

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Profil Citra Tubuh Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Pelajaran 2023/2024

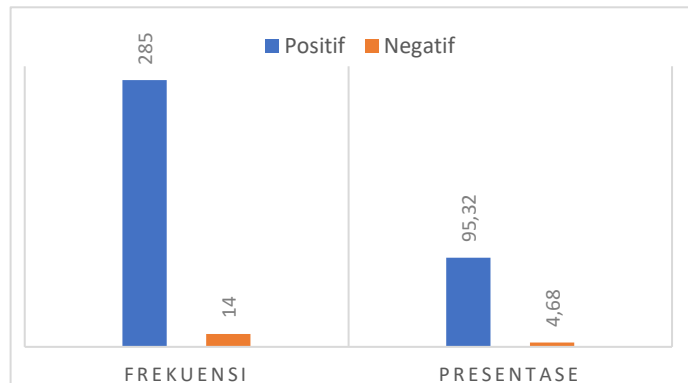
Gambaran kecenderungan citra tubuh siswa kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 secara umum dilihat berdasarkan instrumen kuantitatif citra tubuh. Setelah diperoleh data yang kemudian diadministrasikan dan diolah untuk memperoleh profil citra tubuh pada peserta didik secara keseluruhan. Hasil dari pengolahan dari instrumen citra tubuh dikategorikan padar citra tubuh positif dan negatif. Lebih lanjutnya gambaran citra tubuh peserta didik kelas X di SMKN 1 Bandung dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 4.1

Profil Kecenderungan Citra Tubuh Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Pelajaran 2023/2024

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 2.50$	Positif	285	95.32%
$x < 2.50$	Negatif	14	4.68%
Total		299	100

Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan citra tubuh kelas X SMKN 1 Bandung Tahun pelajaran 2023/2024 diketahui sebagian besar termasuk dalam kategori citra tubuh positif. Hal tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor yang memengaruhi baik itu internal ataupun eksternal. Dihimpun dari 299 orang peserta didik yang berasal dari delapan rombongan belajar berdasarkan acuan norma yang sebelumnya dilakukan. Hasil temuan tersebut diperjelas dalam bentuk grafik yang disajikan dalam bentuk grafik berikut.



Grafik 4. 1 Gambaran Citra tubuh siswa kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Pelajaran 2023/2024

Diketahui juga bahwa terdapat 14 orang peserta didik yang memiliki kecenderungan citra tubuh yang negatif jika dalam prosentase sebesar 4.68% dan sisanya sebesar 285 orang peserta didik memiliki kecenderungan positif atau jika dipresentasikan sebesar 95.32%. Ditarik kesimpulan untuk peserta didik kelas X di SMKN 1 Bandung memiliki citra tubuh positif.

Adapun gambaran umum citra tubuh peserta didik pada kategori positif dan negatif lebih rinci dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4.2
Deskripsi Gambaran Umum Citra Tubuh Siswa

Citra Tubuh Positif	Citra Tubuh Negatif
Adanya penerimaan yang baik terhadap tubuh secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh secara spesifik.	Kurangnya penerimaan yang baik terhadap tubuh secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh tertentu.
Bersyukur dengan penampilan fisik yang dimiliki dan tidak ada keinginan memiliki penampilan fisik seperti orang lain.	Individu menginginkan karakteristik penampilan fisik yang tidak dimiliki, sehingga menghendaki adanya perubahan pada diri.
Individu menyukai kondisi tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan dan menganggapnya menarik.	Individu kurang menyukai kondisi tubuh dan penampilan fisik serta menganggapnya kurang baik atau bahkan buruk.
Individu memperhatikan penampilan fisik dan kondisi tubuh dengan secukupnya dengan cara yang adaptif dan tidak membahayakan diri.	Individu mencoba memperbaiki penampilan fisik melalui berbagai cara yang terkadang dapat membahayakan tubuh, misalnya diet ketat tanpa pengawasan ahli.

Citra Tubuh Positif	Citra Tubuh Negatif
Individu tidak terlalu berfokus pada perubahan berat badan dan cenderung tidak melakukan diet.	Individu sangat memperhatikan perubahan berat badan dan merasa cemas akan kegemukan sehingga melakukan diet untuk mengurangi berat badan.

Hasil analisis tersebut kemudian dianalisis berdasarkan aspek yang terdapat pada citra tubuh. Cash dan Puzinsky (2004) membagi citra tubuh menjadi lima dimensi, yakni evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu (*body area satisfaction*), kecemasan mengenai kegemukan (*overweight preoccupation*), dan penilaian diri terkait ukuran tubuh (*self-classified weight*). Capaian skor citra tubuh berdasarkan ke lima aspek dapat diuraikan sebagai berikut.

Tabel 4.3
 Profil Citra Tubuh Kelas X SMKN 1 Bandung
 Tahun Pelajaran 2023/2024 Berdasarkan Aspek Citra Tubuh

Aspek	Skor Rataan	Frekuensi dan Persentase	Kategori
<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	3,91	224 (74,92%)	Positif
		75 (25,08%)	Negatif
<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	4,28	283 (94,65%)	Positif
		15 (5,02%)	Negatif
<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	5,18	271 (90,64%)	Positif
		28(9,36%)	Negatif
<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	2,52	260 (86,96%)	Positif
		39(13,04%)	Negatif
<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	2,92	170(56,86%)	Positif
		129(43,14%)	Negatif

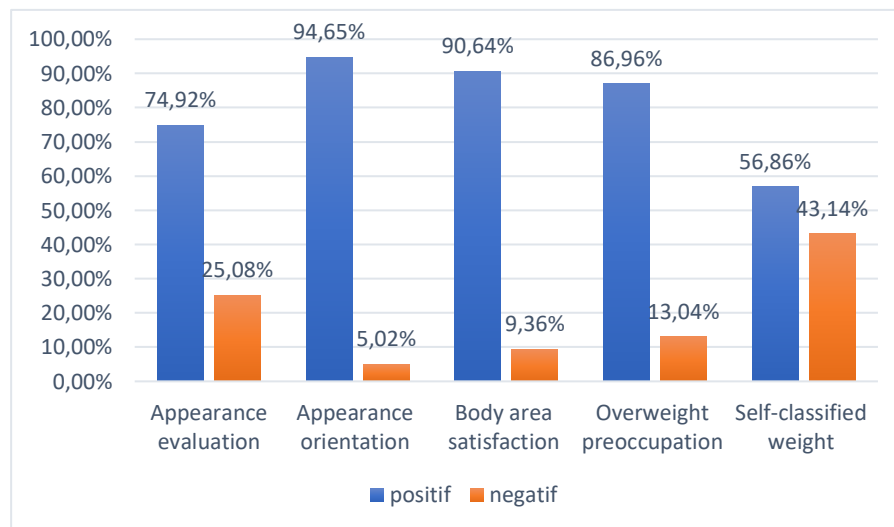
Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada aspek evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*) terdapat 224 peserta didik (74,92%) dalam kategori

Muhammad 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

positif dan sebanyak 75 peserta didik (25,08%) dalam, kategori negatif. Pada aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*) sebesar 283 peserta didik (94,65%) dalam kategori positif dan 15 peserta didik (5,02%) dalam kategori negatif. Pada aspek kepuasan bagian tubuh tertentu (*body area satisfaction*) sebanyak 271 peserta didik (90,64%) dengan kategori positif dan 28 peserta didik (9,36%) pada kategori negatif, Pada kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) sebanyak 260 peserta didik (86,96%) dengan kategori positif dan 39 peserta didik (13,04%) dan aspek yang terakhir pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) sebesar 170 peserta didik (56,86%) pada kategori positif dan sebanyak 129 Peserta didik (43,14%) dalam kategori negatif.



Grafik 4.2 *Gambaran Citra Tubuh Siswa Kelas X SMKN 1 Bandung Berdasarkan Aspek Citra Tubuh*

Analisis tersebut kemudian dijabarkan kembali berdasarkan layanan konseling yang akan diberikan kepada peserta didik yang memiliki citra tubuh positif.

Tabel 4. 3
Kebutuhan Peserta didik Kelas X di SMKN 1 Bandung

No	Aspek	Persentase Rata-rata	Kategori	Kebutuhan Layanan Konseling
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	25,08%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Appearance evaluation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam memberikan pemahaman tentang evaluasi penampilan secara keseluruhan dan menarik tidaknya sebuah penampilan.
2	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	5,02%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Appearance orientation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam memberikan pemahaman mengenai perhatian individu terhadap penampilan dan bagaimana upaya dalam meningkatkannya.
3.	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	9,36%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Body area satisfaction</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu
4.	<i>Overweight preoccupation</i>	13,04%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki

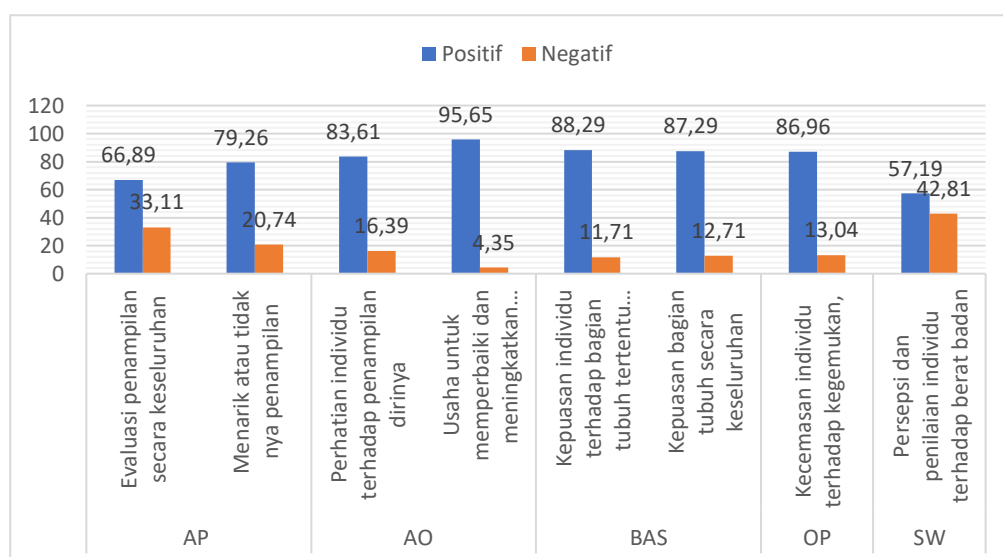
Muhamad Anwar Rosyadi, 2024

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

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

No	Aspek	Persentase Rata-rata	Kategori	Kebutuhan Layanan Konseling
	(kecemasan menjadi gemuk)			kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Overweight preoccupation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam kecemasan menjadi gemuk.
5	<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	43,14%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Self-classified weight</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam persepsi penilaian individu terhadap tubuh.

Berdasarkan hasil tersebut kesimpulannya bahwa citra tubuh peserta didik kelas X di SMKN 1 Bandung sebagian kecil ada yang memiliki kecenderungan citra tubuh negatif. Hal ini menjadi landasan perlunya layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif. Di bawah ini dijelaskan analisis profil citra tubuh peserta didik yang lebih spesifik berdasarkan indikator.



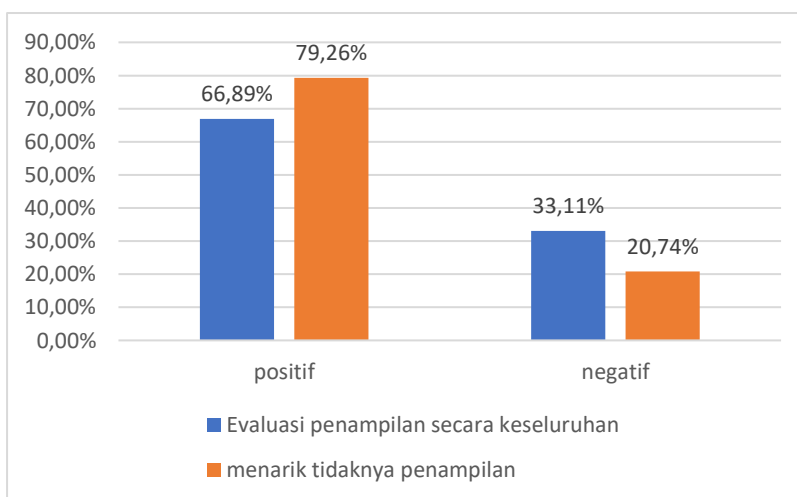
Grafik 4.3 Gambaran Citra tubuh Pada Aspek dan Indikator

Terdapat delapan indikator citra tubuh peserta didik yang terbagi ke dalam lima aspek. Aspek *Appearance evaluation* memiliki dua indikator yaitu Evaluasi penampilan secara keseluruhan dan menarik atau tidaknya penampilan. Dalam aspek orientasi penampilan, terdapat dua parameter yang melibatkan perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan upaya untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilannya. Sementara itu, pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, ada dua indikator yang mencakup kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu dengan spesifik dan kepuasan terhadap tubuh secara keseluruhan. Aspek *Overweight preoccupation* memiliki satu indikator yaitu Kecemasan individu terhadap kegemukan dan yang terakhir aspek *Self-classified weight* memiliki satu indikator yaitu Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan. Temuan hasil citra tubuh pada indikator dalam aspek *Appearance evaluation* akan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.4
Indikator Citra Tubuh Berdasarkan Aspek Appearance Evaluation

Indikator	Skor Rataan Citra tubuh	Frekuensi dan Persentase	Kategori
Evaluasi penampilan secara keseluruhan	6	200 (66.89%)	Positif
		99 (33.11%)	Negatif
Menarik atau tidak nya penampilan	14	237 (79.26%)	Positif
		62 (20.74%)	Negatif

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMKN 1 Bandung kelas X pada indikator evaluasi penampilan secara keseluruhan pada kategori positif sebesar 66.89% (200 peserta didik) dan kecenderungan negatif sebesar 33.11% (99 peserta didik). Kemudian pada indikator menarik atau tidaknya penampilan masih dalam kategori positif yaitu sebesar 79,26% (237 peserta didik) dan pada kategori negatif sebesar 20.74% (62 peserta didik). Dari analisis bisa dikatakan bahwa lebih banyak peserta didik memiliki kecenderungan positif dalam menarik atau tidaknya penampilan dibandingkan pada evaluasi penampilan untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada grafik berikut.



Grafik 4.4

Gambaran Indikator Citra Tubuh Berdasarkan Aspek Appearance Evaluation Siswa Kelas X SMKN 1 Bandung

Hasil temuan yang selanjutnya, untuk memperdalam temuan pada aspek kedua citra tubuh peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung, yaitu *Appearance orientation* yang memiliki 2 indikator dan dianalisis seperti pada tabel berikut.

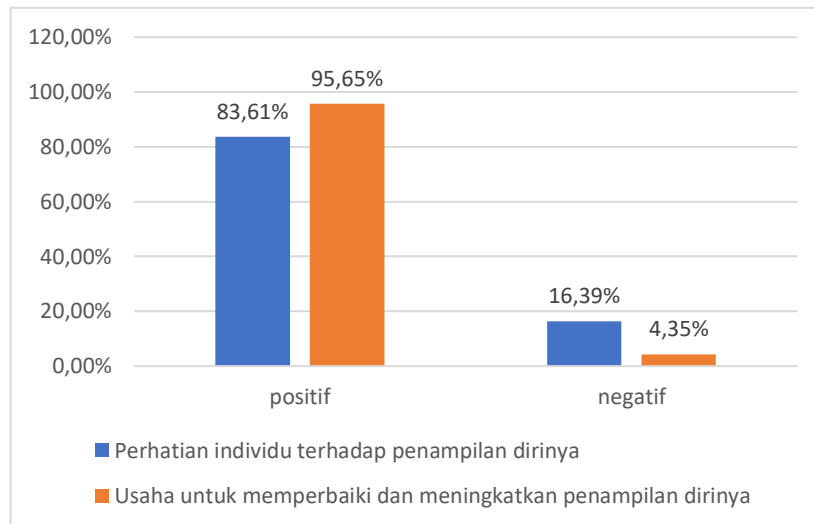
Tabel 4.5

Indikator Citra Tubuh Berdasarkan Aspek Appearance Orientation

Indikator	Skor Rataan Citra tubuh	Frekuensi dan Persentase	Kategori
Perhatian individu terhadap penampilan dirinya	9	250 (83,61%)	Positif
		49 (16,39%)	Negatif
Usaha untuk memperbaiki meningkatkan penampilan dirinya	20	286 (95,65%)	Positif
		61 (7,02%)	Negatif

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung memiliki citra tubuh dari aspek *Appearance orientation* pada indikator perhatian individu terhadap penampilan diri dalam kategori positif yaitu dengan presentase 83,61% (250 peserta didik) dan pada aktegori negatif sebesar 16,39% (49 peserta didik). Kemudian pada indikator usaha untuk memperbaiki dan

meningkatkan penampilan dengan kategori positif sebesar 95,65% (286 peserta didik) dan sisanya sebesar 7,02% (61 peserta didik) dalam kategori negatif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik 4.5



Grafik 4.6

Gambaran Indikator Citra Tubuh Berdasarkan Aspek Appearance Orientation Siswa Kelas X SMKN 1 Bandung

Berdasarkan grafik 4.6 di atas dapat disimpulkan bahwa pada aspek *Appearance orientation* peserta didik cenderung lebih positif dalam usaha memperbaiki dan peningkatkan penampilan dirinya dibandingkan perhatian individu terhadap dirinya. Keudian dari temuan selanjutnya, untuk memperdalam temuan pada aspek ketiga dari citra tubuh peserta didik SMKN1 Bandung kelas X, yaitu *Body area satisfaction* maka dilakukan analisis pada indikator dalam aspek tersebut seperti pada tabale 4.7 berikut.

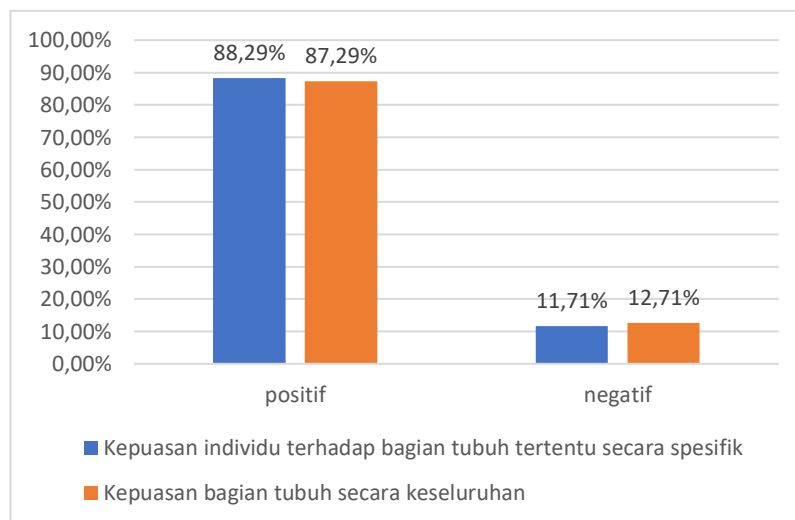
Tabel 4.7

Indikator citra tubuh berdasarkan Aspek Body area satisfaction Siswa kelas X SMKN 1 Bandung

Indikator	Skor Rataan Citra tubuh	Frekuensi dan Persentase	Kategori
Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	27	264(88.29%)	Positif
		35(11,79%)	Negatif
	6	261(87.29%)	Positif

Indikator	Skor Rataan Citra tubuh	Frekuensi dan Persentase	Kategori
Kepuasan bagian tubuh secara keseluruhan		75(25,08%)	Negatif

Berdasarkan tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMKN 1 Bandung kelas X memiliki citra tubuh dari aspek *Body area satisfaction* pada indikator kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik pada kategori positif dengan presentase 88,29% (264 peserta didik) dan pada kategori negatif sebesar 11,79% (35 peserta didik). Pada indikator kepuasan bagian tubuh secara keseluruhan sebagian besar pada kategori positif sebesar 87,29% (261 peserta didik), adapun pada kategori negatif yaitu sebesar 25,08% (75 peserta didik). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik berikut.



Grafik 4.7 Gambaran Indikator Citra Tubuh Berdasarkan Aspek *Body Area Satisfaction* Siswa Kelas X SMKN 1 Bandung

Berdasarkan grafik 4.7 di atas dapat disimpulkan bahwa pada aspek *Body area satisfaction* peserta didik cenderung lebih positif dalam kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik dibandingkan Kepuasan bagian tubuh secara keseluruhan. Kemudian dari temuan selanjutnya, untuk memperdalam temuan pada aspek keempat dari citra tubuh peserta didik SMKN1 Bandung kelas X, yaitu *Overweight preoccupation* maka dilakukan analisis pada indikator dalam aspek tersebut seperti pada tabel berikut.

Muhamad Anwar Rosyadi, 2024

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

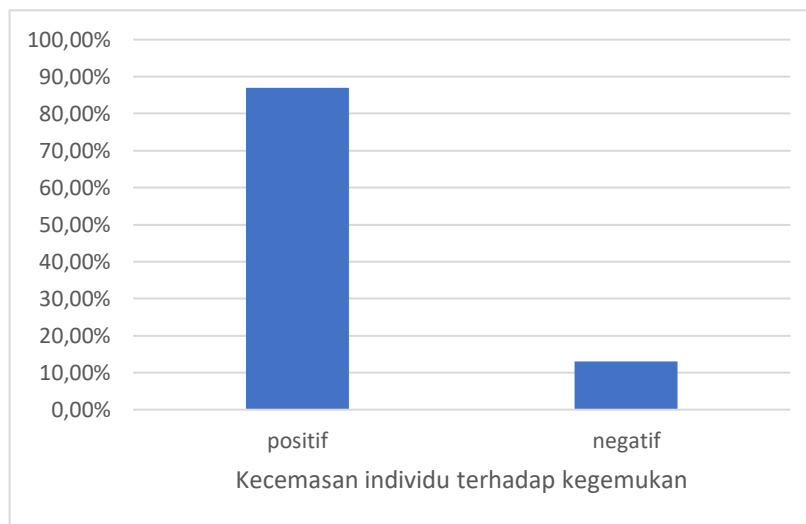
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 4.8

Indikator Citra Tubuh Berdasarkan Aspek Overweight Preoccupation Di Kelas X SMKN 1 Bandung

Indikator	Skor Rataan Citra tubuh	Frekuensi dan Persentase	Kategori
Kecemasan individu terhadap kegemukan	10	260 (86.96%)	Positif
		35 (13,04%)	Negatif

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMKN 1 Bandung kelas X memiliki citra tubuh dari aspek *Overweight preoccupation* pada indikator kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik pada kategori positif dengan presentase 86.96% (260 peserta didik) artinya peserta didik tidak memiliki kecemasan akan kegemukan dan pada kategori negatif sebesar 13,04% (35 peserta didik). Memiliki kecemasan terhadap kegemukan Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik berikut.



Grafik 4.8 Gambaran Indikator Citra Tubuh Berdasarkan Aspek *Overweight Preoccupation* Siswa Kelas X SMKN 1 Bandung

Berdasarkan grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa pada aspek *Overweight preoccupation* peserta didik positif karena tidak merasa cemas dengan kegemukan hanya sebagian kecil yang cemas dengan kegemukan. Kemudian dari temuan selanjutnya, untuk memperdalam temuan pada aspek kelima dari citra tubuh peserta didik SMKN1 Bandung kelas X, yaitu *Self-classified weight* maka

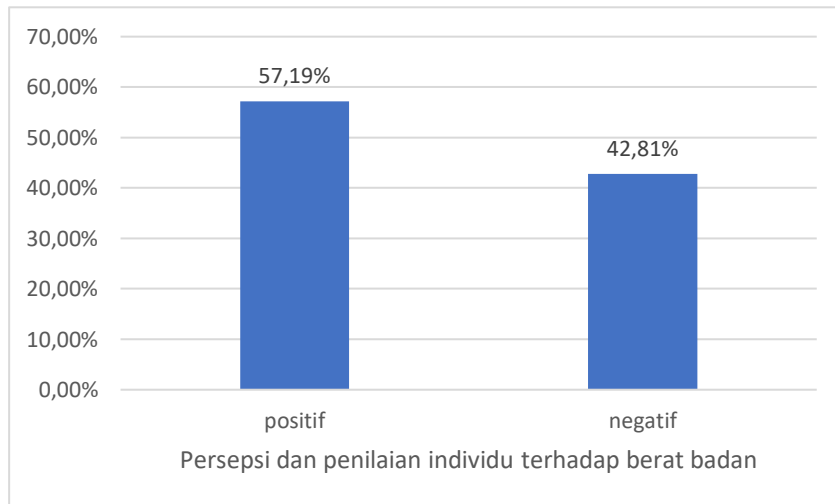
dilakukan analisis pada indikator dalam aspek tersebut seperti pada tabale 4.9 berikut.

Tabel 4.9

Indikator Citra Tubuh Berdasarkan Aspek *Self-Classified Weight* Siswa Kelas X SMKN 1 Bandung

Indikator	Skor Rataan Citra tubuh	Frekuensi dan Persentase	Kategori
Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan	5	171 (57.19%)	Positif
		128 (42.81%)	Negatif

Berdasarkan tabel 4.9 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SMKN 1 Bandung kelas X memiliki citra tubuh dari aspek *Self-classified weight* pada indikator kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik pada kategori positif dengan presentase 57.19% (171 peserta didik) artinya peserta didik tidak mempedulikan akan berat badan dan pada kategori negatif sebesar 42.81% (128 peserta didik) Memiliki penilaian yang negatif akan berat badan. Lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik berikut.



Grafik 4.9 Gambaran Indikator Citra Tubuh Berdasarkan *Self-Classified Weight* Siswa Kelas X SMKN 1 Bandung

Berdasarkan grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa pada aspek *Self-classified weight* peserta didik positif dalam persepsi dan penilaian terhadap berat badan hanya sebagian kecil yang negatif dalam persepsi dan penilaian terhadap berat badan. Untuk lebih dalam lagi dalam pembahasan citra tubuh peserta didik

SMKN 1 Bandung kelas X, maka analisis dilakukan pada masing masing jurusan yang ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 10

Skor Rata-Rata Citra Tubuh Siswa berdasarkan jurusan di SMKN 1 Bandung

Jurusan	Skor Rataan Citra tubuh	Frekuensi dan Persentase	Kategori
ULP	14.54	66 (92,96%)	Positif
		5 (7,04%)	Negatif
PS	13.85	67 (94,37%)	Positif
		4 (5.63%)	Negatif
AKL	9.8	69 (97,18%)	Positif
		2 (2,82%)	Negatif
MPLB	10.26	69 (97,18%)	Positif
		2 (2,82%)	Negatif

Keterangan:

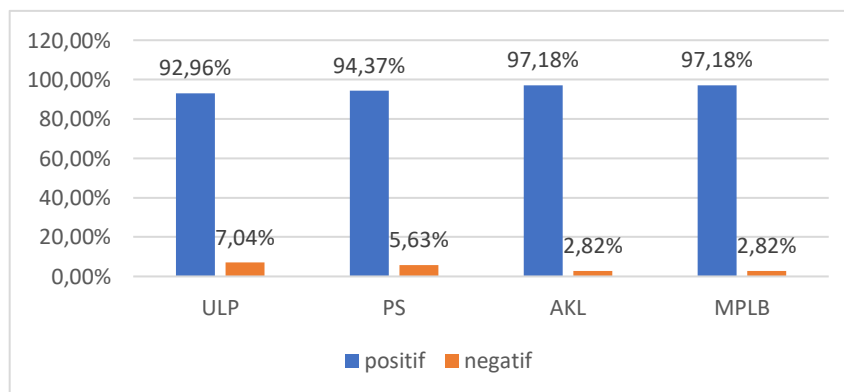
ULP : Usaha Layanan Pariwisata

PS : Pemasaran

AKL : Akuntansi Keuangan dan Lembaga

MPLB : Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis

Berdasarkan tabel 4.10 menunjukkan bahwa seluruh jurusan pada tingkatan kelas X SMKN 1 Bandung memiliki citra tubuh dalam kategori positif dengan prosentase berbeda dari setiap jurusan . Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam grafik berikut.



Grafik 4.10 Gambaran indikator citra tubuh berdasarkan masing masing jurusan Di kelas X SMKN 1 Bandung

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

Berdasarkan grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung, memiliki citra tubuh dalam kategori positif. Kemudian hasil temuan tersebut dalam grafik menunjukkan bahwa peserta didik kelas X jurusan Usaha Perjalanan Pariwisata memiliki citra tubuh negatif paling besar sebesar 7,04% dan yang kedua berada pada jurusan pemasaran dengan prosentase 5,63%.

4.2. Citra Tubuh Pada Setiap Dimensi

Kecenderungan citra tubuh peserta didik berdasarkan hasil pengolahan yang telah dilakukan lebih lanjut juga dapat dijabarkan kedalam setiap dimensi dan indikator yang terdapat pada instrumen keterbukaan diri. Lebih lanjut, data citra tubuh peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Pelajaran 2023/2024 pada tiap dimensi dan indikator dapat terlihat pada tabel berikut.

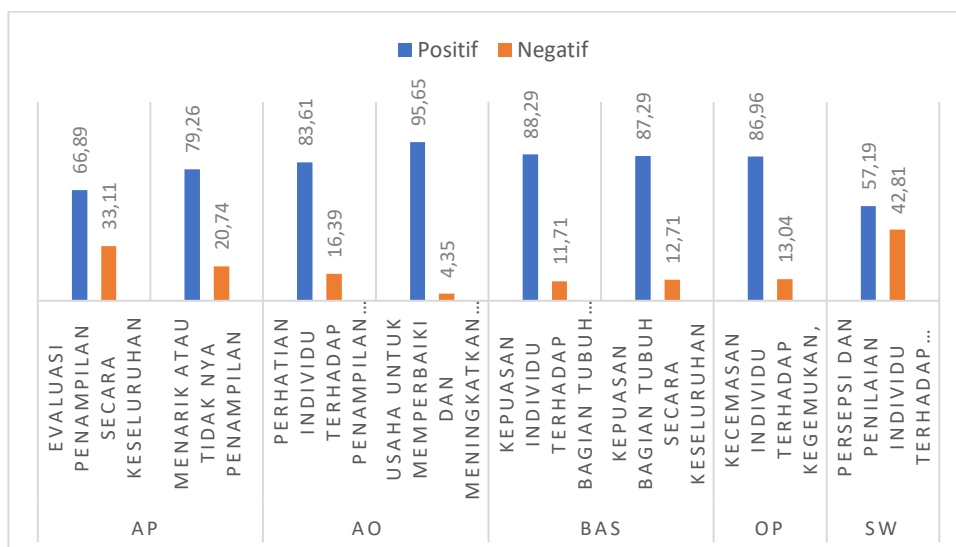
Tabel 4.11

Gambaran Citra Tubuh Peserta Didik Pada Setiap Dimensi dan Indikator

No	Dimensi	Indikator	Rata-rata Nilai	Rata-rata Persentase	Kategori
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	a. Evaluasi penampilan secara keseluruhan	6	55	P
		b. Menarik atau tidaknya penampilan	14	57	P
2	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	a. Perhatian individu terhadap penampilan dirinya	9	62	P
		b. Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya	20	68	P
3	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan)	a. Kepuasan individu terhadap bagian	27	61	P

No	Dimensi	Indikator	Rata-rata Nilai	Rata-rata Persentase	Kategori
	terhadap bagian tubuh)	tubuh tertentu secara spesifik			
		b. Kepuasan bagian tubuh secara keseluruhan	6	65	P
4	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	Kecemasan individu terhadap kegemukan,	10	68	P
5	<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan	5	50	P

Berdasarkan hasil pengolahan data pada dimensi dan indikator citra tubuh, diketahui bahwa delapan indikator pada instrumen citra tubuh berada pada kategori positif. Berdasarkan data diatas juga dapat dipahami bahwa citra tubuh pada peserta didik pada umumnya positif. Berikut disajikan gambaran citra tubuh peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung tahun pelajaran 2023/2024.



Grafik 4.10 Gambaran Citra Tubuh Peserta didik

4.3. Profil Citra Tubuh pada Kelompok Ekperimen dan Kontrol

Pelaksanaan kegiatan eksperimen dilaksanakan kepada peserta didik citra tubuh negatif kemudian dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Besaran kelompok dengan tujuh peserta didik untuk satu kelompok dan kelompok ideal sebanyak delapan peserta didik yang pelaksanaannya sebagai kelompok eksperimen. Pada tabel di bawah akan dijelaskan kecenderungan citra tubuh peserta didik secara keseluruhan. Selain itu citra tubuh peserta didik akan ditinjau dari 5 dimensi dan delapan indikator jelaskan satu sampai delapan. Indikator tersebut ialah

- 1) evaluasi penampilan secara keseluruhan;
- 2) menarik atau tidak nya penampilan;
- 3) fokus individu pada penampilan dirinya;
- 4) upaya untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan dirinya;
- 5) kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu dengan spesifik;
- 6) kepuasan bagian tubuh secara keseluruhan;
- 7) kecemasan individu terhadap kegemukan; dan
- 8) sudut pandang dan penilaian individu terhadap berat badan.

Lebih lanjut profil keterbukaan diri pada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 4.12
Profil Citra Tubuh Kelompok Eksperimen

No	Konseli	Kategori	Gambaran Citra tubuh Berdasarkan Indikator							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	RDT	Negatif (N)	N	N	N	P	N	N	P	N
2	RM	Negatif (N)	N	N	P	P	N	P	P	N
3	SNA	Negatif (N)	N	N	N	N	N	N	N	N
4	SS	Negatif (N)	N	N	N	N	P	N	P	P
5	RNS	Negatif (N)	N	N	N	N	N	N	N	N
6	RNA	Negatif (N)	N	N	N	P	N	N	N	P
7	RZS	Negatif (N)	N	N	N	N	N	N	N	P

Setelah meninjau profil Citra tubuh peserta didik pada kelompok eksperimen, selanjutnya akan disajikan gambaran tingkat citra tubuh peserta didik

pada kelompok kontrol. Adapun gambaran citra tubuh peserta didik pada kelompok kontrol sebagai berikut.

Tabel 4.13
Profil Citra tubuh Kelompok Kontrol

No	Konseli	Kategori	Gambaran Citra tubuh Berdasarkan Indikator							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	GAD	Negatif (N)	N	N	N	P	P	P	P	N
2	NZA	Negatif (N)	N	N	P	P	N	P	P	N
3	RA	Negatif (N)	N	N	N	P	P	N	N	P
4	CP	Negatif (N)	N	P	N	N	P	N	P	P
5	MF	Negatif (N)	P	N	P	N	P	P	N	N
6	GA	Negatif (N)	N	P	N	P	N	P	N	P
7	SM	Negatif (N)	P	N	P	N	N	P	N	P

4.4. Pembahasan Profil Citra tubuh

Hasil penelitian terkait profil citra tubuh peserta didik SMKN 1 Bandung secara umum berada pada kategori positif. Hal tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor yang memengaruhi, baik itu internal maupun eksternal. Temuan ini sejalan dengan Utami (2020) mengatakan tingkat citra tubuh peserta didik pada kategori positif. Menurut Tomas-aragonies dan Marron (2016, hlm. 47) seseorang yang memiliki citra tubuh positif yaitu citra tubuh dengan menyebutkan faktor eksternal yang menyertai pengalaman psikologis individu terhadap tubuhnya. Citra tubuh positif bisa didefinisikan sebagai kondisi ketika individu memiliki kepuasan yang tinggi terhadap penampilannya dan memiliki pandangan positif terkait tubuh (Frisen dan Holmqvist, 2010; Halliwell. 2015).

Citra tubuh positif dapat dimaknai bagaimana individu mencintai dan peduli akan tubuhnya dan adanya penerimaan dan apresiasi tubuh meskipun tidak sesuai dengan standar tubuh ideal. Menzel dan Levine (dalam Halliwell, 2015, hlm. 1-2) menyebutkan tiga komponen utama citra tubuh positif terdiri dari perilaku mengapresiasi penampilan fisik dan fungsinya, sadar dan memperhatikan kebutuhan tubuh, menunjukkan *positive and protective cognitive style* untuk memproses pesan atau informasi yang kurang baik perihal tubuh. Selaras dengan

pernyataan tersebut, Tiwari dan Jain (2016, hlm. 45) menyatakan individu dengan citra tubuh positif memiliki perasaan yang baik dan respek terhadap tubuhnya, dicerminkan melalui perasaan puas dengan tubuhnya dan mengerti pentingnya diet seimbang dan olahraga yang akan menghasilkan kesehatan fisik dan mental. Selain citra tubuh positif tentunya akan terjadi citra tubuh negatif hal ini dikarenakan adanya pemikiran dan perasaan negatif mengenai tubuhnya yang menimbulkan ketidakpuasan pada tubuh (Grogan 1999, hlm. 2). Citra tubuh negatif dapat terjadi adanya kerenggangan antara kondisi fisik sesungguhnya dengan kondisi idea yang ditandai dengan karakteristik tertentu (Eating Disorder Hope, 2015; Mousa dan Mashal, 2011).

Selanjutnya jika dilihat dari pada setiap aspek citra tubuh diketahui bahwa dalam penelitian profil citra tubuh peserta didik memiliki kecenderungan positif di setiap indikatornya meskipun di setiap indikatornya terditeksi kecenderungan negatif. Meskipun keenam aspek memiliki profil kecenderungan positif. Jika dilihat dari tiap aspeknya Subjek dengan citra tubuh positif memiliki penilaian dan perasaan yang baik terhadap tubuh. *Appearance evaluation* Jain dan Tiwari (2016, hlm. 42) menyatakan remaja yang menilai dirinya secara positif memiliki kognisi positif yang membuat mereka mencerminkan perilaku, keputusan dan evaluasi positif terhadap tubuhnya di samping kekurangan yang mungkin dimiliki. Individu juga mencerminkan perasaan nyaman dan senang dengan tubuhnya (Tylka, 2012, hlm. 658).

Disamping itu ada beberapa subjek penelitian dengan skor citra tubuh rendah terdiri dari 14 orang perempuan. Menurut Levine dan Smolak (2002, hlm. 76) hal tersebut dapat terjadi karena remaja perempuan lebih sering memikirkan dan mengevaluasi tubuhnya serta memiliki perasaan negatif yang lebih kuat terhadap beberapa bagian tubuhnya. Kondisi pada remaja perempuan berlainan dengan remaja laki-laki yang memandang tubuhnya secara lebih positif, protektif dan adaptif serta cenderung merasa tidak terlalu berurusan dengan citra tubuh bahkan menganggap masalah citra tubuh hanya untuk perempuan (Ricciardelli, 2002, hlm. 181). penilaian terhadap tubuh yang melibatkan kognisi, emosi yang dirasakan terhadap penampilan fisik serta gambaran kondisi tubuh yang diidamkan.

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

Berkaitan dengan hal tersebut, Wertheim dan Paxton (2012, hlm. 187) mengemukakan elemen citra tubuh yang terdiri dari elemen kognisi dan perasaan atau emosi mengenai tubuh. Berdasarkan data, elemen kognisi yang tampak pada subjek penelitian secara keseluruhan ialah adanya pemikiran berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai. Mereka berpikir tubuhnya terlalu gemuk atau tinggi badannya kurang dari gambaran fisik yang mereka inginkan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Grogan (2001, hlm. 58) yang mengemukakan perempuan kerap merasa lebih gemuk daripada tubuh ideal yang diinginkan. Kondisi tersebut menyebabkan adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

Aspek *Appearance orientation* pada penelitian ini menunjukkan kategori positif tetapi sebagian kecil ada kecenderungan negatif. Fokus pada penampilan merujuk pada perhatian individu terhadap cara mereka terlihat dan upaya yang mereka lakukan untuk meningkatkan penampilan mereka. Tren orientasi penampilan dapat bervariasi antara individu dengan citra tubuh positif dan negatif. Individu yang memiliki citra tubuh positif cenderung memperhatikan penampilan dengan menjaga penampilan mereka dengan baik (*well groomed*) dan berusaha untuk menunjukkan kepercayaan diri (Tylka, 2012, hlm. 659). Wood-barcalow, Tylka, Augustus-Horvath (2010, hlm. 112) mengungkapkan individu dengan citra tubuh positif terbiasa merawat diri (*selfcare behaviors*), seperti melakukan aktivitas melepaskan stres secara adaptif dengan olahraga lari atau menulis jurnal, olahraga secukupnya, makan ketika lapar dan berhenti ketika merasa cukup kenyang dan mengonsumsi makanan yang kaya gizi. Kebiasaan merawat tubuh dan berdandan (*grooming*) juga termasuk dalam perilaku yang adaptif dalam menjaga tubuh. Subjek penelitian pada kategori citra tubuh negatif memiliki kesadaran untuk memperhatikan penampilan atas dasar kepuasan pribadi, agar terlihat baik atau menarik oleh orang lain, dan ingin menjadi seperti orang lain. Individu cenderung memiliki anggapan bahwa persepsi orang lain terhadap dirinya terutama penampilan merupakan hal penting. Ditinjau dari kebutuhan hierarki Maslow, hal tersebut merupakan salah satu bentuk dari kebutuhan esteem yaitu subjek penelitian mencerminkan kebutuhannya akan reputasi, apresiasi dan respek dari orang lain (Maslow, 1943, hlm. 381).

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

Aspek *body area satisfaction* Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu mendeskripsikan tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, meliputi wajah, tubuh bagian atas, tubuh bagian tengah, tubuh bagian bawah serta bagian tubuh secara keseluruhan. Berikut kecenderungan kepuasan terhadap bagian tubuh pada individu dengan kategori citra tubuh positif maupun negatif. sebagian besar subjek penelitian merasakan kepuasan terhadap setiap bagian tubuh atas dasar rasa syukur kepada Tuhan yang telah menganugerahkan setiap bagian tubuh dengan lengkap, normal dan sehat. Santrock (2014, hlm. 252) secara umum mengungkapkan bahwa aspek agama atau keyakinan berhubungan dengan hasil positif dari perilaku remaja. Selaras dengan pernyataan tersebut, Jain dan Tiwari (2016, hlm. 43) dalam penelitiannya mengungkap aspek spiritual atau agama meningkatkan citra tubuh positif pada individu. Dwinanda (2016) dan Utami (2019) juga menyebutkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara bersyukur (*gratitude*) dengan citra tubuh positif. Berhubungan dengan hal tersebut, Woodbarcalow, Tylka, Augustus-Horvath (2010, hlm. 112) menyatakan individu dengan citra tubuh positif meyakini dirinya diciptakan secara unik dan spesial oleh Yang Maha Kuasa yang menyayangi makhluk-Nya dan memiliki penerimaan yang tidak terbatas. Menurut Tylka (2012, hlm. 659) keyakinan tersebut membuat individu menjaga penampilan fisik diri sendiri dan respek terhadap penampilan orang lain. Sedangkan subjek penelitian cenderung menilai tubuhnya secara lebih detail dari bagian tubuh yang besar seperti perut hingga yang kecil seperti gigi. Menurut Levine dan Smolak (2002, hlm. 76) hal tersebut terjadi karena perempuan memikirkan dan mengevaluasi tubuhnya dalam bagian-bagian serta mereka memiliki perasaan negatif mengenai bagian tubuh secara terpisah.hahah

Aspek *Overweight preoccupation* menggambarkan tingkat kewaspadaan individu terhadap bertambahnya berat badan, kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan. Terdapat perbedaan gambaran aspek ketakutan menjadi gemuk pada individu dengan citra tubuh positif maupun negatif. sebagian besar subjek penelitian dengan citra tubuh positif tidak mempermasalahkan kemungkinan penambahan berat badan. Mereka juga tidak melakukan diet atau membatasi pola makan. Sebagian besar subjek penelitian pada kategori citra tubuh negatif pernah

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

merasakan adanya ketakutan atau kecemasan akan penambahan berat badan atau menjadi gemuk. Striegel-Moore dan Franko (2002, hlm. 183) mengemukakan ketika perempuan masuk pada masa pubertas, masalah citra tubuh menjadi umum karena banyak yang merasa tidak puas dengan berat badan, adanya kecemasan akan bertambahnya berat badan dan sibuk menurunkan berat badan. Ketakutan akan penambahan berat badan mendorong subjek penelitian untuk melakukan diet.

Aspek *Self-classified weight* Kategorisasi ukuran tubuh mencakup penilaian individu terhadap berat badan dengan mengklasifikasikannya pada kategori sangat kurus sampai gemuk. Analisis terhadap data pengkategorian ukuran tubuh ditinjau bersamaan dengan data indeks massa tubuh (IMT) siswa berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Subjek penelitian dengan kategori citra tubuh positif memiliki IMT merasa normal (*healthy weight*). Subjek dengan citra tubuh negatif terlihat bahwa perempuan cenderung memiliki estimasi berlebih terhadap tubuhnya (*overestimation*), berkebalikan dengan laki-laki yang cenderung *underestimate*. Selaras dengan penelitian Jankauskiene dan Baceviciene (2019, hlm. 5) yang menyatakan remaja utamanya perempuan cenderung memiliki evaluasi yang kurang memuaskan pada berat badan yang disertai dengan melebih-lebihkan (*overestimate*) berat badan dibandingkan laki-laki yang lebih condong pada perilaku *underestimation* berat badan.

4.5. Rencana Layanan Konseling Kelompok Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja

4.5.1 Rumusan Layanan Konseling Kelompok berbasis psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh remaja.

4.5.1.1. Rasional

Citra tubuh menjadi isu krisis bagi individu, terutama remaja yang sedang mengalami perkembangan fisik yang pesat. Citra tubuh merupakan pengalaman dan pendapat psikologis meliputi persepsi, pemikiran dan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang juga melibatkan penilaian orang lain. Citra tubuh remaja tidak selalu berada dalam kondisi positif dikarenakan banyak faktor yang memengaruhi. Remaja kerap berkomentar negatif terhadap penampilan diri sendiri yang kemudian diinternalisasi menjadi keyakinan. Remaja menjadikan standar

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

tubuh ideal di masyarakat yaitu thin ideal untuk perempuan dan tubuh mesomorphic untuk laki-laki menjadi patokan fisik yang diimpikan. Hal tersebut menjadi masalah ketika terdapat kerenggangan antara kondisi fisik individu dengan kondisi fisik ideal. Remaja kerap menentukan keberhargaan dirinya berdasarkan kondisi fisik, jadi jika remaja menilai penampilan fisiknya negatif maka ia cenderung akan menilai negatif pada seluruh aspek dirinya.

Permasalahan pada citra tubuh remaja menimbulkan berbagai pengaruh terhadap perkembangan dirinya. Perkembangan diri individu dapat terhambat dan dapat memunculkan masalah baru yang dapat dikatakan lebih parah mulai dari perasaan rendah diri, kurangnya penerimaan diri, merasa tidak percaya diri, mengalami kecemasan sosial yang mengakibatkan individu lebih menarik diri dari pergaulan, dan depresi (Widiasti, 2016; Nurvita dan Handayani, 2015; Gupta, 2012; Tiwari, 2014; Gatti, dkk., 2014; Hanipah, 2016; Nazillaturrohmah, 2015). Tidak sedikit pula remaja yang mengadopsi kebiasaan diet dan praktik manajemen berat badan yang salah sehingga berimbas pada risiko kekurangan gizi. Pada tingkat yang lebih lanjut, masalah yang dapat timbul antara lain body dismorphic disorder dan risiko gangguan makan seperti anorexia nervosa (Gardner, 2002). Studi Pendahuluan yang dilakukan terhadap Peserta Didik kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 menunjukkan gambaran kondisi tingkat citra tubuh.

Hasil pengambilan data yang menyatakan 95% memiliki citra tubuh positif dan 5% Peserta Didik memiliki citra tubuh negatif. Citra tubuh negatif secara garis besar dapat dimaknai sebagai keadaan individu yang belum mampu secara positif menerima kondisi yang berkaitan dengan fisik atau tubuhnya. Kondisi idealnya remaja mampu menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif (Havighurst, dalam Yusuf, 2004).

Perilaku tersebut mencerminkan kondisi citra tubuh positif yang dimiliki remaja. Fenomena citra tubuh negatif di kalangan Peserta Didik SMKN 1 Bandung tahun ajaran 2023/2024 dapat diminimalisasi dengan berbagai strategi layanan bimbingan dan konseling, salah satunya dengan konseling kelompok. Konseling kelompok berbasis psikologi positif dapat membantu remaja lebih berfokus pada hal positif yang dimiliki tubuhnya. Pendekatan konseling berbasis psikologi positif

Muhamad Anwar Rosyadi, 2024

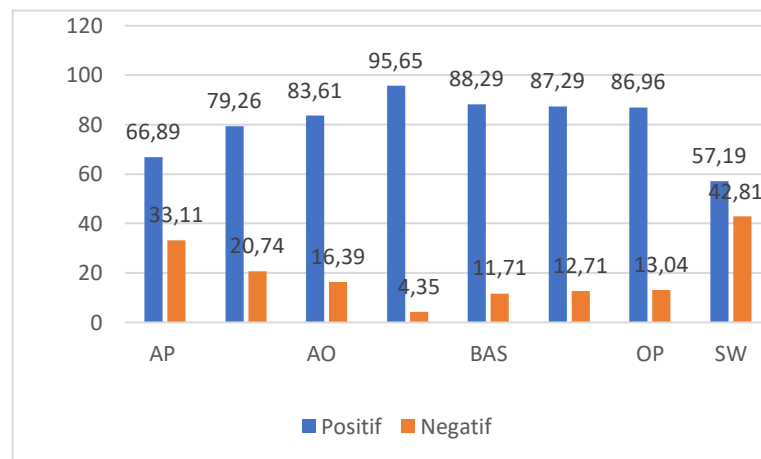
KONSELING KELOMPOK BERORIENTASI PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN CITRA TUBUH PESERTA DIDIK SMK DI KOTA BANDUNG

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

dapat meningkatkan hal positif dalam keseharian individu yang akan membantu mereka menangani peristiwa dan suasana hati negatif yang sedang dihadapi berkaitan dengan fisik dan kondisi citra tubuh. Pada akhirnya, individu dapat memiliki perilaku mengapresiasi diri serta bersyukur atas segala anugerah yang telah diberikan.

4.5.1.2. Deskripsi Kebutuhan Peserta didik di SMKN 1 Bandung

Gambaran kebutuhan peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung diperoleh melalui hasil pengambilan data citra tubuh terhadap 299 dan di peroleh gambaran kecenderungan peserta didik di SMKN 1 Bandung cenderung positif sebesar 95.32% (285 peserta didik) dan sisanya sebesar 4.68% (14 Peserta didik) memiliki kecenderungan negatif. Hasil lebih detail pada gambaran citra tubuh berdasarkan aspek dapat dilihat sebagai berikut :



Grafik 4.11 Gambaran Citra Tubuh Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Bandung Berdasarkan Aspek

Grafik menunjukkan bahwa pada aspek evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*) terdapat 224 peserta didik (74,92%) dalam kategori positif dan sebanyak 75 peserta didik (25,08%) dalam, kategori negatif. Pada aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*) sebesar 283 peserta didik (94,65%) dalam kategori positif dan 15 peserta didik (5,02%) dalam kategori negatif. Pada aspek kepuasan bagian tubuh tertentu (*body area satisfaction*) sebanyak 271 peserta didik (90,64%) dengan kategori positif dan 28 peserta didik (9,36%) pada kategori negatif, Pada kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) sebanyak 260 peserta didik (86,96%) dengan kategori positif dan 39 peserta didik (13,04%) dan

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

aspek yang terakhir pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) sebesar 170 peserta didik (56,86%) pada kategori positif dan sebanyak 129 Peserta didik (43,14%) dalam kategori negatif.

Tabel 4.14

Kebutuhan Layanan Konseling Berdasarkan Kondisi Citra Tubuh Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Bandung

No	Aspek	Presentase Rata-rata	Kategori	Kebutuhan Layanan Konseling
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	25,08%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Appearance evaluation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memrlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam memberikan pemahaman tentang evaluasi penampilan secara keseluruhan dan menarik tidaknya sebuah penampilan.
2	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	5,02%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Appearance orientation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memrlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam memberikan pemahaman mengenai perhatian individu terhadap penampilan dan bagaimana upaya dalam meningkatkan penampilannya.
3	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	9,36%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Body area satisfaction</i> tetapi masih ada sebagian kecil

No	Aspek	Presentase Rata-rata	Kategori	Kebutuhan Layanan Konseling
				memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu
4	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	13,04%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Overweight preoccupation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam kecemasan menjadi gemuk.
5	<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	43,14%	Negatif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Self-classified weight</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam persepsi penilaian individu terhadap tubuh.

No	Aspek	Indikator	Skor Rata-rata	Frekuensi dan Presentase	Kategori	Kebutuhan Layanan Konseling
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	Evaluasi penampilan secara keseluruhan	6	200 (66.89%)	Positif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Appearance evaluation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam memberikan pemahaman tentang evaluasi penampilan secara keseluruhan dan menarik tidaknya sebuah penampilan.
				99 (33.11%)	Negatif	
		Menarik atau tidaknya penampilan	14	237 (79.26%)	Positif	
				62 (20.74%)	Negatif	

No	Aspek	Indikator	Skor Rata-rata	Frekuensi dan Presentase	Kategori	Kebutuhan Layanan Konseling
2	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	Perhatian individu terhadap penampilan dirinya	9	250 (83,61%)	Positif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Appearance orientation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam memberikan pemahaman mengenai perhatian individu terhadap penampilan dan bagaimana upaya dalam meningkatkan penampilannya.
				49 (16,39%)	Negatif	
		Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya	20	286 (95,65%)	Positif	
				61 (7,02%)	Negatif	
3	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	27	264(88.29%)	Positif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Body area satisfaction</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi
				35(11,79%)	Negatif	

No	Aspek	Indikator	Skor Rata-rata	Frekuensi dan Presentase	Kategori	Kebutuhan Layanan Konseling
						positif dalam kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu
		Kepuasan bagian tubuh secara keseluruhan	6	261(87.29%)	Positif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Body area satisfaction</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu
				75 (25,08%)	Negatif	
4	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	Kecemasan individu terhadap kegemukan,	10	260(86.96%)	Positif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Overweight preoccupation</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam kecemasan menjadi gemuk.
				35(13,04%)	Negatif	
5	<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan	5	171(57.19%)	Positif	Secara keseluruhan peserta didik memiliki kecenderungan citra tubuh positif pada aspek <i>Self-classified weight</i> tetapi masih ada sebagian kecil memerlukan layanan konseling kelompok berbasis psikologi
				128 (42.81%)	Negatif	

No	Aspek	Indikator	Skor Rata-rata	Frekuensi dan Presentase	Kategori	Kebutuhan Layanan Konseling
						positif dalam persepsi penilaian individu terhadap tubuh.

Tabel 4.15

Kondisi Citra Tubuh dan Kebutuhan Konseling Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Bandung

Tabel tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung memiliki citra tubuh dari aspek *Appearance evaluation* pada indikator Evaluasi penampilan secara keseluruhan pada kategori positif dengan prosentase 66.89% (200 Peserta didik). Kemudian pada indikator ke dua yaitu menarik atau tidaknya penampilan hampir ke seluruh pada kategori positif dengan prosentase sebesar 95,65% (286 peserta didik).

Aspek *Appearance orientation* pada indikator Perhatian individu terhadap penampilan dirinya berada dalam kategori positif dengan prosentase 83,61% (250 peserta didik) dan indikator ke dua yaitu Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya dalam kategori positif yaitu sebesar 95,65% (286 peserta didik). Dari temuan ini peserta didik lebih cenderung ke upaya meningkatkan penampilan dirinya untuk meningkatkan citra tubuhnya.

Aspek *Body area satisfaction* pada indikator Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik pada kategori positif jika di prosentasekan yaitu sebesar 88.29% (264 peserta didik) dan pada indikator ke dua yaitu Kepuasan bagian tubuh secara keseluruhan berada pada kategori positif dengan prosentase sebesar 87.29% (261 peserta didik). Dari ke dua indikator tersebut peserta didik lebih cenderung kepada kepuasan terhadap bagian tubuhnya.

Aspek *Overweight preoccupation* di indikator Kecemasan individu terhadap kegemukan berada dalam kategori positif jika dalam prosentase sebesar 86.96% (260 peserta didik) tidak merasa cemas dengan menjadi gemuk. Sedangkan pada aspek *Self-classified weight* pada indikator Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan berada dalam kategori positif dengan prosentase 57.19% (171 peserta didik). Indikator ini paling kecil diantara indikator indikator lainnya. Berdasarkan hasil analisis data citra tubuh disimpulkan bahwa semua aspek citra tubuh berada dalam kategori positif. Deskripsi analisis tersebut menjadi landasan dalam memberikan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif.

Tabel 4. 16

Deskripsi Kebutuhan Berdasarkan Profil Citra Tubuh Secara Kelompok

No.	Inisial Peserta Didik	Tingkat Citra Tubuh	Deskripsi Kebutuhan Citra Tubuh berdasarkan Indikator
1	RDT	Negatif (N)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dalam mengevaluasi penampilan secara keseluruhan masih negatif. 2. Peserta didik masih kurang menarik dalam berpenampilan 3. Peserta didik masih kurang dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri 4. Peserta didik belum sepenuhnya merasa puas dengan keseluruhan bagian tubuh 5. Peserta didik masih merasa cemas akan kegemukan 6. Peserta memiliki persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang negatif
2	NZA	Negatif (N)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dalam mengevaluasi penampilan secara keseluruhan masih negatif. 2. Peserta didik masih kurang menarik dalam berpenampilan 3. Peserta didik masih kurang dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri 4. Peserta didik belum sepenuhnya merasa puas dengan keseluruhan bagian tubuh 5. Peserta didik masih merasa cemas akan kegemukan 6. Peserta memiliki persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang negatif
3	SNA	Negatif (N)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dalam mengevaluasi penampilan secara keseluruhan masih negatif. 2. Peserta didik masih kurang menarik dalam berpenampilan 3. Peserta didik masih kurang dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri 4. Peserta didik belum sepenuhnya merasa puas dengan keseluruhan bagian tubuh

No.	Inisial Peserta Didik	Tingkat Citra Tubuh	Deskripsi Kebutuhan Citra Tubuh berdasarkan Indikator
			5. Peserta didik masih merasa cemas akan kegemukan 6. Peserta memiliki persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang negatif
4	SS	Negatif (N)	1. Peserta didik dalam mengevaluasi penampilan secara keseluruhan masih negatif. 2. Peserta didik masih kurang menarik dalam berpenampilan 3. Peserta didik masih kurang dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri 4. Peserta didik belum sepenuhnya merasa puas dengan keseluruhan bagian tubuh 5. Peserta didik masih merasa cemas akan kegemukan 6. Peserta memiliki persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang negatif
5	RNS	Negatif (N)	1. Peserta didik dalam mengevaluasi penampilan secara keseluruhan masih negatif. 2. Peserta didik masih kurang menarik dalam berpenampilan 3. Peserta didik masih kurang dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri 4. Peserta didik belum sepenuhnya merasa puas dengan keseluruhan bagian tubuh 5. Peserta didik masih merasa cemas akan kegemukan 6. Peserta memiliki persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang negatif
6	NRA	Negatif (N)	1. Peserta didik dalam mengevaluasi penampilan secara keseluruhan masih negatif. 2. Peserta didik masih kurang menarik dalam berpenampilan 3. Peserta didik masih kurang dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri

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

No.	Inisial Peserta Didik	Tingkat Citra Tubuh	Deskripsi Kebutuhan Citra Tubuh berdasarkan Indikator
			4. Peserta didik belum sepenuhnya merasa puas dengan keseluruhan bagian tubuh 5. Peserta didik masih merasa cemas akan kegemukan 6. Peserta memiliki persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang negatif
7	RZS	Negatif (N)	1. Peserta didik dalam mengevaluasi penampilan secara keseluruhan masih negatif. 2. Peserta didik masih kurang menarik dalam berpenampilan 3. Peserta didik masih kurang dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri 4. Peserta didik belum sepenuhnya merasa puas dengan keseluruhan bagian tubuh 5. Peserta didik masih merasa cemas akan kegemukan 6. Peserta memiliki persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan yang negatif

4.5.1.3. Tujuan Rencana Layanan

Remaja diharapkan memiliki kepuasan terhadap penampilannya dan memiliki pandangan positif terkait tubuh dan penampilannya. Remaja membutuhkan proses yang dapat memfasilitasi mereka untuk mengembangkan persepsi positif terhadap tubuhnya. Tujuan pelaksanaan konseling kelompok berbasis psikologi positif secara umum agar peserta didik mampu mengembangkan citra tubuh positif. Berikut secara rinci tujuan konseling kelompok.

- a) Peserta didik dapat memandang kondisi fisiknya secara realistis.
- b) Peserta didik mengapresiasi dan bersyukur atas kondisi fisik yang dimiliki.
- c) Peserta didik mampu memperluas perspektif terkait citra tubuh khususnya standar tubuh ideal.

- d) Peserta didik dapat lebih berfokus pada aspek positif pada diri dan mengembangkan diri secara positif daripada terus menerus memikirkan kondisi diri yang dianggap sebagai kekurangan.
- e) Peserta Didik terdorong untuk mengembangkan perilaku tertentu yang mendukung pengembangan citra tubuh positif.
- f) Individu memaknai kondisi dan perubahan fisik secara positif yang terjadi sebagai proses pertumbuhan menuju kedewasaan.

4.5.1.4. Asumsi

- a) Citra tubuh positif dicerminkan melalui perilaku mengapresiasi penampilan fisik dan fungsinya, menerima tubuh secara apa adanya, sadar dan memperhatikan kebutuhan tubuh, menunjukkan positive and protective cognitive style (Menzel dan Levine dalam Halliwell, 2015, hlm. 1-2).
- b) Psikologi positif memandang setiap individu memiliki potensi untuk berubah dengan mengembangkan karakter dalam proses pengembangannya dapat menjadi jalan menuju kebahagiaan dan well-being (Jorgensen dan Nafstad, 2004, hlm.22).
- c) Psikologi positif lebih menekankan faktor voluntary activities atau hal-hal yang ditentukan oleh pilihan-pilihan pribadi di bawah kendali diri sendiri karena kebahagiaan adalah tanggung jawab pribadi dan tidak menjadikan individu sebagai korban konstelasi genetik maupun lingkungan (Arif, 2016, hlm. 32- 41).
- d) Konseling kelompok berbasis psikologi positif didesain untuk meningkatkan level emosi positif, mengembangkan pemikiran dan tindakan yang memfasilitasi flourishing (D'raven dan Pasha-Zaidi,2014, hlm. 384).
- e) Pengembangan citra tubuh positif dilakukan berdasarkan model konseling psikologi positif yaitu dengan berfokus mengeksplorasi aspek negatif pada citra tubuh, pengembangan citra tubuh positif sehingga konseli dapat menerima tubuhnya dan mempraktikkan strategi coping yang positif (Keven-Akliman dan Eryilmaz, 2017).

4.5.1.5. Sasaran

Peserta Didik dengan inisial RDT, SNA, RNS, RZS, SS, NZA, dan NRA memiliki skor citra tubuh yang paling rendah. Rerata skor yang dimiliki pun rendah

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

sehingga tergolong pada kategori citra tubuh negatif. Peserta Didik tersebut diidentifikasi belum memiliki karakteristik citra tubuh positif pada diri masing-masing. Mengacu pada hal tersebut, maka tujuh Peserta Didik menjadi sasaran pelaksanaan konseling kelompok psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh.

4.5.1.6. Langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok berbasis psikologi positif didasarkan pada model konseling kelompok yang dikemukakan Gladding (2012) dan Rusman (2017) yaitu tahap awal (*beginning a group*), tahap transisi (*transition stage in a group*), tahap kerja (*the working stage in a group*), dan tahap terminasi (*termination of a group*) yang meliputi langkah dinamika kelompok yaitu *forming*, *storming*, *norming*, *performing* dan *terminating* atau *adjourning*.

Tahap awal konseling meliputi langkah pembentukan kelompok (*forming*) yang dilakukan dengan membuka sesi konseling. Pada tahap ini, melibatkan kegiatan kelompok yang mencakup kesepakatan terkait permasalahan yang akan dibahas, penetapan tujuan, dan pembuatan kontrak dengan anggota kelompok. Selain itu, ditetapkan pula aturan-aturan yang harus diikuti selama proses konseling, serta batasan-batasan yang perlu disepakati dan akan menjadi panduan dalam tindakan bersama.

Tahap transisi dicirikan oleh munculnya tahapan *storming* dan *norming*. Pada tahap ini, langkah-langkah yang diambil mencakup mengingatkan kembali kesepakatan dari tahap sebelumnya, membantu individu untuk menyatakan dirinya secara unik dan terbuka, serta menyelenggarakan kegiatan yang bersifat menghangatkan suasana, mempererat hubungan, atau menjaga kepercayaan.

Tahap kerja atau tahap *performing* dilakukan dengan mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi penyelesaian masalah setiap anggota kelompok. Dalam tahap ini, langkah-langkah yang diambil melibatkan memfasilitasi kelompok untuk membahas dan mengeksplorasi masalah yang dihadapi oleh anggota, memfasilitasi semua anggota kelompok untuk mempelajari dan berlatih perilaku atau pemikiran baru yang bersifat adaptif, mengarahkan kelompok untuk merangkum poin-poin pembelajaran di setiap sesi

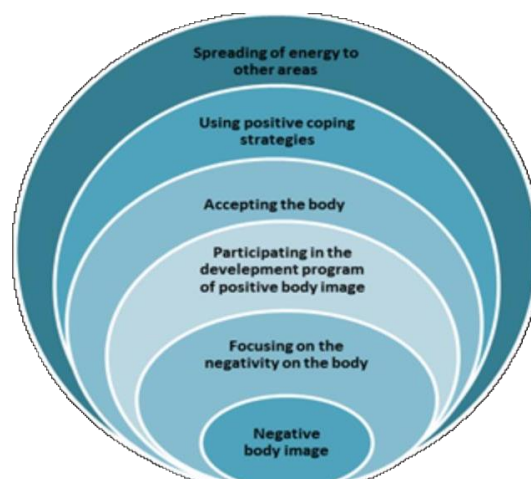
Muhamad Anwar Rosyadi, 2024

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

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

konseling kelompok, serta memberikan penguatan terhadap hasil yang diperoleh dalam sesi konseling agar dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Model konseling berbasis psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh positif dikembangkan berdasarkan teori dan Keven-Akliman dan Eryilmaz (2017). Model tersebut terdiri dari enam elemen yaitu “...*negative body image, focusing on the negativity on the body image, participating in the development program of positive body image, accepting the body, using positive coping strategies and spreading energy to other areas...*” (Keven-Akliman dan Eryilmaz, 2017, hlm. 20). Berdasarkan model tersebut individu dengan citra tubuh negatif akan memfokuskan dirinya pada hal yang dianggap sebagai kekurangan fisiknya. Individu perlu mengendalikan citra tubuh negatif dengan berpartisipasi pada program terstruktur untuk mengubah pemikiran dan perilaku yang mal adaptif. Cara yang dilakukan ialah dengan memahami dan mengeksplorasi diri sehingga individu pada akhirnya dapat menerima diri. Penerimaan diri mengarahkan individu untuk menerapkan strategi coping yang sehat dan positif untuk mengembangkan makna dan nilai tubuhnya. Tingkat tertinggi dari model ini ialah ketika individu dapat menyebarkan energi positif dalam berbagai bidang kehidupan



Gambar 1

Model Intervensi Psikologi Positif untuk Citra Tubuh

Program konseling kelompok berbasis psikologi positif dikembangkan berdasarkan aspek yang terdapat pada individu yang memiliki citra tubuh positif. Rancangan konseling kelompok ini terdiri dari peningkatan kesadaran individu

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

mengenai faktor yang membentuk citra tubuh, kesadaran atas keindahan tubuh dan kekuatan yang dimiliki individu, pengembangan perspektif yang fleksibel tanpa membandingkan diri dengan orang lain, pembentukan kesadaran tentang subjektivitas konsep keindahan tubuh dan kebahagiaan, pengembangan kemampuan literasi media, pengembangan pemikiran kritis individu terkait citra ideal yang disajikan media, pengembangan *inner voice* yang dapat membantu individu mengendalikan pemikiran otomatis yang negatif mengenai tubuhnya, pengembangan pandangan individu untuk mengeksplorasi gaya hidup sehat untuk tubuhnya, pengembangan kapasitas individu untuk dapat lebih memperhatikan, menerima, peduli, respek dan mencintai tubuhnya, peningkatan kesadaran individu tentang makna dan nilai dari kehidupan juga tubuhnya, pengembangan tujuan hidup yang lebih luas yang berhubungan dengan tubuhnya (Keven-Akliman dan Eryilmaz, 2017, hlm. 13).

Tahap akhir atau *termination stage* dilakukan pada akhir setiap sesi dan pada akhir pertemuan kelompok. Langkah yang dilakukan ialah dengan merefleksikan pengalaman masing-masing anggota kelompok dan mengimplikasinya dalam aktivitas penutup dalam sesi kelompok.

4.5.1.7. Rencana Operasional

Perencanaan operasional konseling kelompok disusun berdasarkan program konseling psikologi positif untuk citra tubuh remaja (Keven-Akliman dan Eryilmaz, 2017). Berikut rancangan operasional penerapan konseling kelompok berbasis psikologi positif untuk pengembangancitra tubuh Peserta Didik kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.

Bidang Layanan	Tujuan Layanan	Strategi Layanan	Topik	Metode	Media	Evaluasi
Pribadi	Peserta didik dapat memandangi kondisi fisiknya secara realistis.	Konseling Kelompok	Eksplorasi citra tubuh	Diskusi	Bola plastik, gambar tubuh manusia, video pendapat individu terhadap fisiknya	Proses dan hasil
Pribadi	Peserta didik mengapresiasi dan bersyukur atas kondisi fisik yang dimiliki.	Konseling Kelompok	<i>Gratitude</i> dan pemaafan	Menulis	Alat tulis, kertas	Proses dan hasil
Pribadi	Peserta didik mampu memperluas perspektif terkait citra tubuh khususnya standar tubuh ideal.	Konseling Kelompok	Literasi media kritisi standar tubuh ideal	<i>brain storming</i>	Video, poster	Proses dan hasil
Pribadi	Peserta didik dapat lebih berfokus pada aspek positif pada diri dan mengembangkan diri secara positif daripada terus menerus memikirkan kondisi diri yang dianggap sebagai kekurangan.	Konseling Kelompok	Berfokus pada aspek positif dalam diri	Diskusi, <i>positive reframing</i>	Alat tulis, kertas	Proses dan hasil

Bidang Layanan	Tujuan Layanan	Strategi Layanan	Topik	Metode	Media	Evaluasi
Pribadi	Peserta didik terdorong untuk mengembangkan perilaku tertentu yang mendukung pengembangan citra tubuh positif.	Konseling Kelompok	Strategi <i> coping </i> positif	<i> Roleplay </i>	Skenario	Proses dan hasil
Pribadi	Individu memaknai kondisi dan perubahan fisik secara positif yang terjadi sebagai proses pertumbuhan menuju kedewasaan	Konseling kelompok	Pemaknaan fisik	Menulis	Alat tulis, kertas	Proses dan hasil

4.5.1.8. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk mendorong transformasi dan perkembangan citra tubuh pada individu. Proses perkembangan ini diamati melalui penilaian yang dilakukan pada setiap sesi konseling, baik melalui komunikasi lisan maupun tulisan seperti pemberian tugas (homework), lembar refleksi, atau lembar kerja Peserta Didik. Hasil evaluasi tersebut dianalisis untuk mengevaluasi perasaan dan perkembangan individu setelah mengikuti setiap pertemuan konseling kelompok.

Tabel 4.17
Evaluasi Perkembangan Citra Tubuh Peserta Didik

Kondisi Sebelum Konseling Kelompok	Kondisi Setelah Konseling Kelompok
Individu cenderung melakukan <i>overestimation</i> ukuran tubuh.	Individu mengenali kondisi citra tubuhnya dan memandang keadaan tubuhnya secara realistis.
Adanya penilaian dan pandangan negatif pada tubuh yang menandakan ketidakpuasan pada tubuh.	Individu berfokus pada kelebihan yang dimiliki dan mampu memaknai kondisi tubuh secara positif sebagai salah satu sumber kebahagiaan.
Individu menginginkan karakteristik penampilan fisik yang tidak dimiliki (standar tubuh ideal).	Individu tidak memandang adanya urgensi untuk mencapai standar tubuh ideal dan memiliki pandangan yang luas terkait citra tubuh.
Individu cenderung menginternalisasi informasi negatif terkait penampilan fisiknya.	Individu mampu menyaring informasi terkait penampilan fisik.
Individu memperbaiki penampilan fisik melalui berbagai cara termasuk yang dapat membahayakan tubuh.	Individu memahami cara merawat tubuh secara adaptif.
Individu merasa cemas, khawatir atau takut akan bertambahnya berat badan.	Perasaan negatif individu terhadap penambahan berat badan dapat berkurang dan memaknai penambahan berat badan merupakan hal wajar dalam pertumbuhan remaja.

Keberhasilan proses konseling juga dilihat pada akhir setiap konseling kelompok. Adanya perkembangan positif pada konseli menandakan konseling kelompok telah berhasil dilakukan. Indikator keberhasilan konseling kelompok secara rinci terdapat pada tabel berikut.

Tabel 4. 18
Indikator Keberhasilan Konseling Kelompok

Elemen Konseling Kelompok	Berhasil	Tidak Berhasil
Berfokus pada aspek negatif citra tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mampu mengidentifikasi citra tubuhnya. 2. Individu memiliki penilaian yang realistis terhadap tubuh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu belum mampu mengidentifikasi citra tubuhnya. 2. Individu belum mampu memberi penilaian yang realistis terhadap tubuh.
Terlibat dalam program pengembangan citra tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mampu mengidentifikasi aspek positif pada dirinya. 2. Individu mampu berfokus pada aspek positif pada tubuh dan mengapresiasi kondisi tubuh yang dimiliki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu belum mampu mengidentifikasi aspek positif pada dirinya. 2. Individu belum mampu berfokus pada aspek positif pada tubuhnya.
Penerimaan kondisi fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mampu mengkritisi standar tubuh ideal. 2. Individu memahami urgensi cara merawat tubuh secara adaptif. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu masih memaknai diri berdasarkan standar tubuh ideal. 2. Individu belum mampu memahami urgensi merawat tubuh secara adaptif.
Menggunakan strategi <i>coping</i> positif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mampu mengembangkan kemampuan untuk menyaring informasi atau komentar terkait penampilan fisiknya. 2. Individu mampu mengembangkan keterampilan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu belum mampu mengembangkan kemampuan menyaring informasi atau komentar terkait penampilan fisiknya.

Elemen KonselingKelompok	Berhasil	Tidak Berhasil
	<i>coping</i> positif apabila menghadapi penilaian atau ejekan orang lain terkait penampilan fisik	2. Individu belum mampu mengembangkan keterampilan <i>coping</i> positif apabila menghadapi penilaian atau ejekan orang lain terkait penampilan fisik.
Menggunakan strategi <i>coping</i> positif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu memaknai tubuh sebagai anugerah yang perlu disyukuri. 2. Individu memiliki motivasi untuk mengembangkan perasaan, pikiran maupun sikap yang positif terhadap tubuh. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu belum mampu merasakan dan memaknai rasa syukur secara penuh terhadap tubuh. 2. Individu belum termotivasi untuk mengembangkan perasaan, pikiran dan sikap yang positif terhadap tubuh.
Menyebarkan energi pada berbagai aspek kehidupan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mampu memaknai kondisi fisik dan perubahan yang menyertainya secara positif. 2. Individu membuat perencanaan mandiri yang adaptif untuk mengembangkan citra tubuh positif dalam kehidupan sehari-hari. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu merasa kesulitan dalam memaknai kondisi fisik dan perubahannya secara positif. 2. kesulitan dalam membuat perencanaan mandiri yang adaptif untuk mengembangkan citra tubuh positif.

4.6 Implementasi Konseling Kelompok Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Positif

4.6.1 Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

Pengukuran awal (*pre-test*) citra tubuh dilakukan kepada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum diberikan intervensi konseling kelompok dengan pendekatan psikologi positif. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 7 orang.

4.6.2 Perlakuan (*Treatment*)

1) Pelaksanaan Sesi 1

Sesi satu dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2023. pada tahap ini merupakan tahap pendahuluan yaitu pengungkapan dan pemberian informasi mengenai citra tubuh. Sebelum memahami tahap pengungkapan, peneliti memberikan orientasi terkait kegiatan yaitu tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh positif. Pada sesi ini masih belum menggunakan teknik tapi diberikan *inform concen*.

Pada tahap awal, peneliti membuka dengan salam dan berdoa, lalu peneliti menanyakan kabar kepada anggota kelompok. Setelah itu, dilanjutkan dengan perkenalan. Perkenalan dilakukan oleh masing-masing anggota peserta kondeling. Lalu, dilanjutkan dengan menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok, peran pemimpin serta anggota kelompok, tujuan pelaksanaan konseling kelompok dan aturan yang harus dipenuhi oleh anggota kelompok. Pada tahap transisi, peneliti bertanya mengenai kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan konseling kelompok pada sesi ini.

Pada tahap kerja peneliti menampilkan materi mengenai Pengungkapan citra tubuh lalu peneliti membuka diskusi kepada anggota kelompok mengenai materi yang disajikan, pada akhir tahap kerja, peneliti melakukan refleksi dengan bertanya mengenai pelaksanaan kegiatan konseling kelompok terkait materi yang telah disajikan. Lalu memberikan lembar kerja peserta didik untuk melihat pemahaman peserta didik mengenai materi.

Tahap terminasi, peneliti mempersilahkan anggota kelompok untuk menyimpulkan mengenai kegiatan konseling kelompok pada sesi ini. Setelah itu

peserta didik diarahkan untuk mengisi jurnal harian. Berdasarkan jurnal harian konseling kelompok, dapat disimpulkan bahwa peserta didik mengetahui gambaran profil citra tubuh mereka dan mengetahui secara umum mengenai citra tubuh dan kegiatan konseling kelompok.

2) Pelaksanaan Sesi 2

Sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2023 tema pada sesi ini yaitu *Focusing on the negativity on the body image* (eksplorasi citra tubuh). Sebelum memasuki sesi kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengisi daftar hadir terlebih dahulu dan kemudian peneliti mengucapkan salam dan berdoa bersama. Selanjutnya peneliti membuka salam dan berdoa bersama.

Tahap awal konseling kelompok diawali langkah *forming* yang dilakukan dengan membentuk kelompok, membahas kesepakatan dan aturan dalam kelompok, merumuskan tujuan kelompok dan batasan-batasan dalam konseling kelompok. Langkah *storming* dilakukan dengan memotivasi anggota untuk dapat berinteraksi secara bebas dan terbuka, serta melakukan ice breaking. Setelah langkah *storming*, konseling kelompok dilanjutkan dengan *norming* dan mengingatkan kembali fokus kegiatan beserta komitmen dan kesepakatan, mengecek kesiapan konseli dalam melaksanakan kegiatan.

Langkah *performing* dilaksanakan dengan membahas dan eksplorasi permasalahan anggota terkait citra tubuh. Teknik *socratic questioning* dalam proses eksplorasi permasalahan citra tubuh Peserta Didik juga diterapkan konselor. Konseling dilanjutkan dengan mendorong konseli mengemukakan pendapat dan perasaan terhadap tubuhnya. Eksplorasi aspek positif dan negatif dari tubuh masing-masing dengan bantuan media gambar. Konseli diberikan *homework* dengan membuat tabel “hal yang bisa diubah” dan “hal yang tidak bisa diubah” terkait berbagai aspek pada diri dalam lembar kerja yang telah disediakan.

3) Pelaksanaan Sesi 3

Sesi ke 3 dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2023 tema pada sesis ini yaitu *Participating in the development program of positive body image: Character strength* atau berfokus pada aspek positif dalam diri. Sebelum memasuki sesi kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengisi daftar hadir terlebih dahulu

dan kemudian peneliti mengucapkan salam dan berdoa bersama. Selanjutnya peneliti membuka salam dan berdoa bersama.

Kegiatan inti terdiri dari *character strength* yaitu konselor meminta konseli mengidentifikasi aspek positif dari tubuh, kemampuan/keterampilan yang dimiliki serta mempraktikkan kemampuan/keterampilan yang dimiliki bila memungkinkan. Konselor membantu konseli mengambil makna dari kondisi tubuh dan fungsinya dengan *framing* secara positif terhadap pendapat negatif pada tubuh. Strategi yang dibutuhkan antara lain positive reframing terhadap konseli untuk menekankan pemaknaan diri dan membangun *inner voice* positif. Konseli dibimbing untuk mengganti pendapat negatifnya dengan kalimat positif yang berfokus pada keberfungsian tubuh, alih-alih hanya berfokus pada estetika tubuh.

4) Pelaksanaan Sesi 4

Sesi ini dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2023 dengan tema *Accepting the body*: Literasi media kritisi standar tubuh ideal. Sebelum memasuki sesi kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengisi daftar hadir terlebih dahulu dan kemudian peneliti mengucapkan salam dan berdoa bersama. Selanjutnya peneliti membuka salam dan berdoa bersama.

Literasi media melalui diskusi dengan konseli dilakukan untuk mendorong konseli agar dapat menganalisis dan mengkritisi citra tubuh ideal yang digambarkan oleh media, dampak yang dirasakan terhadap citra tubuh, melakukan perluasan pandangan konseli terkait konsep penampilan fisik yang baik serta mendorong konseli merawat tubuh secara adaptif.

5) Pelaksanaan Sesi 5

Pada pelaksanaan kegiatan konseling kelompok ini dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2023 tema pada sesi ini adalah *Using positive coping strategies: Roleplay* strategi *coping* positif. *Roleplay* strategi *coping* positif memiliki tujuan untuk memaknai setiap orang itu unik dengan penampilan fisik masing-masing, melatih kemampuan menyaring informasi terkait penampilan fisik, serta mengembangkan keterampilan *coping* konseli menghadapi penilaian atau ejekan orang lain. Konseli diminta mengidentifikasi persamaan dan perbedaan pada beberapa tokoh ahli dalam satu bidang tertentu.

Diskusi dilakukan oleh konselor bersama dengan konseli hingga konseli dapat memaknai bahwa setiap orang itu unik dan wajar untuk berbeda antara satu dengan yang lainnya. Kemudian, konseli diminta untuk berbagi pengalamannya ketika mendapatkan ejekan terkait kondisi fisik dan perilakunya ketika membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Konseling kelompok dilanjutkan dengan roleplay yang dapat menjadi strategi coping ketika diejek orang lain dan melatih agar tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

6) Pelaksanaan sesi 6

Pada pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2023 tema konseling pada pertemuan kali ini yaitu *using positive coping strategies: gratitude dan forgiveness*

Aktivitas *gratitude* dan pemaknaan dilakukan untuk mengarahkan konseli agar dapat menumbuhkan rasa syukur atas tubuh sebagai anugerah dan merencanakan upaya tindakan untuk mengembangkan citra tubuh positif. Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan aktivitas *gratitude* dengan membuat tabel daftar hal yang disyukuri dari penampilan fisik dan keberfungsian tubuhnya. Kemudian, konseli melakukan aktivitas *forgiveness* dengan membuat surat permintaan maaf kepada tubuh atas perasaan, pemikiran dan sikap negatif yang telah dilakukan pada diri sendiri.

7) Pelaksanaan sesi 7

Pada pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sesi 7 dilaksanakan dengan topik yaitu *Spreading energy to other areas: Pemaknaan*. Aktivitas pemaknaan menjadi kegiatan inti terakhir dalam proses konseling kelompok yang sudah memasuki terminating stage. Konseli melakukan aktivitas pemaknaan dengan membuat jurnal tentang dirinya berkaitan dengan kondisi tubuh dan penampilan fisik, dilanjutkan dengan menentukan tujuan yang ingin dicapai terkait dengan citra tubuh. Melalui *goal-setting*, konseli membuat perencanaan sebagai awal yang baru untuk mengembangkan citra tubuh positif setelah konseling berakhir.

Pada tahap terminating stage konselor mengakhiri konseling kelompok dengan menstimulasi konseli untuk mengulas berbagai hal yang telah dipelajari dan memaknai proses konseling yang telah dilakukan. Konselor juga mendorong

konseli untuk dapat mempertahankan hubungan yang baik di luar setting kelompok dan menjalankan *action plan*.

4.6.3 Hasil Uji Konseling Kelompok Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Konseling Kelompok berbasis psikologi untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik”. Adapun rumusan statistik hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

$$H_0 : \mu \text{ kontrol} = \mu \text{ eksperimen}$$

$$H_1 : \mu \text{ kontrol} < \mu \text{ eksperimen}$$

H₀ dalam penelitian ini ditolak memiliki makna bahwa “Konseling Kelompok berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik”. Kriteria pengujian hipotesis yang digunakan ialah apabila nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* < 0,05 maka H₀ ditolak. Sedangkan apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) > 0,05 maka H₀ gagal ditolak.

Pengujian untuk melihat perbandingan dari kedua kelas maka akan dibandingkan berdasarkan nilai rata-rata citra tubuh yang diperoleh peserta didik dalam pengukuran akhir. Statistik ini merupakan data yang berasal dari *post-test* tentang citra tubuh sesudah diberikan konseling kelompok berbasis psikologi positif. Untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu uji *Mann-Whitney U Test*. Hasil pengujian tersebut ditampilkan pada tabel berikut.

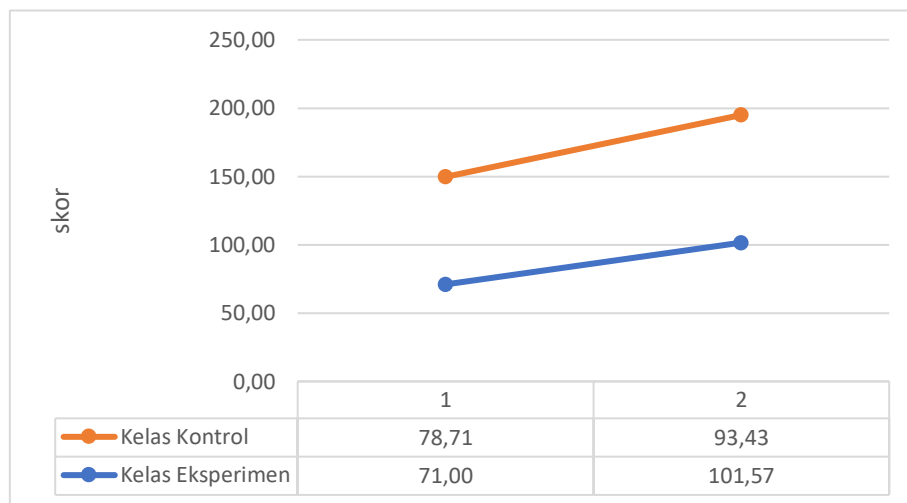
Tabel 4.19

Hasil Analisis Efektifitas Konseling Kelompok Berbasis Psikologi Positif Efektif Untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja

	Asymp. Sig	α	Keterangan
Skor <i>Post-Test</i>	0,005	0,05	Signifikan Berbeda

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada Tabel 4.19 di atas, hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dibandingkan nilai probabilitas 5% (< 0,05) yang menunjukkan H₀ ditolak dan H₁ diterima. Hal ini berarti konseling kelompok berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan

citra tubuh peserta didik SMKN 1 Bandung. H1 diterima ditandai dengan adanya perbedaan nilai citra tubuh remaja setelah pemberian layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif pada kelompok eksperimen. Nilai skor citra tubuh yang diperoleh pada kelompok eksperimen masih ada beberapa yang negatif tetapi setelah adanya layanan konseling kelompok mengarah kepada arah positif. Dan kelas kontrol pun masih ada perubahan ke arah positif setelah diberikan perlakuan. Layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif dapat dilihat dan ditampilkan pada grafik berikut.



Grafik 4.12 Perbandingan Skor Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Berdasarkan grafik diatas diketahui bahwa perbandingan dari skor citra tubuh peserta didik di bagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diketahui adanya perbedaan skor yang di peroleh. Skor pada kelompok kontrol pada *pre-test* memiliki rataan skor sebesar 78,71 kemudian skor *post-test* diperoleh sebesar 93,43 adanya sedikit kenaikan mengarah ke arah yang positif. Sedangkan eksperimen pada *pre-test* diperoleh rata rata sebesar 71 dan skor *post-test* diperoleh rata rata jawaban sebesar 101,57 Terjadi peningkatan skor mengarah kepada citra tubuh positif. Peningkatan skor naik sebesar 30.57 pada kelompok eksperimen dan sebesar 4.72 pada kelompok kontrol. Adanya kenaikan yang cukup signifikan dari sebelumnya.

Selanjutnya disajikan perbedaan skor yang rata-rata pada masing masing peserta didik baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil perbedaan skor tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.20
Skor Konseling Kelompok Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Pada Kedua Kelas Penelitian

Kelas	Nama	Pre-Test		Post-Test		Selisih
Kelas Ekperimen	GAD	71	negatif	105	positif	Meningkat
	NZA	72	negatif	102	positif	Meningkat
	RA	68	negatif	101	positif	Meningkat
	CP	73	negatif	100	positif	Meningkat
	MF	71	negatif	103	positif	Meningkat
	GA	69	negatif	106	positif	Meningkat
	SM	73	negatif	94	positif	Meningkat
Kelas kontrol	RDT	75	negatif	94	positif	Meningkat
	RM	78	negatif	91	positif	Meningkat
	SNA	80	positif	91	positif	Meningkat
	SS	79	negatif	96	positif	Meningkat
	RNS	80	positif	97	positif	Meningkat
	RNA	81	positif	93	positif	Meningkat
	RZS	78	negatif	92	positif	Meningkat

Berdasarkan tabel. tersebut, terdapat perbedaan skor rata-rata dari kedua kelompok penelitian pada masing masing peserta didik. Skor citra tubuh peserta didik pada kelompok eksperimen ada peningkatan ke arah yang positif meskipun secara angka tidak mencapai pada kategori. Ada 3 orang peserta didik yang belum mencapai kategori tetapi secara penilaian mengarah kepada citra tubuh positif. Peningkatan tersebut bisa dilihat dari hasilnya sebelum dan sesudah di kasih konseling kelompok berbasi psikologi positif. selanjutnya untuk kelompok kontrol memiliki skor yang cenderung meningkat juga dan ada beberapa yang cenderung memiliki nilai tetap.

Pengujian selanjutnya juga dilakukan pada setiap aspek dalam *grit* siswa menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu uji *Mann-Whitney U Test*. Hasil dari pengujian tersebut dapat dilihat dalam Tabel berikut.

Tabel 4.21
Hasil Analisis Efektifitas Konseling Kelompok Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Aspek Citra Tubuh Peserta Didik

Aspek <i>Grit</i> Siswa	Asymp. Sig.	α	Keterangan
<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	0,005	0,05	Signifikan Berbeda

Aspek <i>Grit</i> Siswa	Asymp. Sig.	α	Keterangan
<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	0,002	0,05	Signifikan Berbeda
<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	0,008	0,05	Signifikan Berbeda
<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	0,003	0,05	Signifikan Berbeda
<i>Self-classified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	0,010	0,05	Signifikan Berbeda

Berdasarkan hasil pengujian setiap aspek citra tubuh peserta didik pada Tabel 4.21 di atas, menunjukkan bahwa untuk aspek *Appearance evaluation* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,005 dan nilai tersebut lebih kecil dibandingkan probabilitas 5% ($0,005 < 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada aspek tersebut, begitu pula pada aspek kedua *Appearance orientation* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,002 dan nilai tersebut lebih kecil dibandingkan probabilitas 5% ($0,002 < 0,05$). Hasil serupa juga terjadi pada aspek ketiga *Body area satisfaction* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,008 dan nilai tersebut lebih kecil dibandingkan probabilitas 5% ($0,008 < 0,05$). Hasil signifikansi pada ketiga aspek menunjukkan bahwa pada kedua kelompok terdapat perbedaan yang signifikan. Pada aspek keempat *Overweight preoccupation* signifikansi sebesar 0,003 dan nilai tersebut lebih kecil dibandingkan probabilitas 5% ($0,003 < 0,05$) dan yang terakhir aspek *Self-classified weight* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.010 kemudian nilai tersebut lebih kecil dibandingkan probabilitas 5% ($0,010 < 0,05$) hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan citra tubuh positif pada peserta didik kelas X SMKN 1 Bandung.

4.6.4 Gambaran Perubahan Citra Tubuh Peserta Didik untuk Mengembangkan Citra Tubuh Positif Di SMKN 1 Bandung Pada Kelompok Eksperimen

Kegiatan implementasi yang telah dilakukan juga dapat ditinjau berdasarkan perubahan nilai citra tubuh pada peserta didik di SMKN 1 Bandung. Perubahan tersebut dapat dilihat dari nilai eksperimen dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.22
Perubahan Skor Setiap Aspek Citra Tubuh Peserta Didik pada Kelompok Eksperimen

No	Inisial Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Gain	N_Gain	N_Gain %	Kategori Penafsiran
1	RDT	71	103	39	0,8	82	Efektif
2	RM	72	100	38	0,7	74	Cukup Efektif
3	SNA	68	101	42	0,8	79	Efektif
4	SS	73	100	37	0,7	73	Cukup Efektif
5	RNS	71	103	39	0,8	82	Efektif
6	RNA	69	106	41	0,9	90	Efektif
7	RZS	73	94	37	0,6	57	Cukup Efektif
Kelompok Eksperimen						77	Efektif

Berdasarkan hasil yang diperoleh perubahan nilai citra tubuh peserta didik pada kelompok eksperimen yang dilaksanakan berdasarkan implementasi layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh positif diketahui memperoleh hasil akhir perubahan sebesar 77% berada pada kategori efektif.

Peserta didik pada kelompok eksperimen pada kategori negatif diketahui memiliki peningkatan yang semula dari citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif. Ketujuh konseli mengalami perubahan yang signifikan untuk peserta didik inisial RM,SS dan RZS berada pada perubahan cukup efektif dan sisanya untuk peserta didik berinisial RDT,SNA, RNS dan RNA pada kategori efektif.

Peserta didik dengan inisial RDT awalnya berada pada citra tubuh negatif dengan nilai *pretest* sebesar 71. Setelah layanan konseling kelompok diberikan dan dilakukan penilaian ulang atau *posttest* sebesar 103 dengan kategori citra tubuh positif. Perubahan /*Gain* yang diperoleh RDT sebesar 39 dan berada pada kategori Efektif.

Peserta didik dengan inisial RM awalnya berada pada citra tubuh negatif dengan nilai *pretest* sebesar 72. Setelah layanan konseling kelompok diberikan dan dilakukan penilaian ulang atau *posttest* sebesar 100 dengan kategori citra tubuh

positif. Perubahan /*Gain* yang diperoleh RM sebesar 38 dan berada pada kategori Cukup Efektif.

Peserta didik dengan inisial SNA awalnya berada pada citra tubuh negatif dengan nilai *pretest* sebesar 68. Setelah layanan konseling kelompok diberikan dan dilakukan penilaian ulang atau *posttest* sebesar 101 dengan kategori citra tubuh positif. Perubahan /*Gain* yang diperoleh SNA sebesar 42 dan berada pada kategori Efektif.

Peserta didik dengan inisial SS awalnya berada pada citra tubuh negatif dengan nilai *pretest* sebesar 73. Setelah layanan konseling kelompok diberikan dan dilakukan penilaian ulang atau *posttest* sebesar 100 dengan kategori citra tubuh positif. Perubahan /*Gain* yang diperoleh SS sebesar 37 dan berada pada kategori Cukup Efektif.

Peserta didik dengan inisial RNS awalnya berada pada citra tubuh negatif dengan nilai *pretest* sebesar 71. Setelah layanan konseling kelompok diberikan dan dilakukan penilaian ulang atau *posttest* sebesar 103 dengan kategori citra tubuh positif. Perubahan /*Gain* yang diperoleh RNS sebesar 39 dan berada pada kategori Efektif.

Peserta didik dengan inisial RNA awalnya berada pada citra tubuh negatif dengan nilai *pretest* sebesar 69. Setelah layanan konseling kelompok diberikan dan dilakukan penilaian ulang atau *posttest* sebesar 106 dengan kategori citra tubuh positif. Perubahan /*Gain* yang diperoleh RNA sebesar 41 dan berada pada kategori Efektif.

Peserta didik dengan inisial RZS awalnya berada pada citra tubuh negatif dengan nilai *pretest* sebesar 73. Setelah layanan konseling kelompok diberikan dan dilakukan penilaian ulang atau *posttest* sebesar 94 dengan kategori citra tubuh positif. Perubahan /*Gain* yang diperoleh RNA sebesar 37 dan berada pada kategori cukup Efektif.

Berdasarkan perubahan yang telah dijelaskan di atas, diketahui bahwa perubahan dengan kategori efektif pada peserta didik dengan citra tubuh negatif. Hal ini menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif bisa dikatakan efektif untuk mengembangkan citra tubuh.

4.6.5 Gambaran Perubahan Citra Tubuh Peserta Didik untuk Mengembangkan Citra Tubuh Positif Di SMKN 1 Bandung Pada Kelompok Kontrol

Perubahan citra tubuh pada kelompok kontrol akan dilihat sesuai dengan pengolahan yang telah disajikan sebelumnya. Adapun perubahan pada kelompok kontrol dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 4.23

Perubahan Skor Setiap Aspek Citra tubuh peserta didik pada kelompok kontrol

No	Inisial Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Gain	N_Gain	N_Gain %	Kategori Penafsiran
1	GAD	75	94	35	0,5	54	Kurang Efektif
2	NZA	78	91	32	0,4	41	Kurang Efektif
3	RA	80	91	30	0,4	37	Tidak Efektif
4	CP	79	96	31	0,5	55	Kurang Efektif
5	MF	80	97	30	0,6	57	Cukup Efektif
6	GA	81	93	29	0,4	41	Kurang Efektif
7	SM	78	92	32	0,4	44	Kurang Efektif
Kelompok Kontrol						47	Kurang Efektif

Perubahan atau *gain* pada kelompok kontrol diketahui sebesar 47%. Hal ini kemudian menjelaskan bahwa kegiatan konseling melalui metode diskusi, menonton video serta pengerjaan lembar kerja yang dilaksanakan pada kelompok kontrol kurang efektif untuk mengembangkan citra tubuh positif bagi peserta didik meskipun ada sedikit peningkatan tetapi tidak signifikan. Pada tabel tersebut diketahui adanya peningkatan pada posttest dibandingkan nilai pretest sebelumnya meski mengarah kepada arah positif hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling dengan metode konvensional kurang efektif dalam mengembangkan citra tubuh positif.

4.7 Pembahasan Implementasi Layanan Konseling Kelompok Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Positif Siswa SMKN 1 Bandung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan citra tubuh positif untuk peserta didik SMKN 1 Bandung. Hasil uji efektifitas konseling kelompok untuk mengembangkan citra tubuh positif menggunakan *Mann Whitney U-test* menunjukkan adanya perbedaan

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

yang signifikan pada skor citra tubuh untuk di kedua kelompok eksperimen dan kontrol. Skor pada kelompok eksperimen mendapatkan *N-Gain* secara kelompok dengan rata-rata 77 pada kategori efektif . Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif efektif. Dan pada kelompok kontrol dikatakan kurang efektif dikarenakan hasil pengukuran dari *N-Gain* secara kelompok mendapatkan nilai rata-rata sebesar 47, tetapi dalam kelompok kontrol ini masih adanya perubahan ke arah yang positif tetapi tidak secara signifikan.

Hasil konseling kelompok ini bisa membuktikan bahwa dalam psikologi positif bisa dijadikan salah satu upaya untuk mengembangkan citra tubuh remaja yang positif dan membangun kepercayaan diri peserta didik. Hal ini sesuai dari pendapat Tylka (2012) psikologi positif lebih dari sekadar memperbaiki hal yang salah pada individu dan bukan hanya mempelajari patologi, kelemahan dan kerusakan, namun juga membantu individu mengidentifikasi, menguatkan dan memelihara kekuatan individu dan menggunakannya dalam rangka menumbuhkan kebahagiaan dan kehidupan yang bermakna. Psikologi positif berupaya mengembalikan pandangan tentang aspek positif manusia yaitu pengalaman subjektif yang positif, sifat individu yang positif dan kebajikan bermasyarakat. Pengalaman subjektif berkenaan pengalaman subjektif yang bermakna: well-being, kesenangan dan kepuasan (di masa lalu); harapan dan optimisme (untuk masa depan) serta flow dan kebahagiaan (di masa kini).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh aspek memiliki peningkatan setelah diterapkan konseling kelompok, baik aspek maupun indikator adanya perubahan ke arah yang positif. Hal ini bisa dilihat dari kenaikan dari setiap aspek yang diujikan. Pengembangan skor pada konseli dalam *Appearance evaluation* ($p \text{ value } 0,005 < 0,05$), *Appearance orientation* ($p \text{ value } 0,002 < 0,05$), *Body area satisfaction* ($p \text{ value } 0,008 < 0,05$), *Overweight preoccupation* ($p \text{ value } 0,003 < 0,05$) dan *Self-classified weight* ($p \text{ value } 0,010 < 0,05$). Jika dilihat bahwa konseling kelompok berbasis psikologi positif menunjukkan adanya perubahan yang efektif.

Layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif bisa mengembangkan citra tubuh positif yang sebelumnya negatif. Hal ini sesuai dengan program pendekatan berbasis sekolah dalam masalah citra tubuh yang

bertujuan untuk mengembangkan citra tubuh pada remaja, anak-anak dan dewasa supaya tidak menimbulkan gangguan makan, *body dissatisfaction*, dan upaya mengontrol berat melalui penggunaan *laxative* dan steroid, olahraga yang berlebihan, memuntahkan makanan dan praktik puasa yang tidak benar (O'Dea, 2012,).

Secara teknis, proses penerapan konseling kelompok berbasis psikologi positif dilakukan terhadap tujuh orang konseli. Berikut gambaran langkah pelaksanaan konseling kelompok yang terdiri dari beberapa elemen berdasarkan model konseling kelompok psikologi positif (Keven-Akliman dan Eryilmaz, 2017) dibagi menjadi beberapa tahapan diantaranya ; *Focusing on the negativity on the body image* (eksplorasi citra tubuh), *Participating in the development program of positive body image: Character strength* (berfokus pada aspek positif dalam diri), *Accepting the body: (Literasi media kritisi standar tubuh ideal)*, *(Using positive coping strategies(Roleplay strategi coping positif)*, *Using positive coping strategies: Gratitude dan forgiveness* dan *Spreading energy to other areas: (Pemaknaan)*.

Konseling kelompok berbasis psikologi positif dalam penelitian ini berfokus pada pengembangan *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Hal ini berfokus pada peningkatan kesadaran individu dalam membentuk citra tubuh, penyadaran , penyadaran atas keindahan tubuh dan kekuatan yang dimiliki individu, pengembangan perspektif yang fleksibel tanpa membandingkan diri dengan orang lain, pembentukan kesadaran tentang subjektivitas konsep keindahan tubuh dan kebahagiaan, pengembangan kemampuan literasi media, pengembangan pemikiran kritis individu terkait citra ideal yang disajikan media, pengembangan inner voice yang dapat membantu individu mengendalikan pemikiran otomatis yang negatif mengenai tubuhnya, pengembangan pandangan individu untuk mengeksplorasi gaya hidup sehat untuk tubuhnya, pengembangan kapasitas individu untuk dapat lebih memperhatikan, menerima, peduli, respek dan mencintai tubuhnya, peningkatan kesadaran individu tentang makna dan nilai dari kehidupan juga

tubuhnya, pengembangan tujuan hidup yang lebih luas yang berhubungan dengan tubuhnya (Keven-Akliman dan Eryilmaz, 2017, hlm. 13).

Penerapan layanan konseling kelompok berbasis psikologi positif perlu dilakukan secara objektif dengan mengembangkan citra tubuh ke arah positif. Hal ini tidak lain proses perubahan dari aspek kognitif dan persepsi dari konseli. Cash (2002) menyatakan bahwa citra tubuh terbentuk dari tiga aspek utama, yakni aspek kognitif, perseptual, dan perilaku. Aspek kognitif mencakup cara individu berpikir tentang penampilannya, sedangkan aspek perseptual melibatkan persepsi individu dalam menilai tubuhnya. Aspek perilaku dijelaskan sebagai tindakan individu terhadap tubuhnya, seperti cara berpakaian, menutupi bentuk tubuh, atau menolak untuk melihat penampilan tubuh orang tersebut. Neenan & Dryden (2005) lebih lanjut menguraikan hierarki pikiran dalam model kognitif perilaku, yang terdiri dari tiga bagian utama.

- 1) Negative Automatic Thoughts (NATs): pikiran yang muncul secara otomatis dan tanpa disadari ketika seseorang mengalami stres atau emosi negatif.
- 2) Asumsi dasar: asumsi yang mendasari dan membimbing perilaku sehari-hari, menetapkan standar, nilai-nilai hidup, dan aturan hidup.
- 3) Keyakinan inti (core belief): keyakinan paling dasar tentang diri sendiri, seperti keyakinan tidak dicintai dan keyakinan tidak berdaya. Keyakinan inti yang telah terbentuk dapat menyebabkan distorsi kognitif, yang mencirikan pikiran depresif dan mempengaruhi cara individu memandang masalahnya, terutama dalam konteks penelitian ini terkait dengan citra tubuh.

4.8 Keterbatasan Penelitian

Konseling kelompok berbasis psikologi positif terbukti secara efektif dapat mengembangkan citra tubuh peserta didik. Meskipun demikian terdapat beberapa keterbatasan terkait penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Pendekatan penelitian bersifat kuantitatif, dan data disajikan secara kuantitatif.
- 2) Fokus penelitian menitikberatkan pada gambaran umum citra tubuh remaja, faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh tidak dikaji secara mendalam
- 3) Penelitian terbatas pada siswa kelas X SMKN 1 Bandung, sehingga hasil ini belum tentu dapat mewakili kondisi pada populasi berbeda.

- 4) Implementasi konseling kelompok berbasis psikologi positif tentunya tidak hanya untuk yang memiliki citra tubuh positif saja tetapi psikologi positif diberikan selain dalam mengembangkan citra tubuh saja tetapi bisa diaplikasikan terhadap permasalahan lain.