

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab I ini memuat mengenai latar belakang fenomena citra tubuh yang terjadi, rumusan masalah mengenai pemahaman masalah penelitian, tujuan penelitian untuk menjawab masalah penelitian yaitu menghasilkan gambaran citra tubuh, manfaat penelitian menjelaskan mengenai peran yang akan dihasilkan dari penelitian untuk beberapa pihak. Terakhir, struktur organisasi skripsi sebagai panduan dalam penyusunan skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Selama rentang hidup manusia, masa remaja adalah masa yang paling mengalami banyak proses perubahan dalam pertumbuhan fisik maupun psikis. Remaja berada pada masa dalam memberikan perhatian dan fokus yang penuh terhadap bentuk fisik dan penampilan (Hurlock, 2004). Indikasi yang dialami remaja yaitu perubahan fisik yang sangat berpengaruh pada perubahan psikologis remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Santrock (2016) bahwa fisik remaja yang berubah secara signifikan dapat menimbulkan kondisi psikologis yang tidak diinginkan. Remaja sangat sibuk terhadap tubuh mereka merupakan ciri psikologis yang ditimbulkan dari adanya perubahan fisik remaja. Secara khusus, pada masa pubertas keaktifan terhadap citra tubuh seseorang sangat berkembang selama masa remaja, yakni suatu masa ketika remaja awal lebih tidak puas dengan tubuh mereka dari pada akhir remaja.

Istilah citra tubuh dalam psikologi dan sosiologi muncul pada tahun 1920 melalui studi yang dilakukan oleh Paul Schilder. Paul Schilder adalah peneliti pertama yang melakukan penelitian terkait dengan citra tubuh dalam bidang psikologi dan sosiologi (Schilder, 1950). Citra tubuh dikonseptualisasikan sebagai konstruk multidimensi yang terdiri dari komponen kognitif (pemikiran tentang tubuh sendiri), komponen afektif (perasaan tentang tubuh sendiri), komponen persepsi (persepsi tubuh sendiri), dan komponen perilaku (perilaku yang dilakukan berkaitan dengan tubuh sendiri) (Cash & Pruzinsky, 2002). Citra tubuh sendiri merupakan salah satu aspek dari konsep diri selain dari diri ideal, harga diri, peran, dan identitas yang digambarkan dengan bagaimana individu mempersepsikan, menyadari, dan menerima diri sendiri (Hardy dan Hayes, 1988). Remaja awal yang mengalami perbedaan antara tubuh aktual dan ideal mungkin termotivasi untuk memperbaiki penampilan karena citra tubuh merupakan aspek penting dari konsep diri (Webb & Zimmer-Gembeck, 2014). Selain itu citra tubuh juga dihubungkan dengan ilmu klinis yaitu bagaimana citra tubuh berhubungan dengan status gizi dan nutrisi individu

(Marlina, 2020) dan faktanya, citra tubuh juga telah dikaitkan dengan gaya hidup sehat melalui promosi praktik olahraga dan aktivitas fisik (Murgui dan García, 2010).

Menurut Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) dan Permendikbud RI No. 111 tahun 2014 dalam bidang pribadi yaitu aspek tugas pengembangan diri yang membahas mengenai bagaimana peserta didik/konseli dapat menerima dirinya dengan keunikannya serta kelebihan dan kekurangannya sendiri secara positif termasuk dalam aspek penampilan fisik. Selain itu dalam bidang sosial yaitu aspek tugas perkembangan kematangan hubungan dengan teman sebaya membahas mengenai bagaimana peserta didik/konseli dapat bekerja sama dengan orang lain tanpa hambatan sehingga sudah menjadi tugas bagi bimbingan dan konseling untuk mengupayakan program layanan yang dapat memfasilitasi peningkatan citra tubuh yang positif dan mengurangi citra tubuh yang negatif bagi peserta didik/konseli karena adanya anggapan bahwa daya tarik fisik sangat penting bagi remaja dan akan memengaruhi dukungan sosial, popularitas, dan teman yang didapatkan oleh remaja menurut Cross & Cross (dalam Widiasti, 2016). Artinya, remaja yang memiliki daya tarik cenderung disenangi oleh teman-temannya.

Penelitian di berbagai negara menunjukkan fenomena citra tubuh yang semakin dramatis. Diantaranya penelitian longitudinal selama 4-5 tahun yang dilakukan oleh (Woochul, 2020) terhadap 2,500 remaja menemukan bahwa selama masa pra dan awal remaja di Korea, ketidakpuasan citra tubuh dan harga diri yang rendah berkembang. Chen dan Jackson (2012) juga menemukan bahwa remaja di China memiliki ketidakpuasan tubuh. Selain itu, masalah citra tubuh pada remaja China disebabkan oleh faktor yang sama dengan remaja Amerika dan negara-negara Barat lainnya. Nomura, et al, (2021) menemukan remaja di Jepang mengalami peningkatan risiko citra tubuh negatif. Hal tersebut dikaitkan dengan diet pembatasan kalori dalam sebulan terakhir, dan gejala psikologis. Selanjutnya beralih ke negara di Eropa yaitu Rusia menunjukkan sekitar 40% remaja memiliki citra tubuh negatif, 30% remaja memiliki citra tubuh positif, dan sisanya memiliki skor ambivalen atau saling bertentangan. Sebagian besar remaja usia 13-15 tahun dicirikan pada tingkat penerimaan tubuh yang rendah dengan kesenjangan yang signifikan antara citra tubuh yang nyata dan ideal (Belogai, Morozova, Novoklinova, & Borisenko, 2020). Di Brazil, sebanyak 358 remaja berusia 11 sampai 14 tahun diteliti mengenai citra tubuh yang dimilikinya selama satu tahun, hasilnya ketidakpuasan tubuh meningkat pada perempuan dan laki-laki (Fortes, dkk, 2013).

Seperti halnya di berbagai negara di dunia, fenomena citra tubuh yang negatif juga terjadi di Indonesia. Di Indonesia, tepatnya di Malang, dari 130 peserta didik SMP ditemukan yang memiliki citra tubuh negatif sebanyak 70 peserta didik (53,85%), hal tersebut lebih banyak dari responden yang memiliki citra tubuh positif berjumlah 60 peserta didik (46,15%) (Damarahak & Trishinta, 2019). Di Jawa Barat, peserta didik SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta yang termasuk dalam usia perkembangan remaja awal, 53,8% memiliki citra tubuh yang negatif. (Issom & Putra, 2018). Selanjutnya peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 memiliki citra tubuh yang berada pada kategori negatif menuju positif. Hal itu berarti bahwa peserta didik memiliki perilaku membandingkan tubuh sendiri dan merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya (Safitri, 2021).

Selain itu, grafik pencarian informasi juga menyoroti fenomena yang berhubungan dengan fisik. Berdasarkan grafik pencarian informasi dengan Google Trends, secara berurutan pencarian tertinggi dimulai dari kata kunci “berat ideal”, “berat badan”, “diet”, “cara kurus” dan “fitness”. Sementara dari grafik *Times Series* dan *Moving Average* pencarian informasi, hubungan yang kuat ditemukan pada kata kunci “berat badan” dan “diet” (Kinanthi, 2019).

Data tersebut menunjukkan bahwa saat ini fisik merupakan salah satu aspek utama dalam kehidupan manusia khususnya remaja yang sedang mengalami masa pubertas. Seperti yang dikemukakan oleh Block (dalam Widiasti, 2016) masa pubertas sangat berpengaruh kepada beberapa remaja lebih kuat daripada remaja lain dan sangat berpengaruh kepada beberapa perilaku lebih kuat daripada perilaku lain. Citra tubuh, adanya keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis, dan perilaku seksual dipengaruhi oleh perubahan pada masa pubertas. Remaja yang membandingkan dirinya sendiri dengan standar kecantikan yang ada seringkali merasa tidak puas jika salah satu atau bahkan lebih bagian fisiknya tidak memenuhi standar tersebut. Rasa ketidakpuasan tersebut dapat membuat kesehatan mental remaja terganggu dan dapat menyebabkan masalah seperti kehilangan nafsu makan (Widianti dan Kusumastuti, 2012), anorexia nervosa (Ratnawati dan Sofiah, 2012), perubahan berat badan yang tidak normal (Lietchy, 2010), gangguan tidur (Kutenaee, 2020), gangguan mental (Rahman, 2020), respon lambat dan rasa bersalah yang tidak masuk akal, yang semuanya merupakan masalah kesehatan yang penting. Lebih parah, penilaian diri negatif karena kondisi tubuh yang dinilai secara pribadi tidak sesuai dengan kriteria umum standar kecantikan masyarakat (sosial atau komunitas), pada kenyataannya dapat

menyebabkan depresi dan keputusan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri (You dan Shin, 2016). Sejalan dengan itu, menurut Moore dan Franko (dalam Widiasti, 2016) dampak yang terjadi jika individu memiliki citra tubuh negatif yaitu adanya perasaan minder dan tidak percaya diri, gangguan makan, diet yang buruk, kecemasan, bahkan lebih parah lagi depresi.

Citra tubuh menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam setiap sekolah. Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 4 Margahayu selama bulan Agustus 2022 menunjukkan adanya kebutuhan citra tubuh untuk menjadi fokus perhatian karena banyak peserta didik yang menunjukkan fenomena terkait evaluasi penampilan seperti fenomena perasaan tidak menarik pada tubuh dan *body shaming*, orientasi penampilan yaitu tidak nyaman dengan tubuh dan membeli perawatan tubuh agar dapat mengubah penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu keluhan yang diterima oleh guru bimbingan dan konseling terkait salah satu bagian tubuhnya yang kurang memuaskan karena dibandingkan dengan teman yang lain, kecemasan menjadi gemuk yaitu peserta didik mengikuti olahraga dan ekstrakurikuler dengan tujuan menurunkan berat badan, dan pengkategorian ukuran tubuh yaitu peserta didik sering menerima persepsi ukuran tubuhnya dari diri sendiri dan orang lain. Hasil observasi pada SMP Muhammadiyah 4 Margahayu lebih detil pada Tabel 3.1. Hal tersebut semestinya diberi tindakan agar tidak menimbulkan citra tubuh yang negatif.

Adanya kekhawatiran efek citra tubuh individu terhadap hal lain dalam diri individu, mengetahui profil citra tubuh peserta didik/konseli, merancang program yang berhasil mengembangkan citra tubuh yang positif merupakan hal yang sangat penting. Banyaknya penelitian yang membahas mengenai dinamika citra tubuh yang berpengaruh pada sistem lain pada diri individu seperti harga diri (Zhafirah & Dinardinata, 2018), penerimaan diri (Silalahi & Patriona, 2018), kepercayaan diri (Zahara & Fikry, 2022), konsep diri (Sari, Wirman, & Dekrin, 2021), dan lain-lain serta membuat kesenjangan dengan penelitian tentang program apa yang seharusnya dibuat dalam rangka mengembangkan citra tubuh positif dan mencegah citra tubuh negatif. Apalagi, intervensi pencegahan primer paling lambat harus dimulai pada fase remaja awal (Kurz, Rosendahl, Rodeck, Muehleck, & Berger, 2022), artinya intervensi yang melibatkan tindakan sebelum adanya masalah dan mencakup aspek promosi kesehatan dan perlindungan sehingga remaja dapat fokus untuk menyelesaikan tugas perkembangannya.

Perlu penelitian yang lebih sebanding dilakukan untuk lebih berkontribusi mengisi kesenjangan dalam pengetahuan untuk diaplikasikan tentang bagaimana suatu program

layanan bimbingan konseling dapat membuat peserta didik/konseli mampu melawan pendapat negatif tentang diri dan lingkungan sosial sehubungan dalam meningkatkan pengalaman penerimaan tubuh.

Berbagai intervensi yang masih ada dirancang dan diterapkan untuk meningkatkan citra tubuh dapat secara luas dibagi menjadi lima kategori: (a) *cognitive behavior therapy* (CBT), (b) literasi media, (c) pelatihan kebugaran, (d) peningkatan harga diri, dan (e) psikoedukasi (Alleva, 2015). Namun penelitian ini masih didominasi oleh negara lain, sedangkan di Indonesia masih sedikit penelitian intervensi yang dilakukan di sekolah terutama pada remaja.

Sekolah terutama bimbingan dan konseling merupakan tempat ideal untuk menanggapi kesehatan mental remaja dengan cara yang proaktif. Guru bimbingan dan konseling berada pada posisi penting untuk dapat mengenali faktor risiko, mendeteksi strategi koping maladaptif, dan merancang program pencegahan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan semua peserta didik di lingkungan sekolah (ASCA, 2012). Guru bimbingan dan konseling perlu menyadari sikap yang berhubungan dengan citra tubuh agar tidak saling bertentangan dengan potensi peserta didik yang harus dikembangkan (Springer & Levitt, 2016). Terlebih lagi, mengacu pada Standar Etika untuk Konselor Sekolah (*Ethical Standards for School Counselors*) (2010) guru bimbingan dan konseling dituntut untuk berlatih dalam lingkup keahliannya, terlibat dalam refleksi diri, dan berpartisipasi dalam pengembangan profesional. Guru bimbingan dan konseling perlu mempertimbangkan sikap terhadap citra tubuh dan mengenali permasalahan pribadi yang mungkin berdampak pada cara di mana guru bimbingan dan konseling mendukung peserta didik. Hal penting lainnya, guru bimbingan dan konseling harus memberikan perhatian pada pesan-pesan yang bersumber dari masyarakat, perkembangan fisik, kesehatan mental, dan manajemen emosi yang berhubungan dengan citra tubuh.

Bimbingan dan konseling perlu mengatasi citra tubuh sebagai isu utama dan berusaha untuk mempromosikan citra tubuh positif di semua tahapan dalam sistem pendidikan. Layanan bimbingan konseling untuk mengembangkan citra tubuh ini memberikan kesempatan berharga untuk melibatkan peserta didik yang bertujuan untuk mencegah masalah terkait penampilan dan untuk mempromosikan penerimaan diri peserta didik mengenai keragaman dalam penampilan fisiknya masing-masing. Pendekatan yang bersifat pengembangan dapat dilaksanakan berdasarkan kebutuhan yang berfokus pada lingkungan untuk memberikan pengetahuan kesehatan dan kesejahteraan dalam hal penampilan. Selain

itu, program ini berkonsentrasi pada strategi guru bimbingan dan konseling dengan konteks yang lebih luas dari kehidupan peserta didik/konseli dan dicirikan oleh program yang melibatkan orang tua, guru sekolah, dan masyarakat. Program ini melibatkan upaya untuk mengubah budaya sekolah dalam upaya mempromosikan citra tubuh yang positif.

Jika remaja dengan citra tubuh positif dicirikan dengan melihat secara kritis bagaimana penampilan dan melihat keindahan daya tarik secara fleksibel, bagaimana peneliti dapat membuat program bimbingan dan konseling yang dapat mendorong remaja lain untuk mengadopsi pemikiran yang sama dan dengan demikian juga lebih untuk mengembangkan citra tubuh yang positif. Tentunya, remaja dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan untuk mengevaluasi secara kritis apapun yang berhubungan dengan fisik sesuai dengan pendekatan tertentu dan yang lebih penting, remaja mampu memandang keindahan dan daya tarik secara fleksibel.

Citra tubuh dalam keilmuan bimbingan dan konseling termasuk pada bidang pribadi-sosial di mana bimbingan pribadi-sosial adalah kegiatan bimbingan dengan tujuan agar peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya dalam ruang lingkup pribadi dan sosial (Nurihsan & Yusuf, 2005). Dalam penelitian ini, program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh remaja.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berbagai fenomena yang terjadi dalam latar belakang sehubungan dengan citra tubuh membuktikan bahwa peserta didik sangat memerhatikan kondisi tubuhnya sedangkan pada saat ini adanya standar kecantikan hingga peserta didik yang merasa tidak sesuai dengan standar tersebut berisiko memiliki berbagai masalah mengenai citra tubuh. Peserta didik yang seharusnya berfokus untuk mengembangkan potensi dan menyelesaikan tugas perkembangan di masa remaja justru teralihkannya dengan kesibukan memerhatikan tubuh. Citra tubuh peserta didik memengaruhi kehidupan sekolahnya dan menjadi pemicu kepada permasalahan lain. Citra tubuh negatif akan termanifestasi kepada munculnya perasaan tidak nyaman yang akan menghambat fungsi kehidupan seperti sedih, kecewa, minder, marah, takut, dan tidak bersemangat.

Saat memasuki Sekolah Menengah Pertama, peserta didik diharapkan mampu mempersiapkan diri, menerima, dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan yang terjadi pada fisik dan psikis untuk kehidupan yang lebih sehat. memiliki citra tubuh positif yang ditandai dengan adanya penerimaan diri mengenai keragaman dalam penampilan fisiknya masing-masing.

Merancang tindakan yang berorientasi pada pengembangan untuk mengembangkan citra tubuh yang positif merupakan upaya yang sangat penting. Sedangkan di Indonesia sendiri masih terfokus kepada tindakan yang bersifat kuratif (penyembuhan) untuk mengatasi masalah citra tubuh sehingga masih sedikit tindakan yang bersifat pengembangan yang dilakukan di sekolah terutama pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan yang dipadukan dalam bimbingan dan konseling terutama pada bidang pribadi-sosial. Adanya layanan tersebut diharapkan dapat mengembangkan citra tubuh positif remaja.

Permasalahan yang utama berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini adalah “bagaimana program bimbingan pribadi-sosial dapat mengembangkan citra tubuh remaja”. Rumusan masalah tersebut dijabarkan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana gambaran citra tubuh peserta didik Tahun Pelajaran 2022/2023 di SMP Muhammadiyah 4 Margahayu?
- 2) Bagaimana rancangan program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh pada peserta didik Tahun Pelajaran 2022/2023 di SMP Muhammadiyah 4 Margahayu?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik di SMP Muhammadiyah 4 Margahayu.

Sedangkan, secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Mendeskripsikan gambaran citra tubuh peserta didik Tahun Pelajaran 2022/2023 di SMP Muhammadiyah 4 Margahayu.
- 2) Merancang program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh pada peserta didik Tahun Pelajaran 2022/2023 di SMP Muhammadiyah 4 Margahayu.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat baik secara teoretik, kebijakan, dan praktis.

- 1) Manfaat teoretis yaitu memberikan sumbangan pemikiran di bidang bimbingan dan konseling khususnya program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik.
- 2) Manfaat praktis yaitu memberikan sumbangan pemikiran sebagai bahan pedoman peningkatan kinerja guru bimbingan dan konseling.

1.5 Struktur Organisasi Proposal Skripsi

Skripsi ini terbagi menjadi lima bab yang saling berkesinambungan. Bab I yaitu pendahuluan memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian, serta struktur organisasi proposal skripsi. Pada bab II yaitu kajian teori memuat tentang karakteristik remaja, konsep dasar dari citra tubuh, konsep dasar bimbingan pribadi-sosial, dan kerangka teoretik program bimbingan pribadi sosial untuk mengembangkan citra tubuh remaja. Selanjutnya, pada bab III yaitu metode penelitian memuat tentang alur penelitian yang akan dilakukan peneliti. Bab ini terdiri atas desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. Pada bab IV memuat temuan dan pembahasan yaitu temuan dan pembahasan gambar citra tubuh peserta didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu dan program bimbingan pribadi-sosial yang telah disusun, Selanjutnya, bab V yaitu simpulan dan rekomendasi yang memuat simpulan dan rekomendasi penelitian bagi guru BK dan peneliti selanjutnya.