



BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PLAY THERAPY* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *BODY SHAMING*

Rici Kardo¹, Rahmawati Wae²

^{1,2}Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: ricikardo66@gmail.com¹, rahmawae89@gmail.com²

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa dimana terjadi perubahan atau transisi dari anak – anak ke masa dewasa dengan rentang usia 12 sampai 19 tahun. Pada usia remaja terjadi perubahan yang sangat drastis baik itu dari segi fisiologis maupun psikologis. Fenomena seputar gaya hidup sangat cepat berkembang dan mempengaruhi remaja. Kecantikan, kesehatan dan perawatan tubuh adalah sebagian tren yang diikuti remaja. Dari tren gaya hidup yang berkembang tidak sedikit yang memunculkan perundungan bagi mereka yang tidak mengikuti atau tidak sesuai tren. Tindakan perundungan ini terkait dengan penampilan fisik seseorang atau lebih dikenal *body shaming*. *Body shaming* banyak menimpa remaja pada masa puberitas karena perbuahan fisik yang dialami. Perilaku *body shaming* tersebut menjadikan remaja tidak aman dan nyaman terhadap penampilan fisiknya. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan yang terjadi bagi peserta didik di SMPN 1 VII Sungai Sarik yaitu memberikan bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy*. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan dalam rangka untuk mereduksi perilaku *body shaming*. Diharapkan ada pemahaman dan wawasan yang baru yang didapatkan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy*.

Kata Kunci: *Body Shaming*, Bimbingan Kelompok, *Play Therapy*

ABSTRACT

Adolescence is a time when there is a change or transition from childhood to adulthood with an age range of 12 to 19 years. In adolescence, there are very drastic changes both in terms of physiology and psychology. Phenomena around lifestyle are developing very rapidly and affecting teenagers. Beauty, health and body care are some of the trends followed by teenagers. From the developing lifestyle trends, not a few give rise to bullying for those who do not follow or are not in line with the trend. This bullying is related to a person's physical appearance or better known as *body shaming*. *Body shaming* often affects teenagers during puberty because of the physical changes they experience. This *body shaming* behavior makes teenagers feel unsafe and uncomfortable with their physical appearance. The solution offered to the problems that occur for students at SMPN 1 VII Sungai Sarik is to provide group guidance with *play therapy* techniques. The implementation of community service is carried out in order to reduce *body*

shaming behavior. It is hoped that there will be new understanding and insight obtained through group guidance with play therapy techniques.

Keywords: Body Shaming, Guidance Group, Play Therapy

PENDAHULUAN

Remaja adalah mereka yang berada pada rentang usia 12- 19 tahun (Hurlock: 2010). Seorang remaja pada masa ini memiliki emosi yang tidak stabil dan kecenderungan untuk menerima segala hal begitu saja (Vitra, 2016). Menurut Noatmodjo (2007:7) masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa peralihan atau perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Menurut Rolis (2023:12) masa remaja juga bisa dibilang masa yang berada pada rentang waktu yang paling banyak mengalami pengalaman perubahan, baik secara psikis maupun fisik yang mungkin saja dapat menimbulkan permasalahan bagi remaja, apabila tidak disertai dengan upaya pemahaman diri dan pengarahan diri yang tepat, kemungkinan dapat mengarah ke berbagai hal yang tidak baik. Permasalahan yang timbul pada diri remaja yaitu ketika pertumbuhan dan perkembangan fisik tidak proporsional seperti pertumbuhan tinggi badan yang lambat, badan yang terlihat kurus, kulit yang sawo matang serta keadaan fisik yang tidak sesuai sehingga menimbulkan rasa tidak puas, tidak percaya diri sehingga teman – teman secara mudah melakukan tindakan *body shaming*. *Body shaming* merupakan perilaku mengkritik atau mengomentari fisik seseorang dengan cara yang negatif (Solina & Wae, 2024). *Body shaming* merupakan bentuk kekerasan verbal-emosional yang tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar. Kewajaran yang sudah lama dan dibiarkan membuat sebagian orang merasa bahwa mengomentari fisik seseorang merupakan bagian dari kebebasan berpendapat. Menurut Gilbert (2007:2) *body shaming* adalah tindakan mengolok – olok seseorang karena kondisi tubuh atau fisik yang tidak proporsional. Tindakan *body shaming* dapat dilihat sebagai perilaku atau sikap yang melihat dan mempertimbangkan berat badan, ukuran tubuh, dan daya tarik diri sendiri dengan orang lain.

Body shaming sering dilontarkan dalam keseharian di dunia nyata maupun dunia maya. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia tahun 2024 angka kasus perundungan anak masih cukup tinggi. Kasus perundungan fisik angkanya hampir 55%, verbal 30% dan psikologis 15%. Dari seluruh aduan kasus tersebut 35% diantaranya terjadi di lingkungan sekolah atau satuan pendidikan. Akibat kekerasan atau perundungan pada anak pada satuan pendidikan mulai dari kesakitan fisik/psikis, trauma berkepanjangan hingga kematian atau anak mengakhiri hidupnya.

Berdasarkan fenomena dan data tentang perilaku *body shaming* tersebut. Salah satu cara yang dapat diberikan untuk mereduksi perilaku *body shaming* adalah melalui bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy*. Bimbingan kelompok adalah bantuan kepada kelompok kecil yang terdiri atas 2 – 10 konseli agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai – nilai dan pengembangan keterampilan hidup (Tim Penyusun POP BK: 2016). Teknik *play therapy* merupakan metode bermain yang digunakan untuk membantu anak mengekspresikan perasaannya dan membangun sikap positif. *Play therapy* merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang

menggunakan metode bermain untuk mengatasi masalah psikologis, sosial atau emosional. Mengingat hal tersebut maka perlu dilaksanakan kegiatan PKM dengan judul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Play Therapy* untuk Mereduksi Perilaku *Body Shaming*”

METODE PENELITIAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di SMPN 1 VII Sungai Sariaak dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy*. Pelaksanaan PKM bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy* untuk mereduksi perilaku *body shaming* dilaksanakan melalui 4 tahapan yaitu; 1) Tahap pembentukan, 2) tahap peralihan/transisi, 3) tahap kegiatan, dan 4) tahap penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy* untuk mereduksi perilaku *body shaming* dilaksanakan melalui 4 tahapan yaitu;

1. Tahap pembentukan; (1) Menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks, (2) Menjelaskan tujuan dan manfaat bimbingan kelompok secara singkat, (3) Menjelaskan peran masing-masing anggota dan pembimbing pada proses bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan, (4) Menjelaskan aturan kelompok dan mendorong anggota untuk berperan penuh dalam kegiatan kelompok, (5) Memotivasi anggota untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka, (6) Memotivasi anggota untuk mengungkapkan harapannya dan membantu merumuskan tujuan bersama.
2. Tahap peralihan/transisi (1) Melakukan kegiatan selingan berupa permainan kelompok, (2) Mereview tujuan dan kesepakatan bersama, (3) Memotivasi anggota untuk terlibat aktif dan mengambil manfaat dalam tahap inti, (4) Mengingatkan anggota bahwa kegiatan akan segera memasuki tahap inti.
3. Tahap kegiatan/inti (1) Mendorong tiap anggota untuk mengungkapkan topik yang perlu dibahas, (2) Menetapkan topik yang akan dibahas sesuai dengan kesepakatan bersama, (3) Mendorong tiap anggota untuk terlibat aktif saling membantu, (4) anggota kelompok melakukan *play therapy* (5) Melakukan kegiatan selingan yang bersifat menyenangkan mungkin perlu diadakan, (6) (7) Mereview hasil yang dicapai dan menetapkan pertemuan selanjutnya, apabila dibutuhkan.
4. Tahap penutupan (1) Mengungkap kesan dan keberhasilan yang dicapai oleh setiap anggota, (2) Merangkum proses dan hasil yang dicapai, (3) Mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, (4) Menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, (5) Menyampaikan pesan dan harapan.

Tabel 1. Capaian dan Metode Pencapaian

Capaian	Metode dan Kegiatan	Indikator Capaian
Anggota kelompok memahami tujuan dan manfaat dari bimbingan kelompok	1. Menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks 2. Menjelaskan tujuan dan manfaat bimbingan kelompok secara singkat 3. Menjelaskan peran masing- masing anggota dan pembimbing pada proses bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan 4. Menjelaskan aturan kelompok dan mendorong anggota untuk berperan penuh dalam kegiatan kelompok 5. Memotivasi anggota untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka 6. Memotivasi anggota untuk mengungkapkan harapannya dan membantu merumuskan tujuan Bersama	Anggota kelompok mempunyai pemahaman yang positif pada bimbingan kelompok.
Anggota kelompok mempersiapkan diri untuk memasuki kegiatan inti	1. Melakukan kegiatan selingan berupa permainan kelompok 2. Mereview tujuan dan kesepakatan bersama 3. Memotivasi anggota untuk terlibat aktif dan mengambil manfaat dalam tahap inti 4. Mengingatkan anggota bahwa kegiatan akan segera memasuki tahap inti	Anggota kelompok antusias dan siap untuk mengikuti kegiatan inti
Anggota kelompok menyampaikan pendapat terkait dengan topik yang dibahas	1. Mendorong tiap anggota untuk mengungkapkan topik yang perlu dibahas 2. Menetapkan topik yang akan dibahas sesuai dengan kesepakatan bersama 3. Mendorong tiap anggota untuk terlibat aktif saling membantu 4. Anggota kelompok melakukan <i>play therapy</i> 5. Melakukan kegiatan selingan yang bersifat menyenangkan mungkin perlu diadakan 6. Mereview hasil yang dicapai dan menetapkan pertemuan selanjutnya, apabila dibutuhkan	Tercipta dinamika kelompok dalam kegiatan inti serta anggota kelompok melakukan <i>play therapy</i> terhadap perilaku <i>body shaming</i>

Anggota kelompok mendapatkan pemahaman baru setelah pelaksanaan bimbingan kelompok	1. Mengungkap kesan dan keberhasilan yang dicapai oleh setiap anggota 2. Merangkum proses dan hasil yang dicapai 3. Mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok 4. Menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir 5. Menyampaikan pesan dan Harapan	Anggota kelompok mendapatkan pemahaman baru dan senang setelah melaksanakan bimbingan kelompok
--	--	--

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan pada siswa di SMPN 1 VII Sungai Sariak berkaitan dengan bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy* untuk mereduksi perilaku *body shaming*. Tim PKM mengajak anggota kelompok untuk merasakan apa yang dirasakan ketika mengalami *body shaming* melalui teknik *play therapy*. Melalui bimbingan kelompok didapatkan pengetahuan dan wawasan baru terkait dengan perilaku *body shaming* dan dampak yang dialami oleh korban *body shaming*. Berangkat dari masalah konseli mengalami *body shaming*, setelah diberikan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy* bisa mengurangi ataupun mereduksi perilaku *body shaming*.

DAFTAR PUSTAKA

- A Toviyani. 2023. Penggunaan Teknik Asosiasi Bebas dan Play Therapy untuk Membantu Mengentaskan Masalah Siswa. *Educational: Jurnal Inovasi Pendidikan*
- Atsila, R.I Satriani & Adinugraha Y. 2021. Perilaku Body Shaming dan Dampak terhadap Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunakatif* 10 (1)
- Ega, M Asyiri & Andika. 2023. Hubungan antara *Body Shaming* dengan Konsep Diri Siswa pada Siswa di SMPN 5 Kubung Saok Laweh
- Hurlock, B Elizabeth. 2010. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). 2024. Data Kekerasan Pada Anak
- Putri, Marietha Hana. 2024. Hubungan *Body Shaming* dengan Penerimaan Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Santo Aloysius Turi. *Jurnal Pendidikan: Kajian dan Implementasi*
- Solina, Wira & Rahmawati Wae. 2024. Persepsi Peserta Didik Terhadap Perilaku *Body Shaming* Kelas XI SMKN 2 Padang. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)* 7 (4)
- Tim Penyusun Panduan Pelaksanaan Operasional Bimbingan dan Konseling. 2014. *Panduan Pelaksanaan Operasional Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Kemendikbud.