

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan tingkat pendidikan menengah yang pada umumnya siswa berusia 15-18 tahun. Pada usia tersebut bisa disebut sebagai remaja. Periode ini adalah periode transisi perkembangan antara masa anak dan dewasa. Dalam masa banyak terjadi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Salah satu fenomena yang menjadi tanda masa remaja ialah pubertas. Pada waktu tersebut terjadi perubahan biologis yang mencakup perubahan fisik pada individu. Masa Remaja adalah masa ketika disibukkan dengan tubuhnya, artinya penampilan fisik menjadi hal yang sangat diperhatikan. (Wright dalam Widiasti, 2016, hlm. 2). Kepedulian terhadap citra tubuh pada remaja sangat kuat, terlebih mereka sedang mengalami masa pubertas (Wati & Sumarmi, 2017, hlm. 399). Menurut Santrock (2007), perhatian terhadap citra tubuh seseorang mencapai puncaknya pada masa remaja, khususnya di rentang usia 12-18 tahun, baik pada remaja perempuan maupun remaja laki-laki.

Berkaitan dengan hal tersebut, Jones & Crawford (dalam Japil, Mustapha, & Eee, 2017, hlm. 1) mengemukakan citra tubuh menjadi isu yang sangat krusial berkaitan dengan perkembangan fisik, kognitif dan sosial remaja. Berbeda dengan perkembangan lainnya yang dialami remaja, perkembangan fisik dapat dilihat secara nyata dan konkret pada individu. Perubahan fisik pada masa remaja melibatkan lima aspek utama, meliputi peningkatan pertumbuhan tinggi badan yang cepat, perkembangan ciri-ciri seks sekunder, pertumbuhan organ reproduksi, perubahan dalam komposisi tubuh, dan perubahan dalam sistem sirkulasi serta sistem pernapasan yang berkaitan dengan kekuatan dan daya tahan tubuh (Batubara, 2010, halaman 23).

Setiap individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan, sehingga individu disibukkan dengan eksplorasi diri untuk menemukan identitas dan jati dirinya dapat mengenal dan memaknai diri sendiri dengan baik. Seiring dengan perkembangan fisik yang dialami, idealnya individu dapat menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif sehingga mendukung perkembangan diri yang

optimal (Havighurst, dalam Hurlock, 1980, hlm. 10). Dengan kata lain, individu diharapkan dapat memahami dan menerima kondisi fisik dirinya sendiri dan orang lain.

Atensi terhadap citra tubuh di kalangan remaja sangat kuat, terlebih pada kelompok remaja awal yang sedang mengalami masa pubertas (Wati & Sumarmi, 2017). Hal tersebut didukung oleh pernyataan Dohnt dan Tiggerman (dalam Gupta, 2012) bahwa standar tubuh ideal adalah tubuh yang selaras antara berat badan dan tinggi badan. Lebih rinci digambarkan bahwa standar tubuh yang ideal bagi perempuan ialah tubuh yang ramping dan langsing, sebab tubuh yang langsing kerap secara umum diasosiasikan dengan kebahagiaan, sukses dan diterima secara sosial, dibandingkan dengan *overweight* yang kerap dikaitkan dengan kemalasan, dan tidak mampu mengontrol diri (Grogan, 2001). Adapun remaja laki-laki memandang bahwa tubuh yang ideal ialah tubuh dengan *tipe mesomorphic* dengan bahu lebar dan pinggang yang ramping (Mishkind dkk dalam Gupta, 2012). Gatti, dkk (2014) mengungkapkan bahwa remaja perempuan lebih memperhatikan pada aspek berat badan dan penampilan, sedangkan laki-laki lebih memperhatikan aspek tinggi badan dan ingin tampil berotot serta tinggi. Schilder (dalam Grogan 2008) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan representasi visual tentang bagaimana seseorang terlihat, yang mana gambaran tersebut terbentuk oleh persepsi individu itu sendiri.

Standar tubuh ideal di masyarakat membuat remaja sangat memikirkan penampilan mereka dan berusaha untuk bisa cocok dalam norma kelompok agar dapat diterima (Rumondor, 2015). Remaja juga kerap menentukan keberhargaan dirinya dengan menilai penampilan fisik, jadi jika remaja menilai penampilan fisiknya tidak bagus atau tidak sesuai dengan standar yang ada maka remaja cenderung akan menilai negatif pada seluruh aspek dirinya (Rumondor, 2015).

Timbulnya citra tubuh yang negatif pada masa remaja merupakan salah satu bentuk kegagalan remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya. Tugas perkembangan yang dimaksud ialah menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya (Kay dalam Putro, 2017). Kegagalan pemenuhan tugas perkembangan akan dapat memengaruhi tugas perkembangan selanjutnya dan menimbulkan permasalahan. Sejumlah konsekuensi yang timbul akibat adanya persepsi tubuh

yang negatif menurut Widiasti (2016) melibatkan aspek-aspek seperti rendahnya harga diri, kurangnya penerimaan diri, kekurangan rasa percaya diri, tingkat kecemasan sosial yang tinggi, penarikan diri dari interaksi sosial, bahkan hingga gejala depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara persepsi tubuh dan harga diri, sehingga persepsi tubuh yang negatif dapat berdampak pada rendahnya harga diri pada remaja (Nurvita dan Handayani, 2015; Gupta, 2012; Tiwari, 2014; Gatti, dkk., 2014). Penelitian Hanipah (2016) menyebutkan bahwa citra tubuh yang negatif berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri remaja. Seringkali, remaja memiliki kecenderungan untuk hanya berinteraksi dengan teman sebaya yang dianggap sejajar dalam hal daya tarik fisiknya (Widiasti, 2016). Hal ini berlaku sebaliknya, remaja yang memiliki citra tubuh negatif cenderung akan menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa rendah diri atau malu (Nazillaturrohman, 2015), serta cenderung menarik diri dari pergaulan dan lebih tertutup terhadap teman di lingkungannya (Widiasti, 2016).

Dalam tingkatan yang lebih tinggi, dampak dari persepsi tubuh yang negatif dapat menyebabkan munculnya *body dysmorphic disorder*, yaitu suatu bentuk gangguan mental di mana seseorang memandang tubuhnya dengan ide bahwa terdapat kekurangan dalam penampilan, menyebabkan pandangan bahwa dirinya tidak menarik dan mendatangkan distress (Rahmania dan Yuniar, 2012). Selain itu, *anorexia nervosa* yang lebih banyak terjadi pada remaja perempuan menjadi salah satu akibat dari citra tubuh yang negatif, dalam hal ini penderita anoreksia nervosa disebabkan oleh evaluasi diri terhadap berat badan dan bentuk tubuh sehingga mereka memiliki ketakutan berlebih terhadap penambahan berat badan dan menjadi gemuk, meskipun sebenarnya mereka tergolong pada kategori *underweight* (Gardner, 2002).

Ketidakpuasan pada tubuh mencerminkan citra tubuh negatif yang dapat mendorong remaja melakukan diet atau tindakan lain demi mencapai *body image satisfaction* atau kepuasan pada tubuhnya. Fenomena citra tubuh yang negatif membuat remaja berkeinginan mengubah penampilan mereka melalui berbagai cara yang cenderung instan dan ekstrim sehingga mengganggu kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Tidak sedikit remaja mengadopsi kebiasaan diet dan

praktik manajemen berat badan yang tidak benar dan dapat mengakibatkan kekurangan gizi, risiko gangguan makan (Santos, dkk, 2011, hlm. 215). Selain itu, ditemukan pula kebiasaan *binge eating* dan penggunaan obat-obatan atau suplemen untuk mengontrol berat badan (Karmacharya, 2016). Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa remaja mulai sibuk dengan penampilan fisik dan timbul keinginan untuk mengubah penampilan mereka melalui berbagai cara.

Adanya kerenggangan antara kondisi tubuh diri sendiri dan standar tubuh di masyarakat dapat melahirkan citra tubuh negatif dan berpengaruh pada penerimaan individu terhadap dirinya sendiri. Stang dan Story (2005) menguraikan bahwa banyak remaja pada awalnya mengalami kesulitan untuk menerima perkembangan fisik mereka. Temuan penelitian mereka, yang dilakukan pada remaja di Amerika, menunjukkan bahwa sebanyak 50% hingga 88% remaja merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuh mereka. Hanya 33% remaja yang menyatakan kepuasan terhadap tubuhnya, sementara 58% remaja mengharapkan penurunan berat badan dan 9% remaja lainnya berkeinginan untuk menaikkan berat badan. Penelitian Smolak (dalam Keven-Akliman dan Eryilmaz, 2017) menyebutkan hampir 70% remaja putri dan 45% remaja putra tidak puas dengan berat dan tinggi badan mereka. Survei lain yang pernah dilakukan. Mooney, Farley & Strugnell (2010, hlm. 182) mengungkapkan 80% remaja menyatakan penting bagi mereka untuk menjadi langsing dan 49% remaja terlibat dalam beberapa bentuk perilaku diet. Melliana (2006) menyatakan bahwa fenomena citra tubuh negatif yang terjadi di Barat juga merasuki Indonesia karena pengaruh media massa yang menampilkan standar tubuh ideal. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa 22% remaja di Banda Aceh merasa tidak puas dengan citra tubuhnya, dan beberapa di antaranya masih bimbang antara merasa puas atau tidak puas terhadap citra tubuh yang dimilikinya.

Citra tubuh yang negatif dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Lingkungan sekolah sebagai salah satu faktor eksternal juga berpengaruh pada kondisi citra tubuh peserta didik. Lingkungan SMKN 1 Bandung dengan mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan membuat siswanya semakin terdorong untuk membandingkan kondisi tubuh dirinya dengan temannya yang lain

yang kemudian menimbulkan antara lain pola pikir irasional dan perasaan rendah diri. terlebih lagi peserta didik dari jurusan Pariwisata dengan tuntutan profesi di masa depan sebagai pramugari, *Tour Leader* yang mencantumkan persyaratan fisik antara lain tinggi badan, proporsi tubuh yang ideal dan penampilan yang menarik. Hal tersebut secara tidak langsung membuat peserta didik menilai kondisi fisiknya sendiri. Ketika kondisi fisik peserta didik tidak sesuai dengan persyaratan tersebut maka memungkinkan mereka memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya.

Memandang fenomena citra tubuh yang negatif beserta dampak yang dapat ditimbulkan bagi remaja. Berdasarkan hal tersebut, dalam rangka mereduksi citra tubuh negatif dan mengembangkan citra tubuh positif pada remaja, maka konseling menjadi salah satu alternatif strategi bimbingan dan konseling yang dapat diberikan. Banyak literatur yang mengungkap pelaksanaan konseling baik secara individual maupun kelompok telah dilakukan untuk meningkatkan citra tubuh atau mereduksi *body dissatisfaction* pada remaja.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya penanganan, khususnya Bimbingan dan Konseling. Layanan konseling kelompok menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada remaja. Banyak literatur yang mengungkap pelaksanaan konseling kelompok banyak dilakukan untuk meningkatkan citra tubuh atau mereduksi *body dissatisfaction* pada remaja. Penelitian Akliman dan Eryilmaz (2017, hlm. 12) menunjukkan efektivitas program konseling berbasis psikologi positif dan psikoterapi positif yang dapat meningkatkan citra tubuh remaja. Penelitian Ayala dan Ramirez (2018, hlm. 125) membahas rancangan pendekatan intervensi dengan perspektif psikologi positif untuk meningkatkan citra tubuh.

Pendekatan psikologi positif menekankan pada kebahagiaan individu (Akliman dan Eryilmaz (2017, hlm. 11). Seligman dan Csikszentmihalyi (2000, hlm.9) mengemukakan psikologi positif menggali emosi positif untuk meraih perubahan positif yang diharapkan, mengidentifikasi faktor penting yang dapat mengembangkan *well-being*, kebahagiaan, optimisme dan *self-determination*. Intinya, pendekatan psikologi positif memfokuskan pada peningkatan emosi positif yang memiliki lebih banyak manfaat daripada emosi negatif (Akliman dan Eryilmaz, 2017, hlm. 11). Pengembangan emosi positif dapat membantu individu

mengidentifikasi, memperkuat dan memelihara kelebihan pribadi serta menggunakannya untuk menciptakan kehidupan yang menyenangkan, menarik dan bermakna (Tylka, 2012, hlm. 657). Individu dapat mereduksi citra tubuh negatif dan menggantinya dengan skema citra tubuh yang positif yang dicerminkan melalui gambaran dan perasaan yang positif terhadap tubuh. Remaja yang memiliki citra tubuh positif ditandai dengan perasaan nyaman, percaya diri dan senang dengan tubuhnya (Tylka, 2012, hlm. 658).

Terdapat berbagai strategi intervensi psikologi positif yang dapat meningkatkan *well-being* dengan cara terlibat dalam praktik mengembangkan harapan, *savoring*, bersyukur (*gratitude*), pemaknaan (*meaning*), pemaafan (*forgiveness*), perilaku kebaikan (*act of kindness*), optimisme, kekuatan individu (*strength*) dan empati (Parks dan Layous dalam Parks dan Titova, 2016; D’Raven dan Pasha-Zaidi, 2014; Burke dan Minton, 2013; Snyder dan Lopez, 2007; Stone dan Parks, 2018; Shahnkland dan Rosset. 2017; Smith, dkk., 2014; Lomas, dkk., 2014; Louis, dkk., 2014; Shin dan Steger, 2014; Davis dan Begovic, 2014; Wade, dkk., 2014; Moe, Owens, Conoley, 2015).

Penelitian terdahulu banyak menunjukkan strategi intervensi citra tubuh menggunakan berbagai pendekatan. Pendekatan psikologi positif dalam penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Hapsari dan Bakan (2022) dengan mengemukakan pengaplikasian psikologi positif melalui strategi *gratitude* dalam rangka mengembangkan citra tubuh remaja. Hasil penelitian tersebut mengungkap adanya hubungan signifikan antara *gratitude* dengan dengan citra tubuh remaja putri. Penelitian lainnya dilakukan Ridwan, dkk. (2021) mengungkap bahwa strategi *gratitude* efektif dalam meningkatkan harga diri remaja yang mengalami *body dissatisfaction*. Garnika (2023) intervensi psikologi positif efektif dalam meningkatkan rasa syukur pada remaja. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa intervensi psikologi positif dengan dapat diaplikasikan untuk mengembangkan *self-esteem* dan *rational belief* remaja dengan tujuan mencapai citra tubuh remaja yang positif.

## **1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Remaja memiliki kecenderungan untuk menonjolkan tampilan fisik, membandingkan dirinya dengan orang lain dan berusaha menyesuaikan diri dengan

Muhamad Anwar Rosyadi, 2024

KONSELING KELOMPOK BERORIENTASI PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN CITRA TUBUH PESERTA DIDIK SMK DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

norma standar tubuh ideal agar dapat diterima dalam kelompok. Hal ini dapat menjauhkan remaja untuk memiliki citra tubuh yang positif dan lebih mengarah kepada citra yang negatif.

Dari penelitian terdahulu gambaran umum citra tubuh siswa SMKN 1 Bandung Kelas X tahun ajaran 2023/2024 diketahui bahwa sebesar 90% termasuk ke dalam citra tubuh positif dan sisanya 10% kategori negatif. Hal ini terjadi karena berbagai faktor yang mempengaruhi baik itu internal maupun eksternal (Utami, 2022).

Secara umum, siswa SMKN 1 Bandung baik itu perempuan maupun laki-laki belum memiliki kesadaran akan pentingnya memiliki citra tubuh positif. Siswa kerap membandingkan kondisi fisik diri sendiri dengan orang lain dan merasa rendah diri atas tubuhnya. Siswa perempuan mengidam-idamkan penampilan fisik yang kerap disebut "*body goals*" sebagai cerminan tubuh yang ideal. Tren *body goals* utamanya berasal dari media sosial Instagram yang memengaruhi siswa atau pengguna media sosial perempuan secara umum menjadi ingin memiliki bentuk tubuh yang sesuai. Kondisi tubuh dan penampilan fisik yang diidamkan merujuk pada kondisi tubuh yang tinggi, bentuk badan yang cenderung sangat kurus dengan lengan, paha dan perut yang kecil, rambut yang lebat dan terurai, serta wajah yang cerah, putih dan mulus tanpa jerawat. Beberapa siswa juga diketahui pernah melakukan tindakan diet yang ekstrem.

Fenomena citra tubuh di SMKN 1 Bandung belum menjadi salah satu topik dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling, terutama pada kelas X yang memiliki jadwal rutin bimbingan dan konseling. Mengacu pada fenomena citra tubuh pada siswa SMKN 1 Bandung, maka terdapat urgensi dalam ranah bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan dalam rangka mengembangkan citra tubuh yang positif pada siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah konseling kelompok dengan pendekatan psikologi positif sebagai tindakan kuratif bagi siswa dengan citra tubuh negatif.

Berdasarkan latar belakang, maka perlu dirancang layanan bimbingan dan konseling pribadi untuk mencegah sekaligus mengentaskan permasalahan citra tubuh pada remaja sebagai salah satu solusi yang dapat ditawarkan dalam kacamata

bimbingan dan konseling. Adapun rumusan masalah penelitian ialah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana Gambaran Citra Tubuh peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung tahun pelajaran 2023/2024?
- 2) Bagaimana program konseling kelompok dengan menggunakan intervensi psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik Kelas X tahun Pelajaran 2023/2024 ?
- 3) Seperti apa penerapan konseling kelompok dengan intervensi psikologi positif dalam mengembangkan citra diri peserta didik SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024?
- 4) Apakah Penerapan konseling kelompok dengan intervensi psikologi positif dapat mengembangkan citra diri tubuh yang positif bagi peserta didik SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian terdahulu terkait citra tubuh dilakukan dengan tujuan penelitian yang beragam sehingga memperkaya literatur mengenai citra tubuh. Beberapa penelitian mengungkap kondisi citra tubuh dan faktor utama yang membentuk citra tubuh pada berbagai lingkup usia. Penelitian lebih banyak dilakukan secara khusus meneliti remaja maupun dewasa berjenis kelamin perempuan. Penelitian lainnya telah mengidentifikasi dampak citra tubuh negatif yang dapat mengarahkan individu pada gangguan makan atau gangguan lainnya. Beberapa penelitian mengungkap korelasi antara citra tubuh dengan variabel lainnya, misalnya *self esteem*, pola makan, perilaku konsumtif, kepercayaan diri, dan *gratitude*. Beberapa peneliti telah mengukur pengaruh pendekatan intervensi tertentu sebagai layanan kuratif untuk mereduksi citra tubuh negatif. Adapun tujuan penelitian secara khusus yaitu untuk memperoleh gambaran empiris tentang hal berikut.

- 1) Gambaran citra tubuh peserta didik kelas X tahun pelajaran 2023/2024.
- 2) Program konseling kelompok dengan menggunakan intervensi psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik Kelas X tahun pelajaran 2023/2024.



- 3) Penerapan konseling kelompok dengan intervensi psikologi positif dalam mengembangkan citra diri peserta didik SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.
- 4) Penerapan konseling dengan intervensi psikologi positif dapat mengembangkan citra diri tubuh yang positif bagi peserta didik SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait.

##### 1) Manfaat Teoretis

Penelitian secara teoritis dapat memberikan pemahaman terkait citra tubuh dan upaya pengembangan citra tubuh siswa melalui konseling kelompok dengan pendekatan psikologi positif.

##### 2) Manfaat Praktis

- a. Hasil yang diperoleh dapat menjadi masukan sebagai bahan pertimbangan bagi Guru BK/Konselor dalam mengembangkan citra tubuh siswa.
- b. Peneliti Selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan citra tubuh.

#### **1.5 Struktur Organisasi Tesis**

Struktur organisasi tesis mencakup penjelasan mengenai tata cara penulisan setiap bab yang ada dalam tesis. Tesis ini terbagi menjadi lima bab, yakni Bab I hingga Bab V.

Bab I berfungsi sebagai pendahuluan yang merinci latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi tesis.

Bab II mencakup kajian pustaka yang intinya membahas konsep citra tubuh dan kajian konseling dengan pendekatan psikologi positif, serta meninjau penelitian terdahulu yang relevan dengan topik citra tubuh.

Bab III adalah penjabaran rinci mengenai pelaksanaan penelitian, termasuk desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV merupakan pembahasan yang menjelaskan temuan penelitian berdasarkan pengolahan dan analisis data, serta membahas keterbatasan penelitian.

Bab V berperan sebagai bab penutup yang mengandung simpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil analisis temuan penelitian.