

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Peserta didik memiliki pengalaman yang berbeda dalam proses tumbuh kembangnya sebagai remaja. Masa remaja merupakan masa yang penting, namun juga sangat rentan dalam perjalanan kehidupan individu karena pada masa inilah individu dihadapkan dengan perubahan-perubahan signifikan yang datang dari dalam dirinya sekaligus juga dari luar dirinya (Ruimassa, 2022, hlm. 775). Masa ini penting karena memiliki kontribusi yang besar dalam proses menjadinya individu dalam masa-masa perkembangan berikutnya.

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada tahap remaja tentunya individu akan mengalami berbagai perubahan penting, sehingga dipandang juga sebagai masa penuh badai dan stres (Santrock, 2007). Salah satu gejala primer pertumbuhan masa remaja yaitu adanya perubahan fisik, dan munculnya perubahan psikologis yang disebabkan oleh adanya perubahan fisik (Sarwono, 2015). Kepuasan terhadap fisiknya dapat berdampak terhadap konsep diri dan harga diri selama remaja, oleh sebab itu diharapkan remaja memiliki sikap positif terhadap citra tubuhnya. Hal ini selaras dengan tugas perkembangan yang harus remaja capai yaitu menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif (Yusuf, 2019, hlm. 78). Remaja diharapkan merasa bangga, atau bersikap toleran terhadap fisiknya, menggunakan dan memelihara fisiknya secara efektif, dan merasa puas dengan fisiknya tersebut.

Di lapangan, terlihat bahwa masih banyak remaja yang belum dapat menerima kondisi fisiknya dan merasa khawatir tentang penampilannya. Hal ini disebabkan oleh berbagai perubahan yang dialami oleh tubuh mereka dan informasi yang mereka terima mengenai tubuh. Informasi tersebut membuat remaja lebih memperhatikan penampilan mereka dan menilai diri mereka sendiri, yang sering kali mendorong perilaku untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut. Akibatnya, banyak remaja yang merasa kurang percaya diri terhadap penampilan mereka. Ketika mereka membandingkan kondisi

fisik mereka dengan standar ideal atau kecantikan yang umum berlaku di masyarakat, penilaian mereka terhadap diri sendiri cenderung negatif (Anindita, 2021, hlm. 20).

Setiap remaja memiliki keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Oleh karena itu, selama masa pubertas, perhatian mereka terhadap bentuk tubuh mereka meningkat (Sari & Soetjiningsih, 2021). Jika pertumbuhan fisik mereka tidak memenuhi standar yang diharapkan, mereka mungkin berusaha keras untuk mengubah penampilan tubuh mereka agar sesuai dengan ideal yang diinginkan. Penampilan menjadi aspek penting dalam pembentukan citra diri remaja dan memiliki pengaruh signifikan pada tingkat kepercayaan diri mereka. Banyak remaja percaya bahwa tubuh yang kurus dan sesuai standar dapat menarik perhatian orang lain, sehingga meningkatkan rasa percaya diri mereka (Handayani, 2018).

Secara umum, remaja berusaha untuk menampilkan diri mereka sebaik mungkin. Namun, perhatian mereka terhadap penampilan fisik sering kali mendorong mereka untuk membandingkan diri dengan orang-orang di sekitar mereka atau dengan standar tubuh ideal yang sering dipromosikan oleh media massa dan media *online* (Aristantya & Helmi, 2019). Perbandingan semacam ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik seseorang, karena dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) (Fox & Vendernia, 2016). Ketidakpuasan tubuh ini berhubungan erat dengan citra tubuh (*body image*) individu.

Setiap orang diharapkan memiliki citra tubuh yang positif, yang merujuk pada cara seseorang memandang tubuhnya sendiri serta perasaan dan pemikiran yang timbul dari pandangan tersebut (Toselli, dkk., 2022, hlm. 1). Individu dengan citra tubuh yang positif cenderung merasa puas dengan penampilan fisiknya. Penilaian positif terhadap tubuh dapat berkontribusi pada perkembangan fisik yang sehat pada remaja dan mendukung kesehatan psikologis (Cash & Smolak, 2011). Sebaliknya, individu dengan citra tubuh negatif merasa tidak puas dengan penampilannya dan berusaha keras untuk mencapai tubuh ideal yang mereka inginkan (Panda, Lestari, & Santi, 2023). Remaja dengan citra tubuh negatif mungkin menghadapi berbagai masalah kesehatan, seperti ketidakpuasan tubuh, perilaku makan yang tidak sehat seperti bulimia, anoreksia nervosa, dan *binge eating*, serta masalah psikologis lainnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Selain itu, mereka mungkin merasa kurang percaya diri dalam interaksi sosial, merasa malu saat bertemu orang lain, dan sering mengajukan pertanyaan tentang tubuh mereka kepada teman dan keluarga (Sulistiya, dkk., 2017).

Beberapa penelitian terdahulu yang pernah dilakukan menunjukkan masih banyak remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Husni dan Indrijati (2014) menyatakan sebanyak 50-80% remaja perempuan memiliki perasaan negatif mengenai citra tubuhnya. Citra tubuh negatif umum terjadi pada laki-laki dan perempuan dan memiliki pengaruh negatif bagi individu tersebut (Allen & Walter, 2016). Terdapat sejumlah faktor sosiokultural yang mempengaruhi citra tubuh, yaitu media massa (Brown & Tiggemann, 2016). Media massa telah terbukti berdampak negatif terhadap citra tubuh dan menurunkan kepuasan terhadap tubuh karena individu banyak melihat penampilan orang lain yang dirasa lebih menarik, sehingga ia membandingkan tubuhnya dengan orang lain (Baker, Fesz, & Breines, 2019). Selain itu, adanya media massa *online* maupun *offline* memunculkan istilah *body goals* yang merujuk pada intensi untuk membuat bentuk tubuh sesuai dengan target ideal mereka. Remaja perempuan sangat mudah terpengaruh oleh bentuk tubuh orang lain yang mereka lihat di media sosial (Evans, dkk., 2013). Sehingga menimbulkan adanya ketidakpuasan remaja terhadap penampilan, ukuran tubuh, dan bentuk tubuh mereka (Baker, Ferszt, & Breines, 2019).

Ketidakpuasan tubuh umumnya dialami oleh remaja perempuan. Seperti yang disebutkan dalam hasil penelitian yang dilakukan pada 997 remaja di India menunjukkan hasil bahwa sebanyak 60,8% remaja perempuan memiliki citra negatif, sedangkan remaja laki-laki sebanyak 12,5% yang memiliki citra tubuh negatif (Waghachavare, dkk, 2013). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2020) yang menyebutkan bahwa remaja perempuan memiliki citra tubuh negatif lebih banyak. Kecenderungan citra tubuh yang negatif dapat terjadi karena remaja memiliki persepsi atas tubuh idealnya. Penelitian pada 1200 remaja di Australia menyebutkan bahwa tubuh ideal menurut mereka adalah tubuh yang kurus dan putih (Vuong, dkk., 2021). Banyak juga remaja yang menjadikan artis menjadi standar

kecantikan mereka, dan hal ini secara tidak langsung membentuk citra tubuh mereka (Maharani, Putri, & Devita, 2020).

Citra tubuh mulai berkembang sejak anak-anak prasekolah mulai menyerap pesan dan standar kecantikan dari lingkungan sekitar mereka dan kemudian mengevaluasi diri mereka berdasarkan standar tersebut. Citra tubuh yang sehat haruslah realistis; semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya, semakin mereka akan merasa bebas dari kecemasan dan harga dirinya akan meningkat. Remaja dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki pandangan negatif dan kritis terhadap tubuh mereka serta sering kali tidak dapat memersepsikan ukuran dan bentuk tubuh mereka dengan akurat (Anindita, 2021, hlm. 21). Ketidakpuasan yang berlebihan atau citra tubuh negatif dapat berkembang menjadi gangguan yang dikenal sebagai *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), yaitu gangguan yang melibatkan obsesi terhadap kekurangan dalam penampilan fisik, yang dapat menyebabkan stres dan penurunan fungsi sosial (Cahyaningrum, Effendy, & Praktikto, 2024). Selain itu, citra tubuh negatif dapat mempengaruhi suasana hati, fungsi sosial, kompetensi, dan kegiatan sehari-hari, yang pada gilirannya menghambat produktivitas individu (Juliastuti, dkk., 2022, hlm. 171). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki citra tubuh yang positif.

Terdapat beberapa hasil penelitian sebagai rujukan untuk melakukan penelitian ini. Pertama, penelitian yang menunjukkan citra tubuh yang dimiliki oleh remaja. Sebanyak 72,2% remaja memiliki citra tubuh yang negatif. Kondisi tersebut berdampak terhadap penampilan dan kepercayaan diri mereka (Panda, Lestari, & Santi, 2023). Kedua, penelitian ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang menunjukkan sebanyak 40-79% remaja perempuan merasa tidak puas terhadap tubuhnya, merasa kurang menarik dibandingkan orang lain, kurang percaya diri, *insecure* terhadap tubuhnya, dan tidak menerima beberapa bagian dari tubuhnya yang dianggap tidak menarik (Cash & Pruzinsky, 2002). Ketiga, penelitian mengenai studi deskriptif gambaran citra tubuh pada peserta didik kelas XI SMAN 1 Margaasih yang menyebutkan bahwa siswa perempuan yang teridentifikasi memiliki citra tubuh yang sedang rendah (Saepudin, Hidayat, & Supriatna, 2022, hlm. 308). Keempat, penelitian

citra tubuh di Indonesia mengalami perubahan dalam usia remaja. Artinya, pada masa remaja individu rentan untuk mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya (Lupitasari, 2019). Ketidakpuasan tersebut dapat menimbulkan distorsi citra tubuh yaitu perbedaan antara citra tubuh yang dirasakan dan citra tubuh sebenarnya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Korea yang menyebutkan bahwa 51,8% remaja mengalami distorsi citra tubuh dan tergolong tinggi. Terjadinya distorsi citra tubuh dan memengaruhi pembentukan citra tubuh yang sehat karena berdampak buruk pada kesehatan tubuh dan mental remaja secara keseluruhan (Jung & Jun, 2022, hlm. 1).

Beberapa penelitian terkait citra tubuh yang telah dilakukan banyak meneliti pada remaja awal di mana individu baru mengalami pubertas yaitu pada tingkat sekolah menengah pertama dan dilakukan juga pada masa remaja akhir memasuki dewasa awal. Maka dari itu, penelitian akan dilakukan pada subjek yang berbeda yaitu pada remaja madya yang berada pada tingkat sekolah menengah atas. Peserta didik di SMA merupakan fase di mana individu mengalami perubahan-perubahan fisik yang terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya yaitu pada usia 15-18 tahun (remaja madya).

Pada masa remaja madya, sering terjadi ketidakseimbangan dan ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan. Remaja pada fase ini sedang mencari identitas diri mereka karena status mereka masih belum jelas (Sobur, 2016). Masa remaja ditandai dengan pencarian sesuatu yang dianggap bernilai, penting, dan layak dipuja, sehingga periode ini sering disebut sebagai masa pencarian puja (Yusuf, 2019). Oleh karena itu, remaja sangat memperhatikan penampilan tubuh mereka karena ingin terlihat menarik dan menjadi pusat perhatian di lingkungan mereka. Keinginan untuk mendapatkan perhatian dan dianggap bernilai sering kali menimbulkan masalah, yang sering kali sulit diatasi oleh remaja sendiri. Ketidakmampuan mereka dalam mengatasi masalah membuat mereka mencari solusi yang diyakini mereka efektif, meskipun hasilnya kadang tidak sesuai dengan harapan (Hurlock, 2011).

Sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah, yang merupakan lembaga formal dengan tanggung jawab besar dalam perkembangan siswa. Salah satu pihak yang berperan penting dalam perkembangan ini adalah guru bimbingan dan konseling.

Layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengembangkan potensi mereka secara maksimal sesuai dengan tuntutan lingkungan (Suherman, 2009). Guru bimbingan dan konseling atau konselor memiliki peran dalam mendukung, memfasilitasi, dan memberikan layanan kepada siswa agar mereka dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling atau konselor harus berperan aktif dalam mendukung pengembangan citra tubuh yang positif di kalangan siswa atau remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung, terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan citra tubuh. Data peserta didik yang diperoleh dari penyebaran kuesioner menunjukkan sebagian peserta didik merasa tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya saat ini. Selaras dengan hasil kuesioner, data yang diperoleh melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling/konselor juga menyebutkan hal ini banyak dialami oleh peserta didik kelas X. Kebanyakan dari mereka tidak puas memiliki wajah yang kurang mulus, kulit yang gelap dan berjerawat, bentuk muka yang tidak simetris, dan bentuk tubuh yang dirasa tidak sesuai dengan keinginan atau ideal mereka. Adanya ketidakpuasan tersebut berdampak pada kurangnya penerimaan diri, kurangnya kepercayaan diri, kurang bersyukur dan kurangnya mencintai diri mereka. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan, guru bimbingan dan konseling/konselor belum memiliki layanan untuk mengembangkan citra tubuh positif pada remaja, dan merasa memang dibutuhkan layanan yang tepat untuk mengembangkan citra tubuh positif agar dapat mencegah terjadinya permasalahan pada peserta didik dan adanya citra tubuh yang negatif.

Berdasarkan uraian, penting untuk dikaji terkait kecenderungan citra tubuh pada remaja dan dirumuskan rancangan layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan hasil temuan penelitian.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berbagai permasalahan remaja yang dapat diangkat untuk menjadi topik penelitian baik dari bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Penelitian akan mengkaji terkait permasalahan dalam bidang pribadi tentang citra tubuh. Berdasarkan dari tuntutan perkembangan pada fase remaja yang begitu kompleks, memang kerap menjadi permasalahan pada remaja, salah satunya yaitu terkait penerimaan perubahan fisik yang membentuk citra tubuh individu. Perbincangan seputar tubuh menjadi topik yang umumnya dibahas oleh remaja bersama dengan teman-temannya, selain itu tidak jarang remaja saling membandingkan penampilan satu sama lainnya.

Beberapa penelitian terdahulu mengenai citra tubuh pada remaja menunjukkan masih banyaknya remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif. Di mana seharusnya remaja dapat memiliki citra tubuh positif yang menunjukkan penerimaan perubahan fisik yang ada pada dirinya sesuai dengan tugas perkembangan. Bimbingan dan konseling sebagai layanan yang diberikan kepada individu dalam membantu memahami dan mengembangkan potensinya secara optimal, dirumuskan sebagai cara yang tepat mengembangkan citra tubuh positif pada remaja. Maka dari itu guru bimbingan dan konseling/konselor harus dapat ikut andil dalam pengembangan citra tubuh positif pada peserta didiknya. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa kecenderungan citra tubuh pada remaja kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024?
2. Bagaimana rancangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai berdasarkan kecenderungan citra tubuh pada remaja kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Memeroleh data empiris mengenai kecenderungan citra tubuh pada remaja kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.
2. Menghasilkan rancangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai berdasarkan kecenderungan citra tubuh pada remaja kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis yang dijelaskan secara rinci sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan mampu berkontribusi dalam memperluas bidang keilmuan bimbingan dan konseling mengenai layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan citra tubuh positif pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memiliki manfaat bagi beberapa pihak diantaranya sebagai berikut.

1) Guru bimbingan dan konseling/konselor

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu acuan bagi guru bimbingan dan konseling/konselor dalam merancang program atau layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan citra tubuh positif pada remaja.

2) Peneliti selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu sumber maupun acuan untuk mengembangkan dan menyempurnakan penelitian terkait citra tubuh pada tahap perkembangan remaja.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bagian struktur organisasi skripsi memberikan gambaran singkat mengenai isi setiap bagian dalam skripsi, yang terdiri dari lima bagian dengan pembahasan yang berbeda-beda.

BAB I merupakan pengantar awal dalam penyusunan skripsi. Bagian ini mencakup pendahuluan yang meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

BAB II berisi landasan teoretis yang menjelaskan konsep-konsep dasar seperti citra tubuh, perkembangan remaja, serta bimbingan dan konseling. Selain itu, BAB ini juga mencakup tinjauan penelitian terdahulu dan posisi penelitian yang dilakukan. BAB II penting karena menyediakan dasar teoritis untuk merumuskan pertanyaan penelitian dan selama pelaksanaan penelitian.

BAB III menjelaskan aspek teknis penelitian, mulai dari tahap persiapan hingga data siap disajikan. Di dalamnya, dijelaskan metode penelitian yang meliputi desain penelitian hingga proses analisis data.

BAB IV memaparkan hasil penelitian dan diskusi, termasuk analisis kecenderungan citra tubuh pada remaja dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan data yang ditemukan.

BAB V adalah bagian penutup yang menyajikan kesimpulan dan rekomendasi dari penelitian. BAB ini berfungsi untuk memberikan interpretasi dan pemaknaan hasil penelitian oleh peneliti.