Bullying; Penerimaan Diri*

### ABSTRACT

*This research aims to determine the implementation of self-acceptance therapy in students. Self-acceptance therapy for victims of body shaming aims, among other things, to detect whether victims of bullying can accept themselves for their shortcomings and strengths completely. This research uses a qualitative case study type approach. This was chosen to find out the facts of cases that occurred with victims of body shaming. Data collection uses observations and interviews. This research took subjects as victims of body shaming who were in their early teens. There are 2 stages carried out by the therapist in cultivating self-acceptance in the counselee, namely the Confident Therapy Stage and Follow Up or Evaluation. The research results concluded that students' self-acceptance was relatively high after being provided with counseling services.*

**Keywords:** *Body Shaming; Bullying; Self Acceptance*

### PENDAHULUAN

Di sosial media sendiri terdapat standar kriteria masyarakat dalam menampilkan suatu penampilan secara fisik. Persepsi kebanyakan orang bahwa seorang wanita yang *perfect* adalah seorang wanita yang mempunyai hidung mancung, badan yang ideal, putih, langsing dan tubuh yang ideal. Laki-laki pun memiliki standar *perfect* di kalangan masyarakat seperti berotot, *sixpack* dan sehat (Andiyati, 2016). Pada usia remaja tubuh akan mengalami perkembangan fisik yang cepat serta perubahan tubuh mencapai puncaknya. Memasuki usia remaja, para remaja wanita maupun laki laki cenderung lebih memperhatikan keadaan fisiknya dan mulai berpikir abstrak (Santrock, 2007). Hal tersebut menyebabkan beberapa wanita dan laki-laki tubuhnya tidak memenuhi kriteria standar menjadi pelecehan dan perasaan rendah diri yang memiliki bentuk tubuh tidak sesuai standar kriteria yang pas untuk ditampilkan sehingga individu cenderung merasa kurang puas dan termotivasi untuk memperbaiki kondisi fisiknya.

Penampilan fisik menjadi salah satu nilai penting seperti tren di era modern ini seperti *life style*, gaya berpakaian, dan lain sebagainya. Hal ini yang akan membuat seseorang rela melakukan segala hal agar penampilan fisiknya menarik dan sesuai dengan standar kriteria pada masyarakat. Biasanya individu akan rela melakukan apapun agar terlihat menarik di mata orang lain dan memiliki pemikiran bahwa dengan melakukan perubahan pada tubuhnya, maka ia akan

*Body Shaming; Bullying; Penerimaan Diri*

terlihat lebih *perfect*. Sepanjang tahun 2018 di Indonesia sendiri terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming*. Sebanyak 347 dari kasus tersebut telah selesai, baik melalui pendekatan mediasi maupun penegakan hukum mediasi antara pelaku dan korban (Ervina, 2017).

Hasil survei yang dilakukan oleh Etcoff dari Harvard University dan Orbach dari London School Of Economic dalam *Campaign for Real Beauty* (Ken, 2005: 11), menunjukkan hasil bahwa 3% wanita Asia merasa cantik dan hanya 1% wanita Indonesia yang berani mengakui dirinya cantik. Dalam penelitian tersebut kita dapat menyimpulkan kebanyakan wanita mengalami kecenderungan citra diri rendah. Survei lain yang dilakukan oleh American Association of University Women (dalam Huebscher, 2010) menunjukkan hasil bahwa 50% dari anak laki-laki merasa baik-baik saja terhadap tubuh mereka dan hanya 29% remaja putri yang merasa puas terhadap tubuh mereka. Hal tersebut membuktikan bahwa citra diri pada wanita bukan hal yang sepele untuk diabaikan.

Salah satu akibat *body shaming* ialah respon *down* yang dialami oleh korban dan berimbas pada keadaan mentalnya (Veronica,2018), selain itu dari hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa juga ditemukan rendahnya penerimaan diri (*self acceptance*) dimana mahasiswa merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilannya serta merasa cemas akan adanya reaksi sosial (Sunartio,2012). Adapun perasaan kesal hingga respon marah juga dialami tetapi korban tidak memperlihatkan respon marah tersebut dan memendamnya sendiri, seperti pada individu yang merasa sakit hati lalu melakukan tindakan balas dendam atas tindakan yang dilakukannya. Dalam Al-Qur'an sudah di jelaskan sebagaimana firmanNya dalam surah At-Taubah ayat 72 yang berbunyi:

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ  
خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكَنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا مِنْ أَعْيُنِ اللَّهِ  
كَبِيرٍ ذَلِكَ هُوَ الْقَوْزُ الْعَظِيمُ

Artinya:

“Allah menjanjikan kepada orang-orang mukmin, lelaki dan perempuan (akan mendapatkan surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai, kekal mereka di dalamnya dan mendapat tempat-tempat yang bagus di surga Adn) yaitu tempat tinggal (dan keridhaan Allah adalah lebih besar) lebih agung daripada kesemua itu (itu adalah keberuntungan yang besar)”. (QS. At-Taubah:72).”

Namun, lingkungan sekolah yang komprehensif juga dapat mendukung peningkatan penerimaan diri siswa. (Ulan, Idris, & Alwi, 2021). Berdasarkan kondisi di atas, peneliti ingin mengetahui jauh mana pelaksanaan terapi penerimaan diri pada siswa.

Salah satu cara untuk membantu siswa dalam meningkatkan harga diri mereka adalah dengan menggunakan dua layanan, konseling dan bimbingan, yang merupakan layanan penulisan konten. Sumber pembelajaran ini dapat diterapkan kepada siswa dalam pengaturan individu dan kelompok, termasuk pengaturan kelas, sehingga siswa dapat meningkatkan kapasitas belajar atau daya tahan mereka melalui kegiatan belajar yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka di komunitas, sekolah, dan kelompok rekan (Prayitno, 2018). Melalui layanan pengeditan konten yang disebutkan di atas, diharapkan bahwa siswa akan

mendapatkan pemahaman tentang berbagai topik yang berguna untuk memahami diri mereka sendiri dan kehidupan mereka sendiri (Utami,2020), mengidentifikasi kekurangan mereka sendiri dalam hal memenuhi kebutuhan mereka sendiri, mempertahankan ketenangan mereka dan meningkatkan kehidupan sehari-hari mereka sebagai siswa yang baik, dan memecahkan masalah saat mereka muncul untuk memulai kehidupan mereka sendiri secara efektif. Merujuk dengan penelitian strategi dalam belajar (Kurniawati, 2023). Manusia yang mensyukuri segala pemberian dari Tuhan baik itu kekurangan maupun kelebihan adalah salah satu bentuk dari penerimaan diri yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur Hasmalawati (2017) bahwa citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri, semakin tinggi citra tubuh seseorang maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap fisiknya. Artinya jika citra tubuh baik maka potensi menerima keterbatasan diri sendiri juga meningkat (Priyatna,2009). Kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan atau masyarakat juga lebih mudah diperoleh, sehingga setiap orang akan merasa lebih nyaman dengan perubahan mereka sendiri dan lingkungan. Memiliki citra tubuh yang positif juga sangat penting dan signifikan untuk penelitian karena dapat berdampak negatif pada hasil refleksi diri jika seseorang memiliki gambar tubuh yang negatif atau kekurangan kekuatan fisik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang artinya sebuah penelitian dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang telah dialami oleh subjek (Sugiyono,2020). Jenis penelitian yang dilakukan adalah studi kasus (Case Study). Studi kasus digunakan untuk menyelidiki fenomena yang terjadi pada konteks kehidupan kita dengan demikian peneliti dapat menggambarkan realita sebenarnya yang terjadi di lapangan (Yin, 2014). Pendekatan holistik untuk penelitian melibatkan menggunakan beberapa metode penelitian dan menggambarkan temuan dalam bahasa sederhana, seperti kata-kata atau frasa, dalam konteks tertentu yang dapat dimengerti (Meolong, 2009). Para peneliti akan segera mengumpulkan data untuk menghasilkan pengetahuan baru. Ini terkait dengan klaim bahwa data kualitatif unik disajikan karena mereka memperjelas situasi saat ini (Arikunto,2010). Data khusus hanya berlaku untuk situasi saat ini dan tidak boleh digeneralisasi ke situasi yang lebih jauh. Ini berarti bahwa setiap analisis harus didasarkan pada data yang tersedia saat ini, bukan berbagai konsep yang telah ditetapkan sebelumnya (Solistiawati,2013).

Pengumpulan data menggunakan pengamatan dan wawancara. Tujuan dari menggunakan teknik ini untuk menemukan informasi yang menyoroti masalah, fakta, atau realitas tertentu. Hal ini dapat dimengerti jika para peneliti melakukan wawancara mendalam. Menurut beberapa kali peneliti melihat apa yang dilakukan konselor, konselor adalah pria berusia pertengahan. Menurut penilaian klien, mereka tidak menikmati sendirian, atau mereka mengidentifikasi sebagai *introvert*. Namun, dia menjadi membosankan dan tidak nyaman setiap kali dia menggunakan media sosial, termasuk Facebook, Instagram, dan situs lain. Secara umum, orang yang tidak aman cenderung fokus pada komentar buruk atau gambar orang lain di media sosial Yang mengatakan, tidak jelas sama sekali bahwa ini akan mengakibatkan perubahan yang serupa dengan yang sering terjadi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari pengamatan sebelumnya dan hasil wawancara, dapat ditemukan bahwa kurangnya penerimaan diri disebabkan oleh kondisi fisik yang sedikit deformasi dan kondisi lingkungan yang sedikit rusak. Penerimaan diri kurangnya diseminasi membuat konseli cemas dan tidak percaya diri. Sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan nikmat yang diberikan Allah SWT. Setelah dilakukan terapi, hasil terapi menunjukkan ada perubahan terhadap pola pikir sehingga lebih rasional dan dapat melihat hal-hal positif untuk mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Perasaan negatif yang sebelumnya muncul seperti cemas, malu, dan takut secara bertahap dapat diatasi.

Dari hasil yang didapatkan dalam pengamatan dan wawancara yang dilakukan selama penelitian ini meliputi beberapa tahap yang dilakukan terapis dalam menumbuhkan *self acceptance* atau penerimaan diri pada konseli yakni:

### 1) Tahap Terapi *Confident*

Terapis melakukan tindakan kepada konseli dengan melaksanakan sebuah terapi percaya diri dengan menggunakan teknik REBT (*Rational Emotive Behaviour*) (Victoria, 2015). Sebagai konselor memotivasi dan menyadarkan konseli tentang perilaku dan pola pikir yang salah dengan menggunakan beberapa Langkah tehnik REB (*Rational Emotive Behaviour*). REBT sendiri adalah pendekatan yang memiliki tiga hipotesis fundamental yaitu (1) pikiran dan emosi saling berkaitan (2) pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab-akibat, dan poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama (3) pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self talk*. Dalam tahap ini konselor menggunakan tiga tahap di atas untuk membuka pikiran dan perasaan konseli bahwa segala yang ia miliki adalah bentuk dari rasa sayang Sang Pencipta dengan hambanya, dalam sebaik-baik bentuk (Suryo, 2016).

### 2) *Follow Up* atau Evaluasi

Tahap *treatment* atau terapi, terapis memberikan beberapa evaluasi kepada konseli. Dalam hal ini terapis memperhatikan perubahan pada diri konseli pada saat sebelum terapi, saat terapi, dan setelah terapi dilakukan. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk menentukan tingkat keberhasilan pengobatan yang dipilih yang dilakukan dengan hasil yang baik selama periode waktu tertentu. Namun, salah satu perubahan yang dibawa oleh teori ini adalah bahwa teori ini sudah terbukti mampu mengendalikan emosi, belum membungkuk di wajah sakit badan, dan telah menjadi lebih optimis setelah menjalani terapi rahasia. Dari tahap ini, ketika peneliti mengawasi dalam kejauhan konseli sudah mau berbicara di depan. Beranjak dalam melawan bila ada teman yang berusaha membulinya dengan perkataan yang baik dan tetap tenang.

## SIMPULAN

Dalam proses perawatan korban pelecehan yang percaya diri ini, setelah beberapa jam pengamatan, wawancara dengan kesimpulan peneliti dapat menemukan bahwa kekhawatiran

subjek tentang kelebihan dan kekurangan potensial adalah bentuk pengabdian murni kepada Ilahi. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini telah menghasilkan gambaran yang seimbang. Pernyataan ini didukung oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti menggunakan yang menjelaskan kondisi sebelum pengobatan dan pengobatan sesuai kebutuhan dengan pemberian terapi. Setelah dilakukan terapi, penerimaan diri (*self acceptance*) siswa tergolong tinggi setelah diberi layanan konseling.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, S. (2020). *Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming*. Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya. Tidak dipublikasikan
- Andi Priyatna. (2009). *Be A Smart Teenager! (For Boys & Girls)*. Jakarta: Gramedia. H. 54
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Vol.5 No.4
- Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Djumhur dan M. Suryo. (1975). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu
- Kemenag RI, Al-Qur'an Surah Yasin ayat 68
- Kurniawati, V. (2023). Strategi Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences Di Sekolah Dasar. *JSPED: Jurnal Pendidikan Studi Dasar*, Vol 1 No.2
- Meolong, L. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Santoso, A. (2018). *Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018*. <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018> di akses pada tanggal 25 Januari 2024. Pada pukul 20:23 WIB
- Solistiawati, A., & Sitasari, N. W. (2013). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (Studi pada mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, Vol.13 No.01
- Sunartio, L., Sukamto, M., & Dianovinnia, K. (2012). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Humanitas* Vol.9 No.2.
- Tunnisa, Fadhila. (2019). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Disabilitas Di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Sugiyono.(2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Utami, R. R., Iswinarti, I., & Djudiyah, D. (2020). Membangun Body Image Melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.12 No.1
- Veronica, Eprista. (2015). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Self Acceptance pada Lansia Di Panti Sosial Guna Budi Bakti*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Victoria, Dkk. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas Victoria Nurvita Muryantinah Mulyo Handayani. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* Vol. 4 No. 1. Universitas Airlangga Surabaya.
- Wulan Tri Utami. (2014). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Make Up Wajah Pada Mahasiswi*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yin, R.K. (2014). *Case Study Research Design and Methods (5th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.