

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi menuntut manusia untuk menyerap berbagai hasil ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap orang berlomba-lomba mengikuti arus dalam segala bidang kehidupan. Fenomena yang semakin tajam adalah dominasi pencitraan media yang mampu menerapkan `standar fisik` yang ideal. Kecantikan dan ketampanan merupakan bagian provokasi produk industri dan jasa yang dijadikan sebagai *icon*. Berbagai *merk* kosmetik, *gymnastic*, *fashion* yang *up to date* mengalir deras di pasaran. Provokasi yang gencar itu menyebabkan banyak orang mengukur dirinya dengan gambaran yang ada di berbagai media massa. Akibatnya, sejumlah orang merasakan adanya kesenjangan antara gambaran (*image*) tubuh yang ideal dengan gambaran tubuh yang sebenarnya. Hal itu menyebabkan emosi kecewa, sedih, putus asa, jengkel, cemas, marah (Buss, 2001 ; Zeinudin 2006).

Masalah yang timbul manakala penilaian kecantikan atau ketampanan mengalami pergeseran paradigma adalah gejala mencemaskan penampilan yang disebut sebagai *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Hasil penelitian menunjukkan 30-40% warga Amerika menderita gangguan kecemasan ringan mengenai penampilan, 1- 2 % dari populasinya mencemaskan penampilan yang kronis (Weinshenker, 2001 ; Thompson, 2002). 70% kasus BDD dimulai sejak remaja (Thompson, 2002).

Philips & Menard (Wikipedia, 2006) menemukan pasien bunuh diri karena BDD menjadi 45 kali lebih tinggi dari populasi umum di USA. Nilai ini akan meningkat dua kali lipat pada gejala *depressi* dan tiga kali lipat pada gejala *bipolar disorder*. Weinshenker (2001) menunjukkan sebesar 30% penderita BDD memilih berdiam diri di rumah untuk menghindari situasi dan hubungan sosial.

Rini (2004), pada artikelnya mengungkapkan gejala BDD yang terjadi pada gadis berusia 15 tahun. Menurutnya, gadis itu selalu mencemaskan ukuran bibirnya yang terlalu lebar dan mendambakan kulitnya seperti artis yang dilihatnya di televisi. Gadis itu semakin cemas dan semakin stress sehingga tidak berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah dan prestasinya menurun.

Philips (Rini, 2004) mengungkapkan bahwa kecenderungan BDD itu pada umumnya mulai tampak ketika seorang individu dalam masa remaja atau awal masa dewasa (bisa jadi berawal sejak masa kecil, namun tidak pernah terdeteksi). Secara Umum, rentang usia remaja itu berkisar antara 15-19 tahun dan pada masa itu disebut dengan manusia tanggung (Supardi, 2003:1). Rentang usia tersebut berada pada level pendidikan SMA. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Barangkali remaja memandangi cermin setiap hari bahkan sampai berjam-jam lamanya untuk melihat apakah remaja dapat melihat perbedaan yang terjadi pada tubuh yang sedang berubah.

Perubahan fisik pada masa remaja masih jauh dari sempurna pada saat masa puber berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal

remaja. Terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada perkembangan eksternal. Perubahan tubuh selama masa remaja meliputi perubahan eksternal yaitu: tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, organ seks, ciri-ciri seks sekunder. Sedangkan perubahan internal meliputi: sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem endokrin, jaringan tubuh.

Pada masa remaja, terjadi permasalahan seputar perubahan fisik. Hanya sedikit remaja yang mengalami *kateksis tubuh*, atau merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama remaja.

Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri amat kuat pada masa remaja terutama amat mencolok selama masa pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Hamburg, dalam Santrock, 2003: 93). Berdasarkan analisis, remaja yang rentan terhadap kecenderungan BDD tidak jauh dari gaya hidup yang merupakan refleksi dari lingkungan serta daya serap informasi yang mendukung. Dengan adanya fenomena itu, akan sangat menegaskan pentingnya konseling yang diharapkan dapat menjawab kebutuhan psikologis siswa dalam kenyamanan proses belajar.

Karena dampak dari BDD adalah tingkat stress yang signifikan bahkan depresi dan penghindaran terhadap situasi sosial, maka sangat perlu untuk mengamati fenomena tersebut dan berupaya mencari solusinya. Berdasarkan

beberapa hasil penelitian terdahulu, dikatakan bahwa remaja membutuhkan ahli yang profesional dalam penanganan masalah yang menyangkut tubuhnya.

Berdasarkan hasil pengamatan yang tidak sistematis terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Margahayu Kab. Bandung, terdapat beberapa siswa yang menunjukkan perilaku kurang wajar sekaitan dengan penampilan fisiknya, misalnya terus-menerus mematu diri di cermin untuk mengamati satu jerawat yang muncul di wajahnya, terus menerus menyisir rambut di dalam dan di luar kelas walau pun rambut tersebut dalam keadaan rapi, meminta pendapat orang lain mengenai penampilan fisiknya secara terus-menerus dan sangat enggan bersosialisasi karena memiliki kekurangan tubuh yang dirasakannya, walaupun sebenarnya kekurangan itu tidak berarti.

Perilaku-perilaku siswa yang kurang wajar tersebut dapat ditangani melalui kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah. Pendekatan dalam bimbingan konseling yang memfokuskan pada belajar adalah pendekatan behaviorial. Salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah pendekatan *cognitive-behavioral therapy* (CBT).

Pendekatan *cognitive-behavioral therapy* digunakan untuk mereduksi kecenderungan *body dysmorphic disorder* didasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Beck, Freeman (1999) yang mengungkapkan konseling *cognitive-behavioral therapy* mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan individu yang berhubungan dengan gangguan kepribadian, gangguan cemas dan gangguan obsesi-kompulsi. Selain itu, *cognitive-behavioral therapy* merupakan pendekatan

dalam bimbingan konseling yang menganggap individu sebagai pembelajar yang dapat diberikan pelatihan, pembiasaan dan penguatan.

Konseling *cognitive-behavioral therapy* merupakan sebuah pendekatan yang mengkombinasikan konseling kognitif dan konseling behavioral. Pada pelaksanaannya konseling *cognitive-behavioral therapy* merupakan bentuk konseling yang menekankan kepada pentingnya penggunaan pikiran dalam perasaan dan tindakan individu. Konseling *cognitive-behavioral therapy* membantu individu belajar merubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu belajar membuat keputusan yang tepat (Bush, 2003: 1).

Teknik yang digunakan pada pendekatan konseling *cognitive-behavioral therapy* untuk siswa yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah teknik *self-management*. Pada teknik *self-management* individu terlibat aktifitas dan berpartisipasi di dalam pelatihan diri yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996:225-226). Setelah mengikuti kegiatan konseling dengan menggunakan teknik *self-management*, diharapkan siswa mampu mereduksi kecenderungan *body dysmorphic disorder* sehingga dapat menerima keadaan dirinya secara positif dan dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Langkah nyata untuk mereduksi kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami siswa, dilakukan dalam bentuk penyusunan program hipotetik

konseling dengan menggunakan teknik *self-management*. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul **“Pengembangan Program Konseling untuk Siswa yang Mengalami Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dengan Menggunakan Teknik *Self-Manajemen*”**

B. Rumusan Masalah

Kegelisahan remaja banyak disebabkan oleh percepatan perkembangan fisik beserta kendala-kendalanya dan hambatan psikologis yang dialami sehubungan dengan perilaku sosial. Untuk memahami permasalahan remaja tersebut, dimunculkan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran umum kecenderungan *body dysmorphic disorder* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011?
2. Bagaimana model hipotetik program konseling dengan teknik *self-management* untuk siswa yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* kelas XI di SMA Negeri 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, secara umum tujuan penelitian adalah merumuskan program konseling untuk siswa yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan menggunakan teknik *self-management*.

Adapun secara khusus, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui.

1. Gambaran umum kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011;
2. Model hipotetik program konseling dengan menggunakan teknik *self-management* untuk siswa yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* kelas XI di SMA Negeri 1 Margahayu Kab. Bandung tahun ajaran 2010/2011.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB): hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi konseptual pengembangan program konseling untuk siswa yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*;
2. Bagi penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah: hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru BK untuk memberikan pelayanan konseling yang relevan bagi siswa yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu dengan menjalankan program konseling *self-management* yang telah disusun.

E. Asumsi Penelitian

Penelitian yang dilakukan didasarkan kepada beberapa asumsi dasar yang dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian, diantaranya:

1. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif (Hurlock, 1980:10);
2. Individu yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki tingkat stress yang signifikan bahkan depresi dan penghindaran terhadap situasi sosial yang disebabkan perasaan-perasaan negatif mengenai tubuh. (Thompson, 2002);
3. Gangguan *body dysmorphic disorder* pada umumnya mulai tampak ketika seorang individu dalam masa remaja atau awal masa dewasa (bisa jadi berawal sejak masa kecil, namun tidak pernah terdeteksi) Philips (Rini, 2004);
4. Konseling *cognitive-behavioral therapy* merupakan sebuah pendekatan yang mengkombinasikan konseling kognitif dan konseling behavioral yang pada pelaksanaannya, konseling *cognitive-behavioral therapy* merupakan bentuk konseling yang menekankan kepada pentingnya penggunaan pikiran dalam perasaan dan tindakan individu. Konseling *cognitive-behavioral therapy* (CBT) membantu individu belajar merubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu belajar membuat keputusan yang tepat (Bush, 2003: 1);
5. *Self-management* membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati

diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau penyebab atas respon tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri *stimulus* positif yang mengikuti respon yang diinginkan; dan

6. Program konseling merupakan rencana kegiatan yang disusun secara operasional untuk membantu siswa yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan mengembangkan atau meningkatkan potensi diri melalui teknik *self-management*.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah pengembangan program hipotetik mengenai teknik konseling *self-management* untuk siswa yang mengalami kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Pendekatan yang digunakan untuk meneliti kecenderungan BDD pada siswa kelas XI SMAN 1 Margahayu Kab. Bandung adalah pendekatan kuantitatif dengan metode statistik inferensial parametik. Pendekatan kuantitatif digunakan sebagai dasar pengembangan program. Untuk menjelaskan gambaran umum kecenderungan BDD pada siswa, metode yang digunakan adalah metode deskriptif.

G. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu Kab. Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. Teknik pengambilan sampel dengan cara acak, dimana tiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel. Pengambilan jumlah sampel didasarkan pada pendapat Arikunto (2006: 134) apabila populasinya kurang dari 100 orang maka seluruhnya dijadikan sampel sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. tetapi, jika populasi lebih dari 100 orang maka, pengambilan sampel sekurang-kurangnya adalah 15% atau lebih dari jumlah populasi.

