

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja dikenal sebagai salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang memiliki beberapa keunikan tersendiri. Keunikan tersebut bersumber dari kedudukan masa remaja sebagai periode transisional antara masa kanak-kanak dan masa dewasa atau yang lebih kita kenal dengan pubertas. Kita semua mengetahui bahwa antara anak-anak dengan orang dewasa ada beberapa perbedaan yang selain bersifat biologis atau fisiologis juga bersifat psikologis. (Agustiani, 2006: 25)

Masa ini sikap individu mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. (Al-mighwar, 2006 : 19)

Gunarsa (1991 : 73). menjelaskan bahwa masa remaja ditandai dengan terjadinya perubahan fisik yang disebabkan oleh mulai aktifnya kelenjar reproduksi dan hormon yang penting bagi pertumbuhan. Perubahan fisik tersebut membawa dampak pada perkembangan psikologis dan sosial remaja. perubahan perkembangan psikologis tampak pada keadaan emosional remaja yang mudah tersinggung, bergejolak, dan labil. Perkembangan sosial tampak terlihat dengan mulai tertariknya remaja pada aktivitas yang melibatkan orang-orang diluar lingkungan keluarga, terutama teman sebaya

Selanjutnya Monks (2001 : 190) membagi usia remaja dalam tiga tahapan yaitu : remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Di sepanjang kehidupan, setiap individu menghadapi tugas-tugas perkembangan tertentu. Individu juga akan memiliki krisis di setiap tahap perkembangannya. Hal ini dikemukakan oleh Erikson (dalam Monks, 2001 : 196)

dimana jika individu tersebut gagal menyelesaikan krisis tersebut dapat menyebabkan masalah dalam *self*, salah satunya adalah *self acceptance*. Seringkali penyimpangan dari bentuk badan khas wanita atau khas laki-laki menimbulkan kegusaran batin yang cukup mendalam karena pada masa ini perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya. Apabila remaja gagal dalam menjalankan tugas perkembangan ini, maka akan menyebabkan masalah dalam *self* yaitu penerimaan diri fisiknya.

Tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja pada masa pubertas menurut Hurlock (1993: 10) yaitu menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif, namun menerima perubahan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif pada masa pubertas bukan hal yang mudah bagi remaja. Banyak remaja yang merasa tidak mampu menerima perubahan fisik yang terjadi, karena tidak puas dengan penampilan yang dimiliki. Alasan lain yang menyebabkan remaja tidak mampu menerima perubahan fisik pada masa pubertas karena konsep diri ideal yang dibentuk oleh seorang remaja berdasarkan kepada sumber individu ideal dalam kelompok. Selain itu, perasaan tidak puas terhadap keadaan fisik menunjukkan bahwa remaja menolak akan perubahan yang terjadi pada tubuh. Perubahan dalam bentuk perkembangan fisik dan psikis pada masa remaja merupakan kedua hal yang tidak dapat dipisahkan. Reaksi seorang remaja terhadap perubahan fisik pada masa remaja tergantung pada penerimaan diri dan penerimaan lingkungan dimana remaja tersebut berada. Bertambahnya ukuran tinggi dan berat badan yang kurang proporsional pada masa remaja dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu, misalnya memiliki bentuk tubuh yang lebih gemuk atau lebih pendek dibandingkan dengan teman sebaya dapat menimbulkan perasaan malu, apalagi jika orang di sekitar remaja memberikan pandangan negatif seperti mengejek kondisi fisik yang dimiliki akan menimbulkan kecenderungan remaja untuk menolak tubuhnya dan menjadi rendah diri.

*“Tumbuh itu ke atas, bukan ke samping”.*

Begitu slogan salah satu iklan susu yang target pemasarannya adalah remaja. Media membawa pengaruh yang cukup besar dalam mendorong seseorang untuk

peduli pada penampilan dan image tubuhnya. Contohnya masyarakat akan lebih menyenangi produk yang menampilkan model yang cantik, tampan, langsing, dan menarik secara fisik. Pada media yang menampilkan kemampuan produk yang ditawarkan ternyata mendapatkan respon positif dari masyarakat baik kalangan tua maupun muda, baik pria maupun wanita.

Kehadiran media dan teknologi yang makin berkembang dapat membuat orang semakin stres ketika dirinya meletakkan penilaian dan penerimaan sosial di atas segala-galanya. Saat ini dengan kecanggihan teknologi, kita bisa membentuk gambar iklan menjadi sangat ideal dan sempurna. Sistem digital bisa mengoreksi, menghapus, atau menambah bagian tubuh yang tidak sempurna, seperti tahi lalat, tonjolan atau garis tubuh yang tidak simetris. Beberapa model iklan bahkan digambarkan tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Tayangan yang beredar di media massa terkadang menjadi konsumsi bagi remaja, yang pada kenyataannya remaja adalah masa yang penuh dengan perubahan.

Lustin Pikunas (Yusuf, 2010: 184) mengungkapkan dalam budaya Amerika, periode remaja dipandang sebagai masa "*storm & stress*", frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa. Akibat banyaknya tekanan dan problem dalam perkembangan remaja.

Masa remaja disebut juga sebagai masa dimulainya kesadaran akan penampilan fisik. Perubahan fisik tersebut menghasilkan bentuk tubuh yang tidak selalu sesuai dengan yang diidam-idamkan dan dipikirkan. Keadaan fisik yang baik dan memenuhi harapan remaja akan memberikan kepuasan, sedangkan keadaan fisik yang tidak sesuai dengan yang diharapkan menimbulkan kegusaran hati yang cukup mendalam karena pada masa remaja, perhatian pada fisik sangat besar (Mappiare, 1982 : 93)

Kebingungan yang dialami remaja menurut Clara R.P (Nurzakiyah , 2010:1) sebagai salah satu akibat masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja sering menimbulkan perilaku yang kurang tepat , seperti rendah diri, sikap pesimis, rasa cemas yang berlebihan , dan penilaian yang negatif terhadap diri sendiri.

Permasalahan yang dihadapi oleh individu pada saat memasuki masa remaja adalah perubahan fisik yang begitu cepat. Suara membesar, proporsi tubuh tidak seimbang, dan perubahan dalam ciri primer atau sekunder. Perubahan ini banyak menimbulkan permasalahan, seperti malu karena sering diejek teman-teman di sekolah, merasa kurang percaya diri dengan kondisi fisik yang dimiliki.

Salah satu akibat dari perubahan fisik dalam perkembangan individu adalah kecanggungan yang dialami oleh individu terutama memasuki masa remaja, kecanggungan ini terjadi karena perubahan proporsi tubuh, permasalahan ini juga terkait dengan keterampilan dan perkembangan psikomotor yang dialami oleh individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Roza Rahmayani (2010) di SMAN 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011 pada aspek *body image* diperoleh 26.04% siswa yang memiliki pikiran dan perasaan yang negatif mengenai gambaran tubuh, 21,81% mengalami ketidakpuasan terhadap beberapa bentuk tubuh, 32,12% pada aspek obsesif-komplusif yakni kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku obsesif-komplusif sekaitan dengan kekurangan yang ada pada tubuh dan 20,03 % pada aspek defisiensi dalam perilaku sosial yakni penurunan dalam perilaku sosial dikarenakan kekurangan yang ada pada tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan 30-40% warga Amerika menderita gangguan kecemasan ringan mengenai penampilan, 1-2% dari populasinya mencemaskan penampilan yang kronis 70 % kasus BDD dimulai sejak remaja (Thompson, 2002).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Pasundan 2 Bandung melalui metode wawancara dan observasi ditemukan masih banyak siswa yang sering mengeluhkan kondisi fisiknya, merasa terlalu gemuk, merasa terlalu kurus, tidak puas atas warna kulit yang dimiliki. Akibatnya siswa terlalu memperhatikan penampilan sedangkan kurang berkonsentrasi ketika kegiatan belajar mengajar di kelas

Bimbingan dan konseling di sekolah adalah suatu proses pemberian bantuan kepada siswa yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya siswa tersebut dapat memahami dirinya sehingga sanggup mengarahkan dirinya dan dapat

bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan sekolah, keluarga, serta masyarakat. Bimbingan dan konseling membantu siswa mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial. Konseling juga diartikan sebagai bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya, sehingga diharapkan dengan konseling dapat menerima kondisi fisiknya dan mengembangkannya secara optimal.

Perubahan dalam bentuk perkembangan fisik dan psikis pada masa remaja merupakan kedua hal yang tidak dapat dipisahkan. Reaksi seorang remaja terhadap perubahan fisik pada masa remaja tergantung pada penerimaan diri dan penerimaan lingkungan dimana remaja tersebut berada. Bertambahnya ukuran tinggi dan berat badan yang kurang proporsional pada masa remaja dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu, misalnya memiliki bentuk tubuh yang lebih gemuk atau lebih pendek dibandingkan dengan teman sebaya dapat menimbulkan perasaan malu, apalagi jika orang di sekitar remaja memberikan pandangan negatif seperti mengejek kondisi fisik yang dimiliki akan menimbulkan kecenderungan remaja untuk menolak tubuhnya dan menjadi rendah diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka diambil judul penelitian “Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Fisik Siswa”

## **B. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Hurlock (1978: 211) mengemukakan bahwa kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama remaja. Tidak salah jika ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, karena selain mengurangi kepercayaan diri pada remaja, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri, bahkan menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan dan kematian.

Permasalahan remaja yang berhubungan dengan keadaan fisik timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Para remaja menyadari lebih dari anak-pada anak, bahwa mereka yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik. Mereka juga menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam pemilihan pemimpin. Akibatnya kalau mereka merasa bahwa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan pada waktu pertumbuhan belum berakhir, maka mereka akan mencari jalan keluar untuk memperbaiki penampilannya agar dirinya dapat diterima di lingkungan.

Remaja mempunyai standar-standar tertentu tentang sosok fisik ideal yang mereka dambakan. Misalnya, standar cantik adalah postur tinggi, bertubuh langsing dan berkulit putih. Tidak semua remaja memiliki kondisi fisik yang ideal. Karenanya, remaja harus belajar menerima dan memanfaatkan seperti apapun kondisi fisiknya dengan mengoptimalkan perkembangannya seefektif mungkin. Remaja perlu menanamkan keyakinan bahwa keindahan lahiriah (fisik) bukanlah ukuran sesungguhnya dari sebuah kecantikan. Penelitian dibatasi pada segi penerimaan diri fisik, hal tersebut dilakukan karena tugas perkembangan pertama bagi remaja adalah dapat menerima fisiknya.

Berdasarkan identifikasi diatas, maka perlu adanya bimbingan untuk meningkatkan penerimaan diri bagi siswa, hal tersebut diperlukan agar siswa dapat memiliki pribadi yang mampu menerima dirinya secara utuh baik kelebihan maupun kekurangannya.

Berdasarkan rumusan masalah maka diturunkan menjadi tiga pertanyaan penelitian, yaitu:

1. Bagaimana gambaran secara umum penerimaan diri fisik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung?
2. Bagaimana gambaran setiap aspek penerimaan diri fisik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung?
3. Bagaimana rancangan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran penerimaan diri fisik siswa sebagai dasar penyusunan program hipotetik SMA Pasundan 2 Bandung Kelas X Tahun Ajaran 2012-2013.

Sedangkan untuk lebih spesifiknya penelitian ini ditujukan untuk memperoleh data empiris tentang:

1. Deskripsi penerimaan diri fisik siswa SMA Pasundan 2 Bandung Kelas X Tahun Ajaran 2012-2013.
2. Gambaran setiap aspek penerimaan diri fisik siswa SMA Pasundan 2 Bandung Kelas X Tahun Ajaran 2012-2013 .
3. Tersusunnya Program bimbingan pribadi sosial yang secara hipotetik dapat meningkatkan penerimaan diri siswa SMA Pasundan 2 Bandung X Tahun Ajaran 2011-2012 .

### **D. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan dan analisis data hasil penelitian secara eksak dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik mengenai penerimaan diri fisik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung.

Pendekatan metode deskriptif kuantitatif deselaraskan dengan variabel penelitian yang memusatkan diri pada masalah-masalah aktual dan fenomena yang terjadi pada saat sekarang dengan bentuk hasil penelitian berupa angka-angka yang memiliki makna

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini akan memberikan dukungan kepada pengembangan atau justifikasi terhadap teori yang telah ada dan juga dapat dijadikan dasar untuk merencanakan tindakan yang sesuai bagi guru pembimbing dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling.

#### **2. Praktis**

- a. Bagi peneliti, dapat memperoleh bekal rancangan penanganan permasalahan penerimaan diri fisik siswa
- b. Bagi sekolah, dapat dijadikan masukan dalam membantu siswa untuk dapat mengembangkan penerimaan diri fisik di lingkungan sekolah
- c. Bagi guru pembimbing, dapat mengetahui cara membantu siswa agar dapat mengembangkan penerimaan diri fisik sehingga menunjang pencapaian keberhasilan siswa di sekolah baik akademik maupun non-akademik

#### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Penelitian ini dituliskan dalam lima bab, dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan memaparkan latar belakang masalah, identifikasi dan perumusan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, lokasi, sampel penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II kajian pustaka merupakan konsep-konsep/teori-teori dalam bidang yang dikaji, Kerangka Pemikiran merupakan tahapan yang harus ditempuh untuk merumuskan hipotesis dengan mengkaji hubungan teoritis antar variabel penelitian, dan Hipotesis Penelitian merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah yang dirumuskan dalam penelitian.

Bab III Metode penelitian memaparkan lokasi penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data dan analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan pembahasan menguraikan tentang pengolahan data, serta pembahasan hasil pengolahan data.

Bab V Penutup terdiri dari kesimpulan, saran-saran, dan penutup.