

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan transisi remaja antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock 2007). Hal yang banyak dialami pada masa remaja, dimana setiap tubuh mengalami perubahan, perubahan tubuh baik dibagian luar maupun dalam tubuh, baik dalam struktur maupun fungsinya (Suryani et al., 2013). Pada masa remaja itu sendiri tidak lepas dari tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja tersebut (Hurlock, 2016). Maka, remaja diharapkan melakukan penyesuaian terhadap perubahan tubuhnya dengan menyesuaikan penampilan dirinya, misalnya dengan merawat dirinya, menjaga kebersihan tubuhnya serta memilih pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya.

Setiap remaja pasti akan mengalami perubahan pada fisik yang diakibatkan karena masa pubertas, maka hal tersebut remaja lebih sering memperhatikan perubahan fisik yang dialaminya (Ali & Asrori, 2006). Menurut Desmita (2005) perubahan fisik pada remaja merupakan gejala primer dalam masa pertumbuhan remaja yang berdampak terhadap perubahan psikologis, seperti dari perubahan

tinggi, berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, dan perubahan ciri seks sekunder. Pertambahan berat badan yang paling besar pada anak perempuan terjadi saat sebelum dan sesudah haid. Perubahan pada badan pun seperti, kurus dan mulai melebar pada bagian pinggul dan bahu, serta ukuran pinggang yang berkembang (Hurlock, 2000). Seiring dengan bertambahnya tinggi badan, berat badan, dan perubahan fisik lainnya, membuat remaja memperhatikan fisik serta penampilan sebagai dari identitas diri. Berdasarkan hal tersebut maka, diharapkan remaja bisa menerima perubahan fisik sebagai suatu hal yang normal terjadi saat sudah memasuki masa remaja, remaja dapat merawat serta menggunakan fisiknya dengan cara yang sehat untuk mencapai penghargaan dan kepuasan diri (Mauludina, 2012).

Masa perkembangan yang dialami remaja tidak hanya terjadi dalam perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional saja, namun prestasi akademik pun berpengaruh dalam perkembangan remaja. Menurut Elena dan Leonardi (2014) akademik sebagai indikator kunci yang menunjukkan penguasaan siswa terhadap materi pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan di sekolah. Seseorang yang memiliki keyakinan kemampuan diri yang baik dalam kemampuannya menganggap tugas yang sulit adalah sebuah tantangan untuk dikuasai, bukan untuk dihindari, sebaliknya seseorang yang

meragukan kemampuan dirinya memilih untuk menjauhi tugas tersebut, mereka menganggap sebagai sebuah ancaman. Siswa yang belum percaya diri dengan fisik, dan merasa belum menarik sehingga berdampak dalam mengerjakan tugas sekolah, karena siswa tersebut tidak berani bertanya kepada teman lainnya. Siswa yang sudah puas dan percaya diri dengan penampilannya, maka siswa tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang baik, siswa yang memiliki citra tubuh yang baik serta memiliki keyakinan kemampuan diri yang baik dapat memaksimalkan prestasi siswa di dalam sekolah dan memaksimalkan potensi yang dimiliki siswa (Desi, 2016).

Body image yaitu, gambaran tentang penampilan, terdiri dari hubungan pribadi dengan tubuh dirinya sendiri yang mencakup persepsi, kepercayaan, pikiran, perasaan, serta tindakan yang berkaitan dengan penampilan fisik (Cash, 2008). *Body image* menurut Grogan (2007) adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya. *Body image* ialah perilaku atau tindakan yang mengarah pada evaluasi penilaian individu terhadap penampilan fisik, dan pengalaman individu yang berupa persepsi atau pemikiran terhadap bentuk tubuh yang dimiliki (Wati Kartika dan Sumarmi, 2017). *Body image* adalah penilaian seseorang terhadap ukuran tubuhnya, ataupun aspek tubuh lain yang termanivestasi dalam bentuk persepsi,

pikiran, dan perasaan tentang tubuhnya yang mengarah kepada perilaku yang menunjukkan penampilan fisik (Ayu Kusuma dan Kristiana Febrian, 2013). Maka, dapat dikatakan *body image* yaitu pandangan persepsi individu, pikiran, dan perasaan terhadap bentuk, ukuran, serta penampilan terkait tubuhnya.

Ketidakpuasaan tubuh sering dialami oleh remaja perempuan, membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal saat mulai memasuki masa remaja. Menurut Chairiah (2012) beranggapan mengenai *body image* yaitu, remaja perempuan akan melakukan hal apapun untuk memenuhi standar yang ideal seperti tubuh langsing, kulit putih, dan berambut panjang serta tebal. Menurut Nourmalita (2016) bahwa remaja memiliki persepsi terhadap gambaran tubuh yang mengakibatkan terhambatnya perkembangan dalam kemampuan interpersonal, serta kemampuan dalam membangun hubungan yang positif kepada remaja lain. Pada studi kasusnya menyebutkan salah satu remaja perempuan berusia 15 tahun mengalami ketidakpuasaan terhadap penampilannya, salah satunya dengan mencemaskan ukuran bibir yang terlihat tebal dan ingin memiliki kulit tubuhnya yang sama seperti idola yang digemari, hal seperti ini membuat seorang remaja merasa cemas lalu stress

yang mengakibatkan remaja hanya berfokus pada isu tersebut yang mengakibatkan penurunan dalam pelajaran.

Penelitian yang dilakukan di Surabaya pada 100 remaja perempuan menunjukkan angka berkisar 83% mengalami ketidakpuasan terhadap penampilannya (Wati Kartika & Sumarmi, 2017). Penelitian ini didukung dengan survey yang dilakukan oleh majalah Girlfriend Indonesia pada remaja di Jakarta yang menunjukkan bahwa 65% remaja sangat ingin tampil seperti model di televisi, 90% remaja ingin memiliki kulit lebih putih, 55% remaja melakukan diet dan 55% remaja memiliki rencana untuk operasi plastik, serta penelitian yang dilakukan MAN 3 Jakarta dengan skor 9,57% siswa mengalami kategori *body image negative* (Nurjanah et al., 2017). Penelitian yang dilakukan di SMK 1 Babelan terdapat 70% siswi memberikan penilaian yang buruk terhadap tubuhnya ia merasa bahwa tidak memiliki wajah yang menarik dan sering membandingkan penampilan dirinya dengan teman sebayanya ia beranggapan bahwa penampilan itu penting untuk menunjang kehidupan mereka setelah lulus sekolah, sehingga banyak dari mereka yang ingin memperbaiki penampilan dirinya (Fazriah, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan di SMK Negeri 44 Jakarta dengan menyebarkan angket melalui *google form* yang diberikan pada peserta didik kelas X-OTKP 1, X-OTKP 2, X-TKJ, X-BDP, X-AKL dengan jumlah 141 responden yang terdiri 118 perempuan dan 24 laki-laki. Terdapat hasil dengan persentase terbanyak pada perempuan, yakni 49% dari total responden berarti 69 siswi menganggap bahwa memiliki penampilan tubuh yang tidak menarik, 40% yang berarti 56 siswi selalu merasa khawatir jika menjadi gemuk, hanya 21% atau 30 siswi sedang melakukan diet agar mendapat berat badan ideal. Selain itu, sebanyak 58% yaitu 81 siswi mengakui dirinya memiliki berat badan yang tidak ideal (kelebihan atau kekurangan berat badan), serta 16% yang berarti 23 siswi yang memiliki perasaan dengan tidak puas dengan bentuk wajahnya, dan 28% yaitu 40 siswi yang merasa tidak puas pada bentuk tubuhnya.

Hasil *preliminary study* mengenai buku bantuan diri yang diminati oleh siswi, terdapat hasil 79,7% yaitu 114 orang siswi merasa tertarik ingin membaca buku bantuan diri, kemudian 71,3% dari 141 siswi belum pernah membaca *self-help book*. Rata-rata siswi menginginkan buku dengan tampilan berwarna biru dan sedikit *full colour*, terdapat ilustrasi gambar, dan penggunaan bahasa yang

sehari-hari dan tidak baku (non-formal), dengan ukuran buku B5 17,6x25 cm (83,9%), serta buku diprint atau dicetak (69,2%).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh guru BK SMK Negeri 44 Jakarta yang berinisial bapak AR dan ibu AM. Hasil wawancara tersebut menyatakan terkait dengan materi *body image* belum pernah diberikan oleh guru BK SMK Negeri 44 Jakarta kepada para siswi di sekolahnya dan menurut guru BK tersebut materi mengenai *body image* tersebut penting untuk diberikan kepada siswi di sekolahnya, karena sangat dominan pada siswi perempuan yang memiliki masalah *body image*. *Self-help book* efektif dalam memberikan materi tersebut untuk para siswi dan siswi SMK Negeri 44 yang memiliki hobi dalam hal membaca.

Cognitive behavioral therapy teknik yang sesuai untuk permasalahan pada *body image*. Menurut Mauludina et al., (2012) *cognitive behavioral therapy* yaitu, individu yang memiliki perspektif mengenai asumsi, yaitu terjadinya proses tersembunyi dalam diri yang biasa disebut dengan “berpikir” atau “kognitif”, bahwa kejadian dalam berpikir kognitif akan mengubah tingkah laku secara tidak langsung. *Cognitive Behavior Therapy* ialah bentuk intervensi psikologis yang memiliki tujuan untuk membantu individu dalam mengenali, mendahulukan, dan menghubungkan pikiran, perasaan, serta simptom

fisik dengan menggunakan teknik kognitif dan *behavior* (Fazriah et al., 2017). Menurut Agustiningasih dan Fanani (2019) *cognitive behavioral therapy* adalah salah satu bentuk psikoterapi yang merubah pikiran *negative* menjadi positif sehingga muncul perilaku maladaptif akibat pola pikir yang salah, bisa berubah menjadi perilaku yang adaptif. *Cognitive behavioral therapy* sendiri memiliki perspektif asumsi, yaitu terjadi proses tersembunyi dalam diri yang disebut “berpikir atau “kognitif”, dan kejadian berpikir kognitif tersebut mengubah tingkah laku secara tidak langsung (Mauludina et al., 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Jarry dan Berardi pada tahun 2004 pada mahasiswi perempuan yang menunjukkan bahwa penerapan *body image cognitive behavioral therapy* efektif untuk meningkatkan dimensi *body image* (Jarry & Ip, 2005). Penelitian telah dilakukan oleh Mauludina et al., (2012) mengenai pengaruh kelompok psikoedukasi dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* pada *body image* siswi kelas X SMAN 32 Jakarta, bahwa terdapat pengaruh positif pada kelompok psikoedukasi pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap *body image*. Penelitian ini membuktikan bahwa *cognitive behavioral therapy* dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan *body image*. Serta penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Fazriah pada tahun 2017 mengenai Pengaruh konseling

kelompok dengan pendekatan *body image cognitive behavioral therapy* terhadap siswi SMK 1 Babelan yang memiliki *body image negative*, terdapat hasil yang baik pada konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap *body image* (Fazriah et al., 2017).

Permasalahan yang dilakukan oleh terapis untuk menangani *body image* salah satunya dengan melalui *self-help book*, *self-help book* bisa diberikan dan dimanfaatkan untuk membantu proses melakukan konseling (Cash, 2002). Hasil dari penelitian bahwa *self-help book* pun juga efektif untuk menangani permasalahan *body image* dengan teknik *body image cognitive behavioral therapy* (Jarry & Ip, 2005). *Self-help book* ialah salah satu media yang dipergunakan untuk pembahasan dari masalah *body image*. Menurut Bergsma (2008) *self-help book* salah satu media yang bisa dipergunakan dalam mengatasi permasalahan individu tanpa harus mendatangkan seseorang yang profesional, serta terdapat kegunaan seperti mengubah perilaku, mengubah emosi, mengembangkan keterampilan dan mengubah pikiran, sikap, konsep diri, motivasi serta nilai dan harapan. *Self-help book* memiliki manfaat antara lain: buku mudah didapat, biaya yang dikeluarkan lebih murah dan hemat tanpa harus bertemu dengan seseorang yang profesional, buku mudah dibawa kemana-mana, buku

mudah didapat, bersifat lebih rahasia dan memberikan kesempatan kepada pembaca untuk menjadi bagian dalam buku tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Tjalla, Komalasari, dan Asharika (2016) buku bantuan diri memiliki beberapa manfaat antara lain, pengetahuan dan wawasan menjadi meningkat. Buku bantuan diri atau *self-help book* bisa dipergunakan sebagai media untuk mengatasi pencegahan dan pengentasan dari suatu masalah, buku bantuan diri juga bagian dari salah satu pengantar sebelum melakukan konseling, dan salah satu pengantar konseli dalam memberikan pemahaman serta arahan untuk menemukan dari suatu inti masalah yang dapat mempermudah serta membantu guru BK dalam menangani masalah baru.

Penelitian mengenai *self-help book* yang telah dilakukan oleh Wilson dan Cash (2000) mengenai perilaku pembaca *self-help book* dengan jumlah responden sebanyak 264 mahasiswa. Maka, hasil dari penelitian ini, terdapat beberapa dari individu yang gemar dalam membaca berbagai macam buku yang kompeten disetiap bidangnya, salah satunya mereka tertarik dengan membaca *self-help book*. Individu yang memiliki orientasi pengendalian diri yang lebih kuat, maka individu akan menunjukkan sikap atau perilaku positif saat membaca buku bantuan diri, karena individu itu sendiri lebih

cenderung merasakan kepuasan atau kenikmatan setelah membaca *self-help book* tersebut, individu yang merasa peduli dengan permasalahan mental dan psikologisnya, maka individu akan cenderung menyukai *self-help book*. Seseorang yang gemar dalam membaca *self-help book* biasanya memiliki pandangan positif terhadap hidupnya, serta memiliki hubungan sosial yang baik, namun individu yang merasakan halnya kurang bahagia terhadap hidupnya, maka individu akan lebih meragukan hidupnya dan individu tersebut tidak menyukai membaca *self-help book*. Maka, terdapat subjek penelitian yang berjenis kelamin wanita lebih cenderung memiliki sikap positif terhadap buku bantuan diri atau *self-help book*.

Peneliti yang ingin lakukan yaitu membantu remaja siswi untuk meningkatkan dimensi *body image* dengan melalui media *self-help book*. Pada penelitian ini akan dilakukan untuk mengembangkan *self-help book* terkait dengan *body image* dengan menggunakan pendekatan *Body Image Cognitive Behavioral Therapy* untuk kelas X di SMK Negeri 44 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka:

1. Bagaimana gambaran *body image* siswi SMK Negeri 44 Jakarta?
2. Bagaimana efektivitas *body image cognitive behavioral therapy* untuk meningkatkan dimensi *body image* ?
3. Bagaimanakah pengembangan *self-help book body image cognitive behavioral therapy* dapat membantu siswi SMK Negeri 44 Jakarta dalam meningkatkan dimensi *body image* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah, maka masalah dibatasi pada pengembangan media *self-help book body image cognitive behavioral therapy* untuk meningkatkan dimensi *body image* pada siswi kelas X SMK Negeri 44 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas maka peneliti akan fokus untuk “pengembangan *self-help book body image cognitive behavioral therapy* untuk meningkatkan dimensi *body image*”.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Media *self-help book* yaitu mengenai meningkatkan dimensi *body image* yang menjadi pendukung teori untuk kegiatan penelitian yang akan datang berkaitan dengan meningkatkan dimensi *body image*.

Manfaat Guru

a. Guru BK

Media *self-help book* ini, salah satu media yang dapat menjadi pengantar sebelum melakukan konseling karena akan diberikan pemahaman untuk menemukan titik masalah. Selain itu *self-help book* juga bisa membantu dalam memberikan informasi tambahan untuk guru BK disekolah agar dapat mengantisipasi pada saat menghadapi masalah yang sesuai dengan isu yaitu *body image*.

b. Peserta Didik

Media *self-help book* mengenai *body image cognitive behavioral therapy* dapat memberikan pengetahuan dan membantu siswi dalam meningkatkan dimensi *body image*.