

Nomor: 015/BK/I/S/2023

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL UNTUK MENGEMBANGKAN
CITRA TUBUH PADA REMAJA**

SKRIPSI

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling**



oleh

Salsa Dwi Putri

NIM 1804362

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL UNTUK MENGEMBANGKAN
CITRA TUBUH PADA REMAJA**

oleh
Salsa Dwi Putri

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

© Salsa Dwi Putri
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SALSA DWI PUTRI

NIM 1804362

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL
UNTUK MENGEMBANGKAN CITRA TUBUH PADA REMAJA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd.
NIP. 19620519 198603 2 002

Pembimbing II



Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd.
NIPT. 92019021 993031 1 201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP. 19771014 200112 2 001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul “Program Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Citra Tubuh Pada Remaja” ini beserta seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Desember 2022



Salsa Dwi Putri

1804362

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disamping itu, banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dra. Tati Kustiawati, M.Pd. dan Rina Nurhudi Ramdhani, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan II yang selalu membantu penulis berupa dukungan, dorongan, motivasi, saran, dan bimbingan dalam proses penulisan skripsi.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan fasilitas dan dukungan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi.
3. Drs. S.A. Lily Nurillah, M.Pd, Nadia Aulia Nadhirah, M.Pd., dan Harry Nugraha, S.Pd. selaku ahli dan praktisi yang telah memberikan pertimbangan dan masukan kepada penulis dalam program bimbingan pribadi-sosial.
4. Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang berharga dan bermanfaat selama penulis menjalani perkuliahan.
5. Bapak Rahadian dan Ibu Fiji selaku tenaga kependidikan program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis perihal administrasi yang dibutuhkan.
6. Harry Nugraha, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Muhammadiyah 4 Margahayu yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.
7. Peserta didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu Tahun Ajaran 2022/2023 yang telah bersedia menjadi partisipan.
8. Keluarga paling berharga yaitu Bapak Agus Sudrajat Effendi, Ibu Rina Rosita, dan Kakak Feby Agna Pratama yang tidak henti-hentinya memberikan kekuatan, dukungan, do'a, kasih sayang, dan cinta ketika penulis berada di titik terendah selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
9. Teman terdekat penulis yang membantu berbagi tempat tinggal dan kalimat dukungan selama penyusunan skripsi.
10. Seluruh KMBK 2018 yang sama-sama berjuang, saling memberikan dukungan, dan motivasi dari awal hingga akhir perkuliahan.

ABSTRAK

Salsa Dwi Putri (2022). Program Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh citra tubuh negatif remaja, khususnya peserta didik. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan gambaran citra tubuh dan merancang program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Metode yang digunakan yaitu metode survey. Partisipan penelitian ialah seluruh 485 peserta didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu Tahun Ajaran 2022/2023. Citra tubuh dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner baku *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire - Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik berada pada kategori positif. Program bimbingan pribadi-sosial dirancang untuk membantu peserta didik agar dapat mengembangkan citra tubuhnya menjadi positif. Rekomendasi penelitian ditujukan pada guru bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

Kata Kunci: Citra tubuh, Bimbingan Pribadi-Sosial, Remaja

ABSTRACT

Salsa Dwi Putri (2022). Personal-Social Guidance Program To Develop Adolescent Body Image. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, University of Education Indonesia.

This research is motivated by the negative body image of adolescents, especially students. The purpose of this research is to describe body image and design a personal-social guidance program to develop students' body image. The research approach used is a quantitative approach with the design used in this research is a descriptive research design. The method used is survey method. The research participants were all 485 students of SMP Muhammadiyah 4 Margahayu for the 2022/2023 Academic Year. Body image in this study was measured using a standardized questionnaire Multidimensional Body Self Relations Questionnaire - Appearance Scale (MBSRQ-AS). The results showed that students were in the positive category. The personal-social guidance program is designed to help students develop a positive body image. Research recommendations are aimed at guidance and counseling teachers and future researchers.

Keywords: Body Image, Personal-Social Guidance Program, Adolescents

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | i |
| LEMBAR PERNYATAAN | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | ixi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah Penelitian..... | 7 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 8 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 8 |
| 1.5 Struktur Organisasi Proposal Skripsi..... | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| 2.1 Karakteristik Remaja..... | 10 |
| 2.1.1 Perubahan Biologis..... | 11 |
| 2.1.2 Perubahan Kognitif..... | 12 |
| 2.1.3 Perubahan Psikososial..... | 13 |
| 2.2 Citra Tubuh..... | 14 |
| 2.2.1 Pengertian Citra Tubuh..... | 14 |
| 2.2.2 Jenis-Jenis Citra Tubuh..... | 15 |
| 2.2.3 Faktor-Faktor Citra Tubuh..... | 17 |
| 2.2.4 Pengaruh Citra Tubuh..... | 23 |
| 2.2.5 Aspek-Aspek Citra Tubuh..... | 25 |
| 2.2.6 Pengukuran Citra Tubuh..... | 26 |
| 2.2.7 Program Mengembangkan Citra Tubuh..... | 28 |
| 2.3 Bimbingan Pribadi-Sosial..... | 32 |
| 2.3.1 Definisi Bimbingan Pribadi-Sosial..... | 32 |

| | |
|---|-----------|
| 2.3.2 Tujuan Bimbingan Pribadi-Sosial | 32 |
| 2.3.3 Fungsi Bimbingan Pribadi Sosial | 33 |
| 2.3.4 Kerangka Teoretik Program Bimbingan Pribadi-Sosial Sebagai Upaya Untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja | 34 |
| 2.4 Penelitian Terdahulu | 36 |
| 2.5 Posisi Teoretik Peneliti | 38 |
| 2.5.1 Kerangka Berpikir | 39 |
| 2.5.2 Asumsi Penelitian..... | 41 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 43 |
| 3.1 Desain Penelitian | 43 |
| 3.1.1 Paradigma Penelitian..... | 43 |
| 3.1.2 Pendekatan Penelitian | 43 |
| 3.1.3 Metode Penelitian..... | 43 |
| 3.1.4 Desain Penelitian..... | 44 |
| 3.2 Partisipan Penelitian | 44 |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian | 46 |
| 3.4 Instrumen Penelitian | 47 |
| 3.4.1 Definisi Operasional Variabel..... | 47 |
| 3.4.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian | 48 |
| 3.4.3 Uji Kelayakan..... | 51 |
| 3.4.4 Uji Keterbacaan..... | 51 |
| 3.4.5 Uji Empiris | 52 |
| 3.5 Prosedur Penelitian | 53 |
| 3.6 Analisis Data..... | 54 |
| 3.6.1 Verifikasi Data | 54 |
| 3.6.2 Penyekoran Data | 55 |
| 3.6.3 Pengolahan Data..... | 57 |
| BAB IV PEMBAHASAN | 58 |
| 4.1 Temuan Penelitian | 58 |
| 4.1.1 Gambaran Citra Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu..... | 58 |
| 4.1.2 Gambaran Isi Program | 65 |
| 4.2 Pembahasan | 71 |
| 4.2.1 Gambaran Citra Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu..... | 71 |
| 4.2.2 Program Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Citra Tubuh Peserta Didik SMP..... | 81 |

| | |
|---|-----------|
| 4.3 Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling..... | 84 |
| 4.4 Keterbatasan Penelitian..... | 85 |
| BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI | 86 |
| 5.1 Simpulan | 86 |
| 5.2 Rekomendasi..... | 86 |
| 5.2.1 Guru bimbingan dan konseling | 86 |
| 5.2.2 Peneliti selanjutnya | 87 |
| DAFTAR PUSTAKA | 88 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Hasil Observasi Fenomena Citra Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu | 45 |
| Tabel 3. 2 Jumlah Peserta Didik Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Margahayu..... | 46 |
| Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Citra Tubuh..... | 48 |
| Tabel 3. 4 Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Citra Tubuh MBSRRQ-AS..... | 52 |
| Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS)</i> | 52 |
| Tabel 3. 6 Kriteria Reliabilitas Instrumen | 53 |
| Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS)</i> | 53 |
| Tabel 3. 8 Alternatif Jawaban Instrumen MBSRQ-AS berdasarkan Kelompok Soal..... | 55 |
| Tabel 3. 9 Pola Penyekoran Instrumen MBSRQ-AS | 55 |
| Tabel 3. 10 Kategorisasi Citra Tubuh..... | 57 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Gambaran Umum Citra Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu | 58 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Gambaran Tingkat Citra Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu Berdasarkan Jenjang Kelas..... | 60 |
| Tabel 4. 3 Gambaran Aspek Citra Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu | 60 |
| Tabel 4. 4 Hasil Uji Kelayakan Program Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Citra Tubuh Peserta Didik | 71 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir | 41 |
| Gambar 4. 1 Grafik Gambaran Citra Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu Berdasarkan Jenis Kelamin | 59 |
| Gambar 4. 2 Grafik Gambaran Khusus Aspek Evaluasi Penampilan Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu..... | 62 |
| Gambar 4. 3 Grafik Gambaran Khusus Orientasi Terhadap Penampilan Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu..... | 62 |
| Gambar 4. 4 Grafik Gambaran Khusus Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu..... | 63 |
| Gambar 4. 5 Grafik Gambaran Khusus Kecemasan Menjadi Gemuk..... | 64 |
| Gambar 4. 6 Grafik Persepsi Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu Terhadap Ukuran Tubuh Sendiri | 65 |
| Gambar 4. 7 Grafik Persepsi Orang Lain Terhadap Ukuran Tubuh Peserta Didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu..... | 65 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Surat Keterangan Pengangkatan Dosen Pembimbing..... | 111 |
| Lampiran 2 Surat Izin Penelitian..... | 112 |
| Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian..... | 113 |
| Lampiran 4 Surat Pernyataan Persetujuan Peminjaman Instrumen | 114 |
| Lampiran 5 Instrumen Citra Tubuh | 115 |
| Lampiran 6 Tabulasi Skor | 119 |
| Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Instrumen | 135 |
| Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Sebelum Uji Validitas | 141 |
| Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Setelah Uji Validitas | 141 |
| Lampiran 10 Transformasi dan Kategorisasi Data | 141 |
| Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data Kuantitatif..... | 145 |
| Lampiran 12 Hasil Penimbangan Program Dari Dosen Ahli | 160 |
| Lampiran 13 Hasil Penimbangan Program Dari Dosen Ahli | 162 |
| Lampiran 14 Hasil Penimbangan Program Dari Praktisi | 164 |
| Lampiran 15 Program Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja..... | 165 |
| Lampiran 16 Riwayat Hidup | 365 |