

**PERAN KONSELING INDIVIDU DENGAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY DALAM MENANGANI KORBAN BODY SHAMING MAHASISWI
PRODI MANAJEMEN UNIVERSITAS SLAMET RIYADI SURAKARTA TAHUN
AKADEMIK 2024/2025**

Asri Vina Loza¹, Hera Heru Sri Suryani², Ahmad Jawandi³

^{1,2,3}PGBK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

1asrifinaroza@gmail.com, 2heraheruyanti@gmail.com, 3bkunisri@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how individual counseling services using the Acceptance and Commitment Therapy approach can reduce the negative impact on victims of body shaming among students in the Management Study Program at UNISRI. This research was conducted at Slamet Riyadi University, Surakarta. The subjects were students in the Management Study Program at Slamet Riyadi University, Surakarta. This study was a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) conducted in three cycles. Each cycle consisted of four stages: Planning, Action, Observation, and Reflection. Data collection techniques used in this study were observation, interviews, and documentation. Based on the results of the pre-cycle actions, 90.6% identified the characteristics of body shaming victims. In cycle I, there was a decrease in the characteristics of body shaming victims by 77.33%, the results of cycle II actions obtained a decrease in the characteristics of body shaming victims by 58%, and the results of cycle III actions obtained a decrease in the characteristics of body shaming victims by 20%. It can be concluded that the role of individual counseling services with the Acceptance and Commitment Therapy approach is able to reduce the negative impacts for victims of body shaming in the management study program students of Slamet Riyadi University Surakarta in the 2024/2025 Academic Year.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy, Body Shaming, Guidance and Counseling Action Research, Individual Counseling*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana peran layanan konseling individu dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* mampu mengurangi dampak negatif bagi korban *body shaming* pada mahasiswa Prodi Manajemen UNISRI Tahun Akademik 2024/2025. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi manajemen Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan dalam 3 siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu, *Planning* (Perencanaan), *Action* (Tindakan), *Observation* (Observasi), dan *Reflection* (Refleksi). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil tindakan pra siklus diperoleh 90,6% ciri-ciri korban *body shaming*. Pada siklus I diperoleh penurunan indikator ciri-ciri korban *body shaming* sebesar 77,33%, hasil tindakan siklus II diperoleh penurunan indikator ciri-ciri korban *body shaming* sebesar 58%, dan hasil

tindakan siklus III diperoleh penurunan indikator ciri-ciri korban *body shaming* sebesar 20%. Dapat diambil kesimpulan bahwa peran layanan konseling individu dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* mampu mengurangi dampak buruk bagi korban *body shaming* pada mahasiswa program studi manajemen Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Akademik 2024/2025.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy*, *Body Shaming*, Konseling Individu, Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling

A. Pendahuluan

Body shaming merupakan salah satu bentuk *bullying* verbal yang masih sering terjadi di lingkungan pendidikan tinggi. Perilaku ini muncul akibat adanya standar sosial mengenai tubuh ideal yang memicu penilaian negatif terhadap individu yang dianggap tidak sesuai dengan norma tersebut. Data dari UNICEF menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 3 remaja dan dewasa muda pernah mengalami perundungan verbal terkait penampilan fisik, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Dampak *body shaming* tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berpengaruh pada kondisi psikologis korban, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya kecemasan sosial, penarikan diri dari lingkungan, serta penurunan kehadiran dan prestasi akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *body shaming* berkaitan erat dengan rendahnya kesejahteraan psikologis

dan citra diri negatif pada individu yang mengalaminya (Cash & Smolak, 2011).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* berkaitan erat dengan rendahnya kepercayaan diri, munculnya kecemasan sosial, serta citra diri negatif. Korban cenderung merasa malu terhadap dirinya sendiri dan berusaha menghindari lingkungan sosial yang dianggap sebagai sumber ancaman. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis berkepanjangan apabila tidak ditangani secara tepat.

Individu yang mengalami *body shaming* cenderung memiliki citra diri negatif dan menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Berdasarkan hasil pra-observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Akademik 2024/2025,

ditemukan bahwa sebagian korban *body shaming* menunjukkan penurunan kehadiran perkuliahan, kecenderungan menghindari interaksi sosial di kelas, serta menurunnya kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat. Selain itu, beberapa korban mengaku mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, yang berdampak pada penurunan nilai akademik dibandingkan semester sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa *body shaming* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi keberfungsian akademik mahasiswa.

Upaya penanganan korban *body shaming* memerlukan pendekatan konseling yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada penerimaan pengalaman internal yang tidak menyenangkan. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan pendekatan konseling yang menekankan penerimaan terhadap pikiran dan perasaan negatif serta komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai kehidupan individu. ACT terbukti efektif dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis dan membantu individu menghadapi

pengalaman traumatis tanpa menghindarinya (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Melalui konseling individu berbasis ACT, korban *body shaming* diarahkan untuk menerima pengalaman yang dialami, mengurangi dominasi pikiran negatif, serta membangun keberfungsian sosial dan akademik yang lebih adaptif.

Body shaming merupakan bentuk perundungan verbal yang ditujukan pada penampilan fisik individu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku ini dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, seperti rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, dan gangguan dalam hubungan sosial. Dalam konteks pendidikan tinggi, *body shaming* berpotensi menghambat keberfungsian mahasiswa, baik secara sosial maupun akademik, sehingga memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan konseling.

Konseling individu adalah layanan bantuan profesional yang diberikan secara tatap muka antara konselor dan klien untuk membantu klien memahami serta menyelesaikan permasalahan pribadi yang dihadapi. Konseling individu memungkinkan

konselor memberikan perhatian khusus sesuai dengan kebutuhan klien, sehingga efektif dalam menangani permasalahan psikologis yang bersifat personal, termasuk dampak trauma akibat *body shaming*.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis melalui enam proses inti, yaitu penerimaan, defusi kognitif, kesadaran saat ini, konsep diri sebagai konteks, klarifikasi nilai, dan tindakan berkomitmen. ACT membantu individu untuk menerima pengalaman internal yang tidak menyenangkan tanpa menghindarinya, serta mendorong individu untuk menjalani kehidupan yang bermakna sesuai dengan nilai yang diyakini. Dalam penelitian ini, ACT digunakan sebagai pendekatan konseling individu untuk membantu korban *body shaming* menerima diri, mengelola pikiran negatif, dan meningkatkan keberfungsian sosial serta akademik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan hasil layanan konseling individu dengan pendekatan *Acceptance and*

Commitment Therapy dalam menangani korban *body shaming* pada mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Akademik 2024/2025.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam proses serta perubahan yang dialami mahasiswa korban *body shaming* setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Penelitian dilaksanakan pada mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Akademik 2024/2025.

Subjek penelitian ditentukan secara *purposive*, yaitu mahasiswa yang teridentifikasi sebagai korban *body shaming* dan menunjukkan dampak psikologis maupun akademik, seperti rendahnya percaya diri, penurunan kehadiran perkuliahan, dan penurunan nilai akademik. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam,

dan dokumentasi untuk memperoleh data yang komprehensif dan saling melengkapi. Intervensi dilakukan melalui layanan konseling individu dengan terapi ACT, yang difokuskan pada peningkatan penerimaan diri, pengelolaan pikiran negatif, serta komitmen terhadap perubahan perilaku yang lebih adaptif. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, serta pemeriksaan kepastian data (*confirmability*) untuk memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar bersumber dari data lapangan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) memberikan dampak positif terhadap mahasiswa korban body shaming, baik pada aspek psikologis, sosial, maupun akademik. Perubahan yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu korban menghadapi pengalaman body shaming secara lebih adaptif dan konstruktif. Temuan ini

mengindikasikan bahwa ACT relevan digunakan dalam konteks permasalahan citra diri dan perundungan verbal di lingkungan perguruan tinggi.

Peningkatan percaya diri yang ditunjukkan mahasiswa setelah intervensi ACT tampak dari keberanian menyampaikan pendapat di kelas serta meningkatnya partisipasi dalam kegiatan akademik. Sebelum intervensi, korban cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial akibat rasa malu dan takut terhadap penilaian negatif. ACT memandang bahwa perubahan ini terjadi ketika individu tidak lagi dikendalikan oleh pikiran negatif tentang diri, melainkan mampu mengamati pikiran tersebut secara lebih fleksibel (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).

Pada aspek penerimaan diri, mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk menerima kondisi fisik dan pengalaman body shaming tanpa penolakan berlebihan. ACT menekankan konsep *acceptance*, yaitu kesediaan individu untuk menerima pengalaman internal yang tidak menyenangkan tanpa berusaha menghindarinya. Penerimaan ini memungkinkan mahasiswa untuk

berdamai dengan pengalaman masa lalu dan mengurangi tekanan psikologis yang selama ini dirasakan akibat body shaming.

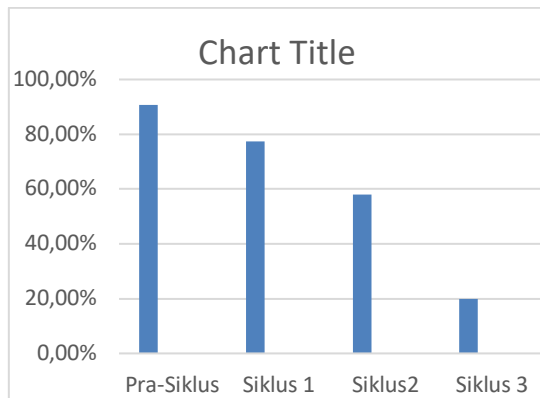
Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan pada aspek mencintai diri (*self-love*). Mahasiswa tidak lagi terlalu sering menyalahkan diri sendiri dan mulai menghargai diri apa adanya. Dalam kerangka ACT, hal ini berkaitan dengan proses *cognitive defusion*, yaitu kemampuan individu untuk memisahkan diri dari pikiran negatif yang selama ini dianggap sebagai kebenaran mutlak. Dengan defusi kognitif, mahasiswa mampu melihat pikiran negatif sebagai peristiwa mental semata, sehingga dampaknya terhadap konsep diri menjadi berkurang.

Perubahan pada aspek mencintai diri juga berdampak pada kestabilan emosi mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih tenang dalam menghadapi komentar atau penilaian dari lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan pandangan ACT yang menyatakan bahwa fleksibilitas psikologis merupakan kunci utama dalam menghadapi tekanan emosional dan

pengalaman sosial negatif (Hayes et al., 2012).

Dari sisi akademik, peningkatan absensi mahasiswa menunjukkan bahwa ACT membantu korban body shaming untuk kembali menjalankan peran akademiknya secara lebih konsisten. Sebelum intervensi, mahasiswa cenderung menghindari perkuliahan tertentu karena merasa tidak nyaman berada di lingkungan sosial. Setelah intervensi, mahasiswa mampu hadir secara lebih teratur karena telah memiliki penerimaan diri yang lebih baik serta kemampuan mengelola rasa cemas.

Selain absensi, nilai akademik mahasiswa juga menunjukkan perbaikan atau kestabilan setelah mengikuti konseling individu berbasis ACT. Peningkatan ini tidak semata-mata disebabkan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh meningkatnya konsentrasi dan motivasi belajar. ACT menekankan *committed action*, yaitu tindakan nyata yang selaras dengan nilai kehidupan individu, sehingga mahasiswa terdorong untuk tetap belajar dan berprestasi meskipun masih menghadapi perasaan tidak nyaman. Berikut grafik hasil observasi yang telah dilakukan :



**Grafik 1. Grafik Hasil Penelitian
Konseling Individu terhadap Korban
*Body Shaming***

Berdasarkan grafik tersebut di atas, terlihat adanya peningkatan kearah yang lebih baik secara konsisten pada seluruh aspek yang diamati dari pra siklus hingga siklus III. Pada tahap pra siklus, perilaku positif mahasiswa korban body shaming masih tergolong rendah, terutama pada aspek mencintai diri dan penerimaan diri. Setelah dilakukan intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) secara bertahap pada siklus I hingga siklus III, seluruh aspek menunjukkan peningkatan yang signifikan. Peningkatan tertinggi terlihat pada aspek penerimaan diri dan absensi, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa mulai mampu menerima kondisi diri serta kembali menjalankan peran akademiknya secara optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Twohig dan Levin

(2017) yang menyatakan bahwa ACT efektif dalam membantu individu tetap menjalani aktivitas penting dalam hidupnya meskipun dihadapkan pada pengalaman emosional yang sulit. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa korban body shaming mampu menjalankan aktivitas akademik dan sosial dengan lebih baik setelah memiliki komitmen terhadap nilai-nilai diri yang diyakini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa ACT tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga pada peningkatan keberfungsian hidup mahasiswa. Melalui proses penerimaan, defusi kognitif, dan tindakan berkomitmen, mahasiswa korban body shaming mampu membangun kembali kepercayaan diri, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki hubungan sosial dan akademik. Dengan demikian, layanan konseling individu berbasis ACT dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam menangani permasalahan body shaming di lingkungan perguruan tinggi. Pendekatan ini tidak hanya membantu korban pulih dari dampak psikologis, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif

dan berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap permasalahan psikososial mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif dalam membantu mahasiswa korban body shaming di Program Studi Manajemen Universitas Slamet Riyadi Surakarta Tahun Akademik 2024/2025. Intervensi ACT mampu meningkatkan aspek psikologis dan akademik mahasiswa, yang ditunjukkan melalui peningkatan percaya diri, mencintai diri, penerimaan diri, kehadiran perkuliahan, serta perbaikan nilai akademik.

Penerapan ACT membantu mahasiswa menerima pengalaman body shaming tanpa menghindarinya, mengelola pikiran negatif, serta berkomitmen pada perubahan perilaku yang lebih adaptif. Dengan meningkatnya fleksibilitas psikologis, mahasiswa mampu menjalankan peran sosial dan akademik secara

lebih optimal. Oleh karena itu, layanan konseling individu berbasis ACT direkomendasikan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam menangani permasalahan body shaming di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. London: Lexington Books.
- Hayes, S. C. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York, NY: Guilford Press.
- Nazir, M. (2017). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurihsan, A. J. (2019). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Prayitno. (2018). *Be a smart teenager! (For boys and girls)*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2023). *Manajemen bimbingan dan konseling*. Bandung: Alfabeta.

- Suryanti, H. H. (2023). *Bimbingan dan konseling pribadi sosial*. Surakarta: Unisri Press.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah: Konsep, teori, dan praktik*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Willis, S. (2010). *Konseling individual: Teori dan praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Jurnal :**
- Amalia, S. (2021). Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming. *Jurnal UIN Sunan Ampel*.
- Budiono, S. (2021). Konseling kreatif dan inovasi dalam penelitian tindakan bidang bimbingan dan konseling. *ACTION: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah*, 62–68.
- Damanik, T. M. (2019). Dinamika psikologis perempuan yang mengalami body shaming. *Jurnal Psikologi*, 16–27.
- Fatmawaty, R. (2018). Memahami psikologi anak. *Jurnal Reforma*, 6–11.
- Fredrickson, B. L. (2017). Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*.
- Harris, R. (2016). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 1–8.
- Ismoyowati. (2023). Pengaruh ACT terhadap perubahan kecemasan dan self-efficacy pada pasien dengan hemodialisa. *Health Medical Mental Journal*, 45–63.
- Kurniawati, V. (2023). Strategi pembelajaran berbasis multiple intelligences di sekolah dasar. *JSPED: Jurnal Pendidikan Studi Dasar*, 19–32.
- Majid, A. A. (2023). Bimbingan individu dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja korban body shaming di Desa Tanjung Kecamatan Juwiring. *Jurnal RM Said*.
- Mushoffah. (2024). Terapi self-acceptance pada klien yang mengalami bullying dan body shaming. *Jurnal Pendidikan Dewantara*, 1–10.
- Narullita, D. (2022). Penerapan CBT dan CT dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Pendidikan*.
- Ribgy, A. (2017). Bullying dan dampaknya bagi mahasiswa sebagai korban kekerasan verbal. *Jurnal UIN Sultan Maulana*, 28–41.
- Santika, L. (2019). Efektivitas teknik self-management dalam menangani kecanduan game online remaja. *Jurnal Pendidikan Adwiyatma*, 55–67.
- Saputro, K. Z. (2015). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 25–32.
- Shakinah, G. (2019). Body shaming, citra tubuh, dampak, dan cara mengatasinya. *Jurnal EMIK*, 14–28.

- Sunartio, S. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Jurnal Humanitas*, 1–12.
- Suryanti, H. H. (2018). Peran layanan konseling individu dengan pendekatan client-centered therapy terhadap kemampuan penerimaan diri. *Jurnal MEDIKONS*, 38–45.
- Suryanti, H. H. (2024). Analisis konseling individu sebagai upaya meningkatkan karakter alpha girl's di SMA Negeri Colomadu. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1099–1109.
- Susanti, L. (2024). Analisis peran guru BK dalam mengatasi permasalahan body shaming kelas VII B di SMPN 06 Rejang Lebong. *Tarbiyah Journal IAIN*.
- Utami, I. (2020). Membangun body image melalui acceptance and commitment therapy (ACT) pada pasien kanker payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1–15.
- Veronica, E. (2018). Hubungan kecerdasan emosi dengan self-acceptance pada lansia. *Jurnal Psikologi Universitas Medan Area*, 45–62.