

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 1, Nomor 12, halaman 419-424
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10448718)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10448718>

Pendekatan Person Centered Yang Menggunakan Teknik Empati Dalam Menangani Body Shaming

Nur Annisa¹, Tiara Putri Mahisani², Yenti Arsini³

²³⁴Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email : Tiaraputrimahisani1703@gmail.com , Nanissa450@gmail.com, Yentiarsini73@gmail.com

Abstrak

Artikel ini menjelaskan tentang pentingnya teknik empati dalam proses konseling untuk menangani permasalahan bodyshaming. Teknik empati adalah menyelaraskan diri (peka) terhadap apa, bagaimana, dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan dan memikirkannya. Teknik empati merupakan salah satu dari berbagai teknik dalam proses konseling. Sedangkan Proses Konseling adalah proses bantuan yang dilakukan melalui wawancara, yang dilakukan oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut konseli apabila di lingkungan formal dan disebut klien apabila diluar lingkungan formal. Tujuan dari dilakukan konseling adalah bermuara pada teratasinya masalah yang sedang dialami. Individual atau sendiri adalah mengenai atau berhubungan dengan manusia secara pribadi yang bersifat perseorangan. Dimana Proses konseling individual hanya dapat dilakukan secara face to face dengan kata lain tidak ada orang lain atau orang ketiga selain dari konselor dan klien. Proses konseling individual tidak hanya dapat dilakukan didalam ruangan melainkan dapat dilakukan diluar ruangan seperti halaman, taman, dan lain-lain. Diharapkan setelah membaca artikel ini dapat melakukan proses konseling individual dengan menggunakan teknik empati secara maksimal dan efektif baik di lingkungan formal, non formal dan informal.

Kata Kunci: *Teknik Empati; Proses Konseling; Individual*

Article Info

Received date: 10 December 2021

Revised date: 20 December 2023

Accepted date: 27 December 2023

PENDAHULUAN

Individu adalah seorang; makhluk individu yang khas (terpisah dari yang lain) yang hidup mandiri, secara fisiologis bebas/tidak mempunyai hubungan alamiah satu sama lain. Individu merupakan unit terkecil yang membentuk masyarakat (Sujatmiko, 2014). Individu berasal dari kata Yunani yakni “individium”, yang berarti bersatu. Dalam sosiologi pemahaman individu, tentang karakter dengan kehidupan dan jiwa yang plural, individu mengambil bagian dalam hubungan manusia. Individu adalah substansi yang dibatasi, khususnya sebagai pribadi tunggal, bukan individu secara umum. Dari perspektif sosiologis, individu adalah subjek yang menyelesaikan sesuatu, subjek yang memiliki jiwa, subjek yang memiliki kemauan, subjek yang memiliki kesempatan, subjek yang memberi arti sesuatu, yang dapat menilai perilakunya sendiri, dan hasil tindakannya. Sederhananya, individu adalah subjek yang bertindak. Dalam penggunaan cara yang sama, kata pribadi mencakup orang atau benda tertentu dari sebuah perkumpulan. Sampai abad 15, bahkan hari ini, dalam pengertian dan kekuasaan, individu berarti "tak terbagi", dan umumnya menggambarkan setiap artikel nomor tunggal, namun kadang-kadang berarti "seorang individu" (Wikipedia, 2021).

Proses pembimbingan (konseling) adalah suatu program pemberian bantuan yang diwujudkan melalui pertemuan-pertemuan pengarahan oleh seorang spesialis kepada orang-orang yang sedang menghadapi suatu masalah dengan niat penuh untuk mengatasi masalah tersebut (Prayitno & Amti, 2004). Konseling individu juga diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua orang dimana satu (konselor) berusaha membantu orang lain (klien) untuk sampai pada pemahaman tentang dirinya sendiri sebanding dengan masalah yang dihadapinya nanti (Sukardi, 2002). Konseling individu adalah kunci utama dalam kegiatan menasihati. Proses konseling individu adalah hubungan antara konselor dan klien untuk mencapai tujuan klien, khususnya untuk membantu membangun kembali

kesejahteraan psikologis seseorang melalui pengembangan pribadi dan sosial dan berusaha untuk menghapus dampak ketidakharmonisan emosional individu.

Menurut Agus Efendi, empati adalah sikap seseorang untuk memahami orang lain menurut sudut pandangnya, yang jelas-jelas empati dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang secara umum, bagi individu yang memiliki empati tinggi pasti akan selalu berusaha memahami pikiran dan perasaan orang lain, yang dapat memberikan beberapa nilai. Empati sangat penting untuk kecerdasan emosional sebagai kapasitas untuk memahami perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kapasitas untuk memotivasi diri kita sendiri dan kapasitas untuk mengelola perasaan dengan baik dalam diri kita sendiri dan terlibat dengan orang lain (Djafri, 2014).

METODE PENELITIAN

Penulisan ini menggunakan metode deskriptif atas data-data yang dikaji berdasarkan literatur yang terkait masalah kajian. Penulis mencari literatur diantaranya merupakan jurnal-jurnal dan artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

ClientCentered

Client centered konseling yang berpusat pada klien dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers, salah seorang psikolog klinis yang sangat menekuni bidang konseling dan psikoterapi. Menurut Roger dalam McLoed *client centered conseling* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa peran konselor dalam teknik ini hanya sebatas mengarahkan, mempengaruhi dan memberikan dorongan kepada klien agar klien dapat memikirkan sendiri dan mencari solusi permasalahannya sendiri.

Menurut Carl Roger sebagaimana yang dikutip Correy (2015: 91) menyebut bahwa *client centered* sebagai konseling non-direktif, menyatakan bahwa *client centered counseling* adalah suatu teknik dalam bimbingan dan konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor. Setiap individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah-masalah psikisnya asalkan seorang konselor dapat menciptakan kondisi yang baik agar dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri Manusia yang sadar dan rasional tidak akan terkontrol dengan peristiwa kanak-kanak.

Client centered ini merupakan salah satu teknik bimbingan konseling yang bertujuan untuk membantu memberikan dorongan kepada klien agar dapat memikirkan sendiri dan mencari solusi permasalahannya sendiri, serta menegaskan adanya aktualisasi diri, yang difokuskan pada pertanggungjawaban dan kapasitas klien untuk menemukan cara agar bisa menghadapi realitas, pada pribadi klien bukan pada problema yang dikemukakan oleh klien dan konselor hanya berperan sebagai partner dalam membantu untuk merefleksikan sikap dan peran-perannya guna mencari serta menemukan cara yang baik dalam memecahkan masalah klien (Kristianti, 2017: 21).

Pandangan *client centered* tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan-kecenderungan negatif dasar. Sementara beberapa pendekatan beranggapan bahwa manusia menurut kodratnya adalah irasional dan berkecenderungan merusak terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain kecuali jika telah menjalani sosialisasi. Jadi pandangan tentang manusia yang positif memiliki implikasi-implikasi yang berarti bagi praktik terapi *client centered*. Berkat pandangan filosofis bahwa individu memiliki kesanggupan yang inheren untuk menjauhi maladjustment menuju keadaan psikologis yang sehat, terapis meletakkan tanggung jawab utamanya bagi proses terapi pada klien.

Model *clientcentered* menolak konsep yang memandang terapis sebagai otoritas yang mengetahui yang terbaik dan yang memandang klien sebagai manusia pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah terapis. Oleh karena itu, terapi *clientcentered* berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat putusan-putusan.

Ciri-ciri pendekatan *clientcentered*

Ciri-ciri dari pendekatan *client centered* (sofyan, 2014: 63) adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus utama adalah kemampuan individu memecahkan masalah bukan terpecahnya masalah
- 2) Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan (*feeling*), bukan segi intelektualnya
- 3) Titik tolak konseling adalah keadaan individu termasuk kondisi sosial, psikologis masa kini (*here and now*), dan bukan pengalaman masa lalu
- 4) Proses konseling bertujuan untuk menyesuaikan antara *ideal-self* dengan *actual-self*,
- 5) Peranan yang aktif dalam konseling dipegang oleh klien, sedangkan konselor adalah *pasif-reflektif*, artinya tidak semata-mata diam dan pasif akan tetapi berusaha membantu agar klien aktif memecahkan masalahnya.

Peran dan fungsi dalam penerapan *clientcentered*

Geral Corey (2015: 129) menekankan bahwa yang terpenting dalam proses konseling ini adalah filsafat dan sikap konselor, bukan pada teknik yang didesain untuk membuat klien “membuat sesuatu”. Pada dasarnya teknik itu menggambarkan implementasi filsafat dan sikap yang harus konsisten dengan filsafat dan sikap konselor. Dengan adanya perkembangan yang menekankan filsafat dan sikap ini maka ada perubahan-perubahan di dalam frekuensi penggunaan bermacam teknik. Misalnya adalah bertanya, penstrukturan, interpretasi, memberi saran atau nasehat.

Teknik-teknik tersebut sebagai cara untuk mewujudkan dan mengkomunikasikan *acceptance*, *understanding*, menghargai, dan mengusahakan agar klien mengetahui bahwa konselor berusaha mengembangkan *internal frame of reference* klien dengan cara konselor mengikuti pikiran, perasaan dan eksplorasi klien yang merupakan teknik pokok untuk menciptakan dan memelihara hubungan konseling. Oleh karenanya teknik-teknik tersebut tidak dapat digunakan secara *self compulsy* (dengan sendirinya) bila konselor tidak tahu dalam menggunakan teknik-teknik tersebut. Gerald corey menerangkan peran konselor yakni:

- 1) Memberikan penghargaan yang positif yang tidak terkondisi bagi klien
- 2) Memberikan pemahaman empatik untuk melihat kekeliruan yang dialami klien
- 3) Mendengarkan dan mengobservasi lebih jauh untuk mendapat aspek verbal dan emosional.
- 4) Peduli dan ramah karena tugas utama terapis yakni memahami dunia klien sebaik mungkin dan mendorong klien untuk bertanggung jawab terhadap perbuatan dan keputusan yang diambilnya.

Tujuan pendekatan *clientcentered*

Adapun tujuan-tujuan dasar pendekatan *client centered* seperti yang di jelaskan Gantina dkk (2011: 270) antara lain sebagai berikut:

- 1) Keterbukaan pada pengalaman. Sebagai lawan dari kebertahanan, keterbukaan pada pengalaman menyiratkan menjadi lebih sadar terhadap kenyataan sebagaimana kenyataan itu hadir diluar dirinya.
- 2) Kepercayaan pada organisme sendiri. Salah satu tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya diri terhadap diri sendiri, dengan meningkatkan keterbukaan klien terhadap pengalaman-pengalamannya sendiri, kepercayaan klien kepadadirinya sendiri pun mulai timbul.
- 3) Dapat melakukan evaluasi internal. Tempat evaluasi internal ini berkaitan dengan kepercayaan diri, yang berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya, serta menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat kedalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya
- 4) Kesiapan menjadi satu proses. Konseli menyadari bahwa pertumbuhan dirinya adalah proses yang berkesinambungan.

Teknik-teknik pendekatan *clientcentered*

Sedangkan dalam penerapan pendekatan *client centered* Ulfa Dani Rosada (2016:6) memberikan beberapa teknik sebagai berikut:

- 1) Acceptance (penerimaan)
- 2) Understanding (mengerti, memahami)
- 3) Respect (rasa hormat)
- 4) Reassurance (menentramkan hati, meyakinkan)
- 5) Encouragement (dorongan)
- 6) Limited questioning (pertanyaan terbatas)
- 7) Reflection (memantulkan pertanyaan dan perasaan).
- 8) Empati

Teknik empati

Empati menurut Batson dalam Franzoi (2006) muncul dengan alasan bahwa mereka perlu membantu orang lain dari penderitaan yang mereka alami (jenis ini disebut altruistic). Ada juga orang-orang yang membantu karena mereka perlu disebut pahlawan (jenis ini disebut egoistic karena mereka bertindak karena kebutuhan mereka sendiri). Dilihat dari hasil penelitian Davis yang dikutip oleh Franzoi (2003) dikatakan bahwa, orang yang memiliki tingkat empati yang tinggi akan sering mendapat perasaan terpanggil untuk membantu orang lain yang menderita.

Menurut Sears, empati dicirikan sebagai sensasi simpati dan bentuk perhatian kepada orang lain, terutama untuk berbagi pengalaman atau secara tidak langsung merasakan penderitaan orang lain (Asih & Pratiwi, 2010). Hurlock (Asih & Pratiwi, 2010) menyatakan bahwa empati secara sederhana adalah kemampuan untuk menempatkan pribadi pada posisi orang lain sehingga orang lain tampak seperti bagian bagi diri sendiri. Baron dan Byrne (Asih & Pratiwi, 2010) menjelaskan bahwa empati adalah - kemampuan untuk merasakan kondisi emosi orang lain, merasa simpati dan berusaha untuk mengatasi masalah, dan mengambil sudut pandang orang lain.

Dalam konseling, empati adalah syarat utama untuk memberikan konseling yang efektif. Empati digambarkan sebagai kemampuan konselor untuk memasuki realitas klien, merasakan perasaan klien, Capuzzi dan Gross (Ikiz, 2009). Hal yang sama disampaikan oleh Mappiare (2006) empati membingkai konseling yang kuat dengan kemampuan konselor untuk memasuki sudut pandang klien kadang-kadang dianggap *emphatic understanding*.

Mahsudi (2013) menjelaskan bahwa ada dua cara berbeda yang dapat dilakukan oleh konselor pemula untuk menampilkan empati kepada orang lain:

1. Berlatih Empati
 - a. Catat perasaan baik atau negatif. Jika, kita mengalami rasa baik atau buruk, segera catat dengan menuangkannya di jurnal atau saat ini terkenal dengan menulis di blog. Suatu saat, kita dapat membuka rekaman ketika seseorang mengalami hal yang persis sama. Lagi pula, rekaman itu bisa berharga bagi orang lain, yang membacanya ketika dia menghadapi hal yang persis sama, jadi idealnya itu bisa membantu mereka.
 - b. Memperhatikan curhatan. Biasakan mendengarkan curhatan orang lain sampai selesai dan penuh perhatian. Semakin kita memperhatikan cerita, masalah, dan perasaan orang lain, maka semakin kaya emosi kita. Dalam jangka panjang, kita mengetahui tentang bagaimana memahami kekhawatiran dan perasaan orang lain.
 - c. Membayangkan kejadian dalam diri kita. Mencoba membayangkan sesuatu yang akan kita rasakan saat menghadapi perasaan atau kondisi yang sedang dimiliki oleh orang lain. Sehingga, perasaan serupa muncul, baik yang positif maupun yang negatif, terlepas dari apakah itu marah, sengsara, atau gembira. Itulah cara kita melihat situasi dari sudut pandang orang lain.
2. Lakukan dengan tulus agar kita simpati
 - a. Berhati-hatilah dalam ucapan dan aktivitas. Renungkan perilaku dan kata-kata kita sebelum melakukan atau mengatakannya kepada orang lain. Mungkin perilaku dan kata-kata kita menyakiti orang lain, dan mungkin kita bisa menjadi bijak.
 - b. Mulailah dengan diri anda sendiri. Cobalah untuk tidak menasehati orang lain untuk mencapai sesuatu yang kita sendiri tidak mau melakukannya
 - c. Memberi bantuan. Memberi bantuan dengan kegiatan menanyakan sesuatu dengan kegiatan menanyakan sesuatu yang bisa kita lakukan untuk membantu seseorang.

Batson dan Coke (Asih & Pratiwi, 2010) mengungkapkan bahwa dalam empati terdapat aspek-aspek berikut: a) kehangatan adalah kecenderungan bahwa seseorang dapat bersikap hangat kepada orang lain. b) kelembutan adalah kecenderungan bahwa individu perlu bertindak atau mengungkapkan kata-kata halus terhadap orang lain. c) peduli adalah sikap yang dibutuhkan individu untuk memberi perhatian pada orang lain dan lingkungan umum.

Bodyshaming

Pengertian bodyshaming

Body shaming merupakan salah satu tindakan kekerasan karena dapat mengakibatkan gangguan psikis dan hilangnya rasa percaya diri bagi penderitanya. Body shaming yang sering di jumpai dalam kehidupan sehari-hari dilakukan tanpa berpikir panjang atau bahkan memang karena suatu kesengajaan. Bermula dari basa-basi sampai kehilangan topik pembicaraan kemudian mencari

topik pembicaraan baru dengan bercanda yang merendahkan. Menurut Evans (dalam Mawaddah, 2020) mengungkapkan bahwa “body shaming adalah kritikan terhadap diri. Sendiri ataupun orang lain”. Selanjutnya dikatakan bahwa “body shaming yang terjadi secara terus menerus terhadap orang lain akan mendatangkan dampak depresi kepada korbannya karena perasaan stres dan tertekan terhadap lingkungan sekitar yang dianggap tidak dapat menerima keberadaannya karena kondisi fisik yang dimiliki tidak sesuai dengan citra tubuh ideal yang terbentuk ditengah masyarakat”. “body shaming adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik, atau tubuh diri sendiri dan orang lain dengan cara yang negatif. Perkataan negatif tersebut nyatanya akan melekat pada korban kemudian menyebabkan menjadi tidak percaya diri, atau bahkan dapat berujung pada stres dan depresi”. Disamping itu menurut Suhariyanto (dalam Mutmainnah, 2020) mengungkapkan bahwa “perbuatan penghinaan citra tubuh (body shaming) selain dilakukan secara verbal dan spontan langsung kepada seseorang, dapat juga dilakukan secara lisan dan tidak langsung. Dalam hal ini dapat dilihat pada media sosial seperti, facebook, twitter atau instagram seseorang melihat foto orang lain yang menurutnya tubuh dari seseorang tersebut “aneh” kemudian dilakukan penghinaan secara lisan pada kolom komentar media sosial tersebut”.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa body shaming adalah sebuah isu yang semestinya tidak dipandang sebelah mata atau diremehkan, bahkan disangkal keberadaannya. Siswa-siswa yang menjadi korban body shaming akan banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan berbagai menghindari gangguan cara untuk di sekolah sehingga mereka hanya memiliki sedikit energi untuk belajar. Begitu juga remaja- remaja yang menjadi korban body shaming akan menjadi seseorang yang tidak percaya diri ketika berada di lingkungan masyarakat karena merasa takut akan menjadi sasaran ejekan oleh teman-teman atau orang sekitar, seperti mengejek terlalu kurus atau terlalu gemuk, terlalu hitam atau terlalu putih, serta jenis body shaming yang sering diucapkan, misalnya dagul, monyong, pesek, bedel, congaling, dan lain-lain. Seakan tidak ada yang lebih baik didalam dirinya.

Penggunaan teknik empati dalam menangani body shaming

Pendekatan person centered memandang manusia secara positif bahwa manusia memiliki suatu kecenderungan kearah berfungsi penuh. Dalam konteks hubungan konseling, klien mengalami perasaan-perasaan yang sebelumnya diingkari. Klien mengaktualkan potensi dan bergerak ke arah peningkatan kesadaran, spontanitas, kepercayaan diri, dan keterarahan.

Dalam penggunaan teknik empati, konselor harus menunjukkan rasa empatinya kepada klien yang mengalami bodyshaming. Konselor harus dapat meyakinkan konseli dengan sikap dan perilakunya yang menunjukkan kualitas konselor.

Menggunakan teknik empati ini mengharuskan konselor untuk dapat memahami perasaan yang dirasakan klien dan menunjukkan dengan tulus rasa empati yang di rasakan klien. Teknik empati sangat penting untuk dikuasai oleh seorang konselor dalam mengarahkan proses konseling individual untuk menghubungi dan memahami perasaan klien atau konseli secara tepat, sehingga klien atau konseli dapat mengkomunikasikan apa yang dihadapi saat ini secara transparan dan sukarela(tanpa paksaan) dan mendorong penyelesaian masalah bagi konseli atau klien.

SIMPULAN

Tindakan bodyshaming sering terjadi disekitar kita dikalangan masyarakat pada semua status sosial, didunia nyata maupun didunia maya melalui sosial media. Dengan adanya bimbingan dan konseling melalui bantuan seorang konselor melalui pendekatan person centered dan menggunakan teknik empati, korban bodyshaming mendapatkan semangat dan motivasi untuk kembali percaya diri dengan apa adanya dirinya(real self). Dalam hal ini konselor harus menunjukkan sikap empati terhadap korban bodyshaming agar tidak merasa asing dengan keadaannya yang dinilai tidak ideal self. Perlu ditekankan juga, bahwa dalam kehidupan kita harus selalu intropeksi diri, dengan menganggap bahwa selain orang lain, kita juga punya kekurangan.

Referensi

- Alawiyah desi, 2019, *pendekatan person centered dalam menangani body shaming padawanita*, institut agama islam muhammadiyah sinjai
- Arumugam nalini,dkk, 2022, *body shaming: ramifications on an individual*, malaysia Yolanda
- aprilia,dkk, 2021, *pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa SMA*

Negeri 1 Batulayar, universitas pendidikan mandalika

Yunita, 2021, *pentingnya teknik empati dalam proses konseling individual*. Univesitas medan area, indonesia

Ifdil, I; Denich, A.U; Ilyas, A. 2017. Hubungan Body Shaming dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2, No. 3. 107-113.

Ramadhani, Merlin. 2017. “Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri Di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan”. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP): Sumatera Barat.

Sakinah. 2018. “Ini Bukan Lelucon” Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*. Vol. 1, No. 1, Desember 2018.