

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP *BODY IMAGE* SISWA

(Quasi Experimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta)



Oleh :

Siti Nurjanah

1715121292

Bimbingan Konseling

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2017

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN/ SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap
Body Image Siswa (Quasi Eksperimen pada Siswa
Kelas XI di MAN 3 Jakarta)

Nama Mahasiswa : Siti Nurjanah

Nomor Registrasi : 1715121292

Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 6 Februari 2017

Dosen Pembimbing I



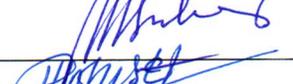
Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons
NIP. 197908192005012002

Dosen Pembimbing II



Dra. Michiko Mamesah, M.Psi.
NIP. 195905021989032002

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si. ¹ (Penanggung jawab)		13-02-2017
Dr. Anan Sutisna, M.Pd. ² (Wakil Penanggung jawab)		13-02-2017
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. ³ (Ketua Penguji)		13-02-2017
Dra. Meithy Intan R.L, M.Pd. ⁴ (Anggota)		13-02-2017
Dra. Dewi Justitia, M.Pd., Kons ⁵ (Anggota)		13-02-2017

¹ Dekan FIP

² Pembantu Dekan I

³ Ketua Penguji/ Ketua Prodi

⁴ Dosen Penguji

⁵ Dosen Penguji

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP *BODY IMAGE* SISWA KELAS XI

(Quasi Eksperimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta)

(2013)

Siti Nurjanah

ABSTRAK

Penelitian Quasi eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 3 Jakarta sebanyak 9 siswa pada kelompok *treatment* dan 9 siswa pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Purposive*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan desain *Quasi experimental Design* dan bentuk desain *nonequivalent Control Group Design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner MBSRQ dan dianalisis menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai sig.= 0.018 pada kelompok *treatment* yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil analisis dapat diartikan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Siswa yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan topik *body image* dapat lebih percaya diri dan memandang diri lebih baik sebagai hasil diskusi dan *feedback* atau tanggapan dari anggota kelompok saat dilaksanakannya kegiatan bimbingan kelompok.

Kata Kunci : Bimbingan kelompok, *Body Image*

**THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE SERVICE ON BODY IMAGE OF
CLASS XI
(Quasi Experiments to students of class XI in MAN 3 Jakarta)
(2017)**

Siti Nurjanah

ABSTRACT

This experimental research aimed to determine the effect of group guidance on body image to students of class XI in MAN 3 Jakarta. The sample in this study was 9 students of class XI MAN 3 Jakarta both in the treatment group and the control group. The sampling technique used in this research was purposive sampling. The method used was experimental research with the Quasi-experimental design and nonequivalent Design Control Group Design. Data collection tool used was MBSRQ questionnaire and analyzed data used the Wilcoxon Sign Rank Test. The analysis showed sig. =0.018 in the treatment group which means that the probability was smaller than the significance value $\alpha= 0.05$, thus it can be concluded that the H0 and H1 were accepted. The results of the analysis can be interpreted that the group guidance effects the improvement of body image class XI student in MAN 3 Jakarta. Students who have attended group guidance service to the topic of body image can be more confident and sees itself better as a result of discussion and feedback or response from members of the group when the implementation of the activities of group guidance.

Keywords: Group Guidance, Body image

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Siti Nurjanah
No. Registrasi : 1715121292
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Body Image* Siswa (Quasi Eksperimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta)”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan November sampai Desember 2016.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 06 Februari 2017

Yang membuat pernyataan



(Siti Nurjanah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Body Image* Siswa (Quasi Ekperimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta) ini dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dengan dukungan dari berbagai pihak yang ikut terlibat. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang ikut terlibat dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu:

Kepada Dr. Sofia Hartati, M. Si dan Dr. Anan Sutisna, M.Pd selaku Dekan dan Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta karena telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling karena turut memberikan bantuan dan kemudahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons dan Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku dosen pembimbing I dan II karena keduanya telah meluangkan

waktu untuk membimbing, mendukung dan mengarahkan peneliti serta selalu memberikan motivasi agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kepada Kepala Sekolah, Wakil kepala sekolah, Staf dan Guru BK MAN 3 Jakarta karena telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut, serta memberikan fasilitas dan dukungan yang memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.

Kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan bantuan dan motivasi serta menjadi tempat untuk berdiskusi tentang permasalahan penelitian.

Kepada orangtua tercinta dan keluarga yang selalu memberikan dukungan moril serta materil kepada peneliti, tidak pernah lelah mendoakan peneliti untuk dapat menyelesaikan studi.

Kepada teman-teman BK Reguler 2012 yang telah memberikan semangat, masukan dan mendiskusikan hal-hal terkait dengan penelitian ini.

Kepada pihak-pihak terkait yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan sehingga masukan kritik dan saran sangat

dibutuhkan dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling. Terima kasih.

Jakarta, 06 Februari 2017

Peneliti,

Siti Nurjanah

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	14
D. Perumusan Masalah	15
E. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat Teoritis.....	15
2. Manfaat Praktis	15
BAB II KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	17
A. Deskripsi Teoritik.....	17
1. Hakikat <i>Body Image</i>	17
a. Pengertian <i>Body Image</i>	17
b. Paradigma Pembentukan <i>Body image</i>	19
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	23
d. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	25

e. Kriteria <i>Body Image</i>	28
f. <i>Body Image</i> Pada Remaja	29
2. Hakikat Bimbingan Kelompok	31
a. Pengertian Bimbingan Kelompok Sebaya.....	31
b. Tujuan Bimbingan Kelompok	33
c. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	36
3. Karakteristik Siswa Kelas XI MAN 3 Jakarta	44
B. Hasil Penelitian yang Relevan	47
C. Kerangka Berpikir	51
D. Hipotesis Penelitian	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	57
A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Metode Penelitian	58
D. Desain Experimen	58
E. Perlakuan	59
F. Populasi dan Sampel	65
1. Populasi	65
2. Sampel	65
G. Teknik Pengumpulan Data	67
H. Instrumen Penelitian	68
1. Definisi Konseptual Variabel	68
2. Definisi Operasional Variabel	68
3. Instrumen Penelitian	69
a. Jenis Instrumen	69
b. Skala Ukur	70
c. Kisi-kisi Instrumen	71

4. Pengujian Prasyarat Instrumen	74
a. Validitas Instrumen	74
b. Reliabilitas Instrumen	75
I. Kategorisasi Data Penelitian	77
J. Teknik Analisis Data	78
K. Hipotesis Statistik	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	79
A. Deskripsi Data	79
1. Deskripsi Capaian Skor <i>Body Image</i> Per Anggota Kelompok <i>Treatment</i>	84
2. Deskripsi Capaian Skor per Anggota pada Kelompok Kontrol.....	91
B. Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	96
C. Hasil Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	109
D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	117
1. Pengujian Hipotesis.....	117
2. Pembahasan	120
E. Keterbatasan Penelitian	126
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	127
A. Kesimpulan	127
B. Implikasi	128
C. Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	130
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xiii

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Tabel Pelaksanaan Kegiatan bimbingan kelompok
LAMPIRAN 2	Instrumen Final
LAMPIRAN 3	Validitas Instrumen
LAMPIRAN 4	Reliabelitas Instrumen
LAMPIRAN 5	Rancangan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok
LAMPIRAN 6	Lembar Observasi Guru BK
LAMPIRAN 7	Daftar Hadir Kegiatan Bimbingan Kelompok Kelas XI
LAMPIRAN 8	Pernyataan Judgment Alat Ukur
LAMPIRAN 9	Surat Keterangan Proses Penerjemah
LAMPIRAN 10	Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
LAMPIRAN 11	Surat Keterangan Melakukan Penelitian di MAN 3 Jakarta
LAMPIRAN 12	Saran dan Komentar Hasil Ujian Skripsi
LAMPIRAN 13	Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan individu, periode tersebut dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan (Papalia, dkk, 2008:534). Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat (Konopka, dalam Yusuf, 2009: 71). Rangkaian perubahan yang paling jelas yang nampak dialami oleh remaja adalah perubahan biologis dan fisiologis yang berlangsung pada masa pubertas atau pada awal masa remaja, yaitu sekitar umur 11 – 15 tahun pada wanita dan 12- 16 tahun pada pria. Pubertas (*puberty*) adalah sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung pesat melibatkan perubahan hormonal dalam tubuh, terutama berlangsung dimasa remaja (Santrock, 2007: 83) .

Perubahan fisik yang berlangsung cepat menyebabkan remaja sangat memperhatikan penampilan tubuh. Menurut Hurlock perhatian yang besar terhadap tubuh disebabkan karena penampilan fisik beserta identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah

dikenali oleh orang lain dalam interaksi sosial (Hurlock, 1980: 211). Pernyataan tersebut selaras dengan pernyataan bahwa perubahan yang terjadi pada remaja sangat mencolok dan jelas sehingga dapat mengganggu keseimbangan yang sebelumnya sudah terbentuk (Sunarto & Hartono: 1994: 74). Kondisi fisik yang mengalami perubahan membentuk sebuah evaluasi bagi remaja yang kemudian disebut *body Image*.

Body image adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, dapat berupa penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinsky, 2002: 5). *Body image* didefinisikan sebagai konstruk multidimensi yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik (Cash dalam Seawell, 2005: 45). Tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan (Thompson, 2000: 56).

Remaja banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh, khususnya pada wanita yang lebih banyak mengembangkan *body image* negatif. Berbagai penelitian mengenai *body image* menunjukkan bahwa dibandingkan pria, wanita lebih kritis terhadap penampilan tubuhnya. Fenomena tersebut didukung oleh penelitian Feingold dan Mazzella (1998) yang menunjukkan bahwa pria memiliki *body image* yang lebih positif dibandingkan wanita (Feingold & Mazzella, 1998: 190). Data menunjukkan dari sepuluh orang wanita delapan diantaranya merasa tidak puas dengan bayangan dicerminkan

dan lebih dari setengahnya memiliki *body image* bias. Sedangkan pria umumnya merasa puas dengan refleksi tubuhnya di cermin atau cenderung tidak peduli. Ketidakpuasan remaja perempuan terhadap tubuh meningkat setelah masa remaja awal, ketika pada saat yang sama remaja laki-laki yang menjadi lebih berotot semakin puas dengan tubuh mereka (Papalia, dkk, 2008: 547).

Hasil penelitian menunjukkan 70-76 % remaja perempuan sekolah menengah di Australia dan New Zealand memiliki figur ideal yang lebih kurus daripada keadaan fisik sebenarnya, sementara proporsi remaja perempuan yang secara objektif *overweight* relatif lebih sedikit (Paxton, 2002:2). Penelitian tersebut menunjukkan terdapat perbedaan penilaian penampilan fisik pada remaja perempuan antara kenyataan dan penilaian yang dikembangkan oleh diri sendiri. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Stice dan Whitenton (2002), melaporkan diperkirakan 25% dari remaja perempuan signifikan berada pada tingkat *body dissatisfaction*. Persentase tersebut menggambarkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang pada kenyataannya tidak semua remaja perempuan mengalami kelebihan berat badan, tetapi terdapat penilaian berlebihan dengan menginginkan tubuh lebih kurus dari keadaan sebenarnya (Hall, 2009: 10). Dua penelitian di atas menunjukkan persamaan hasil bahwa remaja perempuan lebih banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh, dimana terdapat perbedaan

antara keadaan tubuh sebenarnya dengan penilaian terhadap penampilan tubuh yang dikembangkan oleh perasaan diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni dengan judul Pengaruh Perbandingan Sosial pada Teman Sebaya terhadap *Body Image* Remaja Putri di Jakarta menunjukkan bahwa remaja putri di Jakarta lebih banyak memiliki *body image* rendah atau negatif (Nugraheni, 2015: 124). 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 (Majalah *Girlfriend*, 2008: 27). Penelitian-penelitian dan survey yang dilakukan baik di luar negeri maupun di Indonesia berkaitan dengan *body image* tersebut menunjukkan persamaan hasil bahwa remaja banyak memperlihatkan ketidakpuasan terhadap karakteristik fisik yang dimiliki atau memiliki *body image* negatif dan terdapat penilaian yang berlebihan terhadap penampilan tubuh yang terkadang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Penelitian yang dilakukan khususnya lebih banyak menunjukkan hasil pada remaja perempuan yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body image*.

Fenomena berkaitan dengan *body image* juga ditemui di sekolah tempat peneliti melakukan PKM (Praktek Ketrampilan Mengajar), yaitu di sekolah MAN 3 Jakarta Pusat. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan

menggunakan angket untuk mengukur kepuasan siswa terhadap area tubuh pada 112 siswa kelas XI yang terdiri dari 67 siswa perempuan dan 45 siswa laki-laki diketahui sebanyak 47.32% atau 53 siswa merasa tidak puas dengan area tubuh tertentu yang dimiliki dan 52.68% atau 59 siswa merasa puas dengan area tubuh tertentu yang dimiliki. Melihat hasil angket tersebut dapat disimpulkan bahwa hampir setengah dari siswa kelas XI merasa tidak puas dengan area tubuh yang dimiliki walaupun dari hasil persentase jumlah siswa yang merasa puas lebih banyak.

Area tubuh yang paling banyak mendapatkan perhatian dan paling banyak dikritisi dengan mengatakan tidak terlalu puas terutama pada area berat badan (kelebihan atau kekurangan berat badan), sebanyak 29.46% siswa merasa tidak puas dan 13.39% siswa lainnya merasa sangat tidak puas dengan berat badan yang dimiliki. Ketidakpuasan terhadap berat badan (kelebihan atau kekurangan) dapat dipahami karena berat badan (kelebihan atau kekurangan) sering dijadikan bahan ejekan oleh teman-teman sebaya sekitar siswa sehingga cukup menjadi perhatian siswa.

Selain fenomena yang digambarkan melalui angket kepuasan terhadap area tubuh di atas, fenomena berkaitan dengan *body image* pada siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta juga dapat terlihat dari sikap dan perilaku sehari-hari siswa di sekolah. Melalui wawancara kepada beberapa siswa yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* diketahui karena memiliki tubuh gemuk

membuat siswa-siswa tersebut tidak percaya diri, lebih banyak diam dan tidak ingin bergaul karena takut akan diejek. Selain itu, melalui observasi yang telah dilakukan saat layanan klasikal berlangsung di kelas XI IPA 1 MAN 3 Jakarta diketahui siswa yang memiliki *body image* yang rendah cenderung lebih tertutup dan pendiam, lebih banyak memilih untuk duduk paling belakang atau bagian pojok agar terhindar dari perhatian teman-teman lain.

Fenomena yang ditemui oleh peneliti juga didukung oleh keterangan guru BK di MAN 3 Jakarta. Menurut Guru BK beberapa siswa sering bercerita atau konsultasi tentang *body image*, sebagai contoh ada siswa perempuan yang merasa bahwa karena bentuk kakinya yang terlalu gemuk, siswa tersebut sering diejek oleh teman-temannya terutama teman-teman yang ada dilingkungan rumah. Ejekan tersebut membuatnya sangat sedih dan malu, ia juga malas keluar rumah meski orangtuanya yang meminta ia untuk membelikan sesuatu. Karena tidak memberikan alasan yang jelas kepada orangtuanya terkadang orangtuanya marah menganggap dia pemalas atau tidak menurut padahal masalah yang sebenarnya adalah karena siswa tersebut merasa malu dengan bentuk kaki yang mempengaruhi cara berjalannya. Terdapat juga siswa yang datang ke ruang BK untuk melakukan konseling atas permintaan walimurid yang merasa khawatir dengan kondisi anaknya yang mengalami iritasi mata karena menggunakan lensa kontak (*soft lens*) secara tidak benar. Saat konseling berlangsung siswa tersebut

menjelaskan bahwa ia menggunakan lensa kontak (*soft lens*) karena masukan dari teman-temannya. Teman-temannya menganggap, siswa tersebut jauh lebih cantik ketika tidak menggunakan kacamata, sehingga ia memilih untuk menggunakan lensa kontak (*soft lens*) agar lebih menarik tetapi ia tidak menggunakan lensa kontak (*soft lens*) tersebut dengan prosedur atau cara-cara sehat sehingga membuat ia mengalami iritasi mata. Guru BK juga menyebutkan bahwa terdapat siswa yang tidak percaya diri ketika ke sekolah apabila tidak menggunakan *make up* padahal penggunaan *make up* ketika di sekolah tidak diizinkan dan merupakan pelanggaran. Guru BK juga sering menemukan siswa (kebanyakan siswa perempuan) yang melakukan modifikasi terhadap seragam dengan tujuan membentuk tubuh agar terlihat lebih tinggi, lebih ramping dan lebih modis hal ini juga merupakan pelanggaran yang tidak diizinkan sekolah. Beberapa contoh dari keterangan guru BK di atas dapat mendukung hasil angket kepuasan dan observasi yang dilakukan peneliti bahwa di MAN 3 Jakarta terdapat siswa yang memiliki ketidakpuasaan terhadap *body image*.

Fenomena ketidakpuasaan terhadap *body image* yang ditunjukkan oleh siswa-siswa kelas XI MAN 3 Jakarta mungkin sesuatu yang wajar dihadapi oleh remaja dan sebagian besar remaja mengalaminya sebagai konsekuensi dari fase perkembangan remaja, tetapi ketidakpuasaan terhadap *body image* tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menimbulkan masalah-

masalah baru yang akan merugikan remaja sendiri. Ditambah dengan kondisi media massa yang sangat berkembang saat ini memungkinkan remaja untuk melakukan apa saja dan mengakses berbagai informasi yang belum tentu baik dalam upaya menangani ketidakpuasan remaja terhadap *body image* yang dimilikinya.

Beberapa penelitian menemukan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap *body image* ternyata dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih serius. Resiko lebih tinggi untuk melakukan diet serius dan gangguan makan akan terjadi pada perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dibandingkan dengan perempuan yang telah merasakan puas dengan bentuk tubuh mereka (Attie & Brooks-Gunn dkk dalam Mukhlis, 2013: 6). Lebih dari setengah remaja perempuan di enam belas negara pada usia 15 tahun melakukan diet atau berpikir mereka harus melakukan hal tersebut. AS berada dipuncak daftar negara tersebut dengan 47% anak usia 11 tahun dan 62% anak usia 15 tahun yang peduli dengan kegemukan (Vereecken & Maes, 2000 :547). Perilaku merokok juga meningkat pada remaja perempuan yang memiliki ketidakpuasan *body image* karena merokok merupakan salah satu metode penurunan berat badan yang umum digunakan oleh remaja masa kini (Berg, dalam Mukhlis, 2013: 7). Ketidakpuasan terhadap *body image* pada remaja perempuan berdampak pada harga diri yang lebih rendah daripada remaja perempuan yang lain (Rice & Dolgin, 2002: 8). *Body image*

negatif merupakan penyebab utama remaja perempuan menjadi lebih depresif daripada remaja laki-laki (Siegal dkk, dalam Rice & Dolgin, 2002: 9). Bahkan, menurut *American Association of University Women* ketidakpuasan terhadap *body image* berhubungan dengan risiko bunuh diri pada remaja (Dittrich, 2003). Paparan fakta di atas menunjukkan betapa serius dampak yang mengancam remaja akibat ketidakpuasan *body image* jika terus dibiarkan dan dikembangkan sehingga dibutuhkan upaya penanganan dalam menghadapi permasalahan *body image* yang terjadi.

Berkaitan dengan fenomena *body image* yang terjadi pada siswa kelas XI MAN 3 Jakarta upaya yang akan dilakukan lebih bersifat pencegahan agar *body image* negatif tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih parah. Seperti diketahui dari hasil studi pendahuluan tentang kepuasan terhadap area tubuh tertentu hampir setengah dari siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta merasa tidak puas dengan area tubuh yang dimiliki.

Pencegahan merupakan salah satu fungsi bimbingan konseling yang dilakukan di sekolah. Melalui fungsi pencegahan, siswa diberikan bimbingan tentang cara menghindari diri dari perbuatan atau kegiatan yang dapat membahayakan dirinya (Yusuf, dkk, 2011: 16). Melalui fungsi pencegahan ini siswa dibimbing agar ketidakpuasaan *body image* yang dimiliki tidak berkembang kepada gangguan yang lebih parah dan membantu siswa membentuk *body image* positif.

Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan beberapa layanan dalam bimbingan konseling salah satunya layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok berkaitan dengan pengembangan diri siswa khususnya membahas permasalahan tentang *body image* pernah dilakukan sebelumnya oleh mahasiswa yang sedang melakukan PKM (Praktek Keterampilan Mengajar) namun belum mendapatkan hasil maksimal. Hasil yang belum maksimal disebabkan karena topik yang dibahas merupakan topik bebas sehingga pembahasannya tidak fokus tetapi hanya pada uraian permasalahan tidak sampai pembahasan dan upaya perbaikan. Selain itu pembahasan tentang *body image* hanya dilakukan pada satu kali pertemuan dengan hasil kegiatan siswa mengutarakan permasalahan dan kendala yang dihadapi berkaitan dengan *body image*, belum pada tahap siswa mampu menerima informasi dan pemahaman baru mengenai penampilan fisiknya yang dihasilkan dari interaksi antara anggota kelompok. Melihat keterbatasan pelaksanaan bimbingan kelompok tersebut, sehingga dibutuhkan perbaikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar siswa mendapatkan manfaat dari kegiatan bimbingan kelompok khususnya dalam pembahasan mengenai *body image*.

Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan berkaitan dengan fenomena ketidakpuasaan *body image* yang terjadi pada siswa kelas XI adalah layanan bimbingan kelompok yang memungkinkan siswa untuk bisa

saling berinteraksi, saling mengutarakan perasaan, saling menilai satu sama lain bukan hanya menjelaskan permasalahan yang dihadapi tetapi juga memungkinkan siswa menerima *feedback* dan melakukan interaksi dengan anggota kelompok lainnya sebagaimana dijelaskan pada pendekatan interpersonal yang mengatakan bahwa perkataan dan *feedback* yang diberikan orang lain dapat memberi pengaruh yang amat besar pada perasaan individu berkaitan dengan penampilannya (Wardle & Collins dalam Thompson, 1999).

Layanan bimbingan kelompok dapat melibatkan sejumlah orang antara 8 – 10 anggota dan pelaksanaannya akan memanfaatkan dinamika kelompok dalam proses penyampaian informasi dan memahami suatu topik pembahasan. Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya, dan dilaksanakan dalam situasi kelompok (Prayitno,1998:123). Bimbingan kelompok dapat dilaksanakan sebagai upaya pencegahan agar permasalahan berkaitan dengan *body image* tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih parah hal ini sesuai dengan yang diutarakan Gazda yaitu *group guidance was organized to prevent the development of problem* (Gadza, 1984: 6). Bahwa bimbingan kelompok dilakukan untuk mencegah

berkembangnya masalah, dalam hal ini adalah berkembangnya permasalahan tentang *body image*.

Bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan bagi dirinya sendiri (Winkel, 2004: 111). Bimbingan kelompok memiliki kelebihan dalam proses pelaksanaannya yaitu dibangun dengan suasana keakraban, kepercayaan dan terdapat aturan dalam pelaksanaannya agar terlaksana dengan tertib dan nyaman. Dengan suasana keakraban dan kepercayaan antar anggota kelompok, peneliti merasa yakin bahwa anggota kelompok dapat bersikap terbuka dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan topik *body image*, dengan demikian anggota kelompok akan mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya berkaitan dengan *body image* kemudian mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga manfaat dari bimbingan kelompok jelas dapat dirasakan.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok efektif dan berpengaruh terhadap pemahaman siswa terhadap suatu topik. Salah satu penelitian yang berkaitan dengan pengaruh bimbingan kelompok terhadap *body image* adalah penelitian yang berjudul efektifitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja siswa kelas X SMK. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa bimbingan kelompok efektif

dalam meningkatkan konsep diri siswa. Melihat hasil penelitian tersebut dimana *body image* adalah bagian dari konsep diri, peneliti merasa yakin bahwa bimbingan kelompok juga akan memiliki pengaruh dan efektif untuk meningkatkan *body image* positif siswa dan mencegah *body image* negatif berkembang.

Pemahaman yang diperoleh melalui pemikiran, pengetahuan serta pengalaman anggota kelompok melalui proses yang terjadi dalam bimbingan kelompok membuat informasi yang diterima menjadi lebih jelas dan mudah dipahami. Selain itu informasi yang didapatkan melalui bimbingan kelompok akan membuat anggota kelompok melihat dirinya secara lebih baik berdasarkan pendapat diri sendiri dan teman-teman yang ada dalam anggota kelompok. Mungkin saja apa yang dipikirkan selama ini tentang diri masing-masing dan bagaimana orang lain memandang dirinya berbeda dengan fakta yang akan terjadi saat masing-masing anggota kelompok mengutarakan pendapat masing-masing sehingga akan didapatkan pemahaman yang jelas dan objektif. Pemahaman yang diperoleh saat proses bimbingan kelompok juga memungkinkan anggota kelompok untuk bertindak dengan lebih baik terhadap karakteristik fisik yang dimiliki dengan demikian dapat menghindari bahaya-bahaya atau gangguan yang disebabkan dari *body image* negatif.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik dan merasa penting untuk meneliti apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *Body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berkaitan dengan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi beberapa pertanyaan meliputi:

1. Bagaimana gambaran *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta?
2. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya *body image* pada siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta?
3. Apakah bimbingan kelompok memberikan pengaruh terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah pada subjek yang diteliti hanya berasal dari kelas XI di MAN 3 Jakarta. Layanan bimbingan kelompok yang digunakan adalah bimbingan kelompok sebaya yang berfungsi pencegahan dan pemahaman

D. Perumusan Masalah

Merujuk dari latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diberikan dengan adanya penelitian berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Body image* Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta” adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khasanah Bimbingan dan Konseling khususnya pada tema yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dan *body image* pada siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Hasil penelitian dapat dijadikan masukan bagi guru bimbingan konseling untuk menghadapi siswa yang memiliki masalah dalam hal penyesuaian diri yang berkaitan dengan *body image*. Selain itu, hasil dari penelitian diharapkan dapat dijadikan landasan bagi guru

bimbingan konseling untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu layanan untuk membantu siswa mencapai tugas perkembangan secara optimal.

b. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling manfaat penelitian adalah untuk menambah referensi pengembangan materi kuliah bimbingan kelompok sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah.

c. Bagi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

Bagi mahasiswa program Studi Bimbingan dan Konseling, penelitian yang dilakukan dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam berkaitan dengan teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* dan tema berkaitan dengan *body image* yang diberikan pada saat bimbingan kelompok.

BAB II

KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat *Body Image*

a. Pengertian *Body Image*

Body image merupakan persepsi individu dalam mengevaluasi dan menilai penampilan fisik berdasarkan gambaran ideal penampilan yang diinginkan. Awalnya, penelitian *body image* didominasi oleh pencarian “*body schema*” (bagan tubuh), yaitu penelitian yang berisi informasi mengenai fisik diri, khususnya pada wanita (Cash & Pruzinsky, 2002: 3). *Body image* merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang (Cash, 1994: 23).

Body Image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinsky, 2002: 5). *Body Image* adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik (Cash dalam Seawell, 2005: 45). *Body Image* adalah citra mental dan evaluasi seseorang

terhadap penampilan, mempengaruhi persepsi dan sikap dari perilaku (Rosen dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 6).

Body Image adalah sikap yang mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan, potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart and Sundeen, dalam Kelliat 1992). *Body Image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Honigman dan Castle, 2006: 33).

Tingkat *Body Image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan (Thompson, 2000: 37). *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

Berdasarkan pendapat para ahli tentang pengertian *body image* di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *body image* adalah sikap yang mencakup persepsi, pemikiran dan perasaan

tentang ukuran dan bagian-bagian tubuh serta penampilan fisik secara keseluruhan berdasarkan penilaian diri sendiri atau orang lain.

b. Paradigma Pembentukan *Body Image*

Berbagai ahli dari aliran berbeda-beda berusaha menjelaskan pendekatan-pendekatan yang menjelaskan pembentukan *body image* pada individu. Berikut akan dijelaskan pendekatan sosiokultural dan pendekatan interpersonal,

1) Pendekatan Sosiokultural

Teori sosiokultural mengemukakan bahwa standar kecantikan yang disosialisasikan dalam masyarakat berperan besar dalam membentuk *body image* individu. Standar ideal berubah sesuai dengan perkembangan zaman. Saat ini tubuh yang kurus dengan payudara yang besar dianggap sebagai figur ideal. Figur ideal tersebut sulit dicapai oleh kebanyakan wanita karena tidak sesuai dengan bentuk alamiah tubuh. Sebaliknya, wanita yang obesitas dianggap tidak menarik dan merupakan suatu 'perbuatan yang buruk dan salah (J.C Rosen dalam Thompson, dkk 1999: 12). Media sebagai pembawa pesan dengan ruang lingkup yang sangat luas, dianggap memegang peranan penting dalam mengkomunikasikan standar tubuh yang kurus sebagai simbol kecantikan wanita (Thompson, dkk 1999: 13).

Teori lain mengatakan bahwa individu selalu melakukan evaluasi diri untuk memperoleh gambaran mengenai dirinya (Festinger dalam Thompson, dkk 1999: 14). Proses evaluasi tersebut membantu individu dalam memahami diri dan bertingkah laku secara tepat. Bila individu tidak yakin mengenai atribut tertentu dalam dirinya, ia akan berusaha untuk menemukan penjelasannya melalui sumber informasi yang obyektif. Bila standar yang obyektif tidak ditemukan, individu akan menggunakan orang lain sebagai perbandingan. Seringkali perbandingan sosial (*social comparison*) dijadikan cara utama dalam mencari informasi (misalnya menilai berat badan dengan membandingkan pada teman yang lebih kurus) meskipun standar yang obyektif (seperti ukuran standar berat badan yang sehat sesuai dengan tinggi badan) tersedia. (Marsh, dkk dalam Thompson, dkk 1999: 14).

Perbandingan dengan orang lain dapat dilakukan dengan mencari target yang lebih inferior (perbandingan bawah atau *downward comparison*) atau target superior (perbandingan atas atau *upward comparison*). Individu membandingkan dengan yang lebih superior dengan tujuan untuk memperbaiki diri (Wood dalam Thompson, dkk 1999). Namun, perbandingan atas ini dapat mengancam rasa percaya diri individu terutama bila target memiliki karakteristik yang mirip atau

memiliki hubungan yang sangat dekat dengan individu. Sebaliknya, perbandingan bawah dapat membantu individu untuk merasa lebih baik mengenai dirinya. Perbandingan bawah sering dilakukan terutama saat individu mengalami kemalangan, sebagai cara untuk *coping* terhadap kehilangan (Thompson, dkk 1999).

Teori sosiokultural berasumsi bahwa setiap individu memiliki kecenderungan yang berbeda dalam membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama dengan orang yang lebih superior, atau memilih target pembandingan yang tidak tepat. Perbandingan tersebut menjadikan individu lebih rentan terhadap tekanan sosiokultural mengenai penampilan ideal (Thompson, dkk 1999: 15)

2) Pendekatan Interpersonal

Penelitian mengenai masukan (*feedback*) berkaitan dengan penampilan menunjukkan bahwa perkataan orang lain dapat memberi pengaruh yang amat besar pada perasaan individu. Masukan yang negatif ini dapat berasal dari teman sebaya, keluarga maupun orang yang tidak dikenal (*perfect stranger*) dan bentuknya dapat berupa komentar ringan sampai komentar yang sifatnya ekstrim serta mengarah pada pelecehan seksual. Masukan berkaitan dengan penampilan tidak selalu diverbalisasikan, tapi dapat melalui kritik non

verbal seperti bahasa tubuh yang halus atau cara seseorang memandang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ejekan (*teasing*) berhubungan secara signifikan dengan masalah *body image*. Ejekan yang diterima individu di rumah ternyata lebih berpengaruh terhadap ketidakpuasan *body image* daripada ejekan teman-teman di sekolah (Wardle & Collins dalam Thompson, dkk 1999: 15). Ejekan juga dapat berperan sebagai mediator antara *body image* dan derajat kelebihan berat badan (*overweight*). Obesitas ternyata tidak secara langsung mempengaruhi *body image* individu, melainkan ejekan mengenai bentuk tubuh terhadap individu yang mengalami obesitas menyebabkan *body image* negatif.

Berdasarkan pendekatan sosiokultural dan interpersonal dapat diketahui bahwa peran orang lain dalam pembentukan *body image* adalah penting. Lingkungan berperan penting dalam pembentukan *body image* individu terutama bagi remaja dimana dukungan sosial dari lingkungan khususnya teman sebaya sangat berpengaruh. Lingkungan teman sebaya yang baik dan memungkinkan remaja menerima *feedback* yang positif tentu akan membantu remaja untuk membentuk *body image* yang positif pula karena mendorong remaja secara objektif mengevaluasi karakteristik fisiknya tetapi lingkungan

yang tidak kondusif dalam hal ini teman sebaya yang selalu mengejek dan memojokkan kekurangan-kekurangan fisik yang dimiliki tentu akan mempengaruhi evaluasi remaja terhadap karakteristik fisiknya ke arah evaluasi yang negatif.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Body Image yang terbentuk dalam diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* seseorang (Cash dan Pruzinsky, 2002: 43). Umumnya remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat (Bearman dalam santrock, 2007:305).

2) Media Massa

Media yang muncul memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki dapat mempengaruhi gambaran tubuh

seseorang. Media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial. Isi tayangan media sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus sedangkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot.

3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain, *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. *Feedback* tersebut sering membuat orang-orang merasa cemas dengan penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. *Feedback* terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh (Rosen dalam Cash & Purzinsky, 2002). Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, gambaran tubuh berasal dari hubungan interpersonal.

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan ahli diketahui faktor yang mempengaruhi terbentuknya *body image* pada remaja yaitu jenis kelamin dimana remaja perempuan lebih banyak menunjukkan *body*

image negatif, media sosial yang digunakan atau diakses oleh remaja dan hubungan interpersonal atau sosialisasi yang dilakukan oleh remaja.

d. Aspek-aspek *Body Image*

Salah satu ahli yang mengemukakan aspek-aspek *body image* adalah Thomas F. Cash. Thomas F. Cash menjabarkan terdapat sepuluh aspek yang menjelaskan *body image* (2000: 3), yaitu sebagai berikut:

1) Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*)

Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasaan terhadap penampilan seseorang. Skor tinggi berarti memiliki perasaan puas terhadap penampilan sedangkan skor rendah menggambarkan ketidakpuasaan terhadap penampilan fisiknya.

2) Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*)

Orientasi penampilan (*appearance orientation*) mengukur derajat perhatian individu terhadap penampilannya. Individu dengan skor tinggi menempatkan penampilan sebagai hal yang penting diwujudkan dalam bentuk perawatan tubuh dan penataan penampilan fisik.

3) Evaluasi Kebugaran (*Fitness Evaluation*)

Evaluasi kebugaran (*fitness evaluation*) mengukur derajat kebugaran yang dirasakan individu terhadap fisiknya. Individu dengan skor tinggi

menilai dirinya bugar, berada dalam kondisi yang baik, memiliki kompetensi fisik dan kemampuan atletik yang baik.

4) Orientasi Kebugaran Fisik (*Fitness Orientation*)

Orientasi kebugaran fisik (*fitness orientation*) mengukur derajat perhatian individu terhadap kebugaran atau kompetensinya dalam bidang olah raga. Individu dengan skor tinggi menilai kebugaran sebagai hal yang penting dan secara aktif mengikuti kegiatan fisik untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran. Individu dengan skor rendah tidak menilai penting kebugaran sehingga tidak melakukan usaha dan tidak aktif mengikuti kegiatan fisik untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran.

5) Evaluation Kesehatan (*Health Evaluation*)

Evaluation kesehatan (*Health Evaluation*) mengukur penilaian individu mengenai kesehatan tubuhnya. Individu dengan skor tinggi merasa tubuhnya berada pada kondisi prima dan bebas dari penyakit. Individu dengan skor rendah tidak merasa sehat atau sedang merasa gejala-gejala penyakit, atau merasa dirinya rentan terhadap penyakit.

6) Orientasi Kesehatan (*Health Orientation*)

Orientasi kesehatan (*health orientation*) mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan fisik. Individu dengan skor tinggi sangat memperhatikan kesehatannya

dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan sehingga selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat. Individu dengan skor rendah lebih apatis terhadap kesehatannya dan tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan.

7) Orientasi tentang Penyakit (*Illness Orientation*)

Orientasi tentang penyakit (*illness orientation*) mengukur derajat pengetahuan dan reaksi individu terhadap berbagai masalah penyakit yang dirasakan tubuh. Individu dengan skor tinggi sangat sadar terhadap gejala-gejala penyakit dan segera berusaha mencari pengobatan. Individu dengan skor rendah tidak mempunyai kesadaran terhadap keadaan tubuh bila terserang penyakit dan tidak reaktif terhadap gejala penyakit.

8) Kepuasan Area Tubuh (*Body Areas Satisfaction Scale*)

Kepuasan area tubuh (*Body areas satisfaction scale*) mengukur kepuasan individu terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan. Skor tinggi menunjukkan kepuasan terhadap sebagian besar area tubuh. Skor rendah menunjukkan ketidakpuasan terhadap ukuran atau penampilan beberapa area tubuh.

9) Kecemasan terhadap Kegemukan (*Overweight Preoccupation*)

Kecemasan terhadap kegemukan (*overweight preoccupation*) menggambarkan persepsi seseorang terhadap berat badannya,

kecemasan terhadap kegemukan, perhatian terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

10)Pengkategorian ukuran tubuh (self classified weight)

Menggambarkan bagaimana seseorang mempersepsikan dan menilai berat badannya.

e. Kriteria *Body Image*

Nada (dalam Veronica, 2010: 56) mengemukakan bahwa terdapat dua kriteria *Body Image* yaitu :

1) *Body Image* Positif

Body image positif yaitu persepsi bentuk tubuh yang benar dan individu melihat berbagai bagian tubuh sebagaimana yang sebenarnya. Individu yang memiliki *body image* positif dapat menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami bahwa penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai dan karakter. Selain itu, Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta merasa nyaman dan yakin dengan penampilan tubuhnya.

2) *Body Image* Negatif

Body image negatif yaitu persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh, individu yang memiliki *body image* negatif selalu merasa terdapat bagian-bagian tubuh yang tidak sebenarnya. Individu yakin

bahwa orang lain yang menarik dan ukuran atau bentuk tubuh yang tidak ideal adalah tanda kegagalan pribadi. Individu yang memiliki *body image* negatif merasa malu, rendah diri dan cemas tentang tubuhnya.

f. *Body Image* pada Remaja

Satu aspek psikologis dari perubahan fisik saat pubertas adalah sesuatu yang pasti, remaja terobsesi dengan tubuh mereka dan mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang mereka sukai (Allen dkk, dalam Santrock: 2007: 305). Obsesi yang kuat dengan *body image* terjadi selama masa remaja tetapi hal tersebut menjadi semakin kuat pada masa remaja awal, ketika remaja lebih puas dengan tubuh mereka daripada masa remaja akhir (Graber & Brooks-Gunn, dalam Santrok, 2007: 305). Perhatian yang besar terhadap tubuh sering ditunjukkan dengan kritikan-kritikan yang diungkapkan remaja terhadap tubuh yang dimiliki misalnya tubuh yang terlalu gemuk, kulit yang terlalu hitam atau wajah berjerawat dan diikuti dengan serangkaian usaha untuk menanggulangnya seperti melakukan diet ketat, berolah raga berlebihan, menggunakan cream pemutih wajah yang terkadang berbahaya bagi kulit remaja atau melakukan modifikasi terhadap cara berpakaian termasuk pakaian seragam sekolah.

Remaja akan membentuk gambaran tubuh (*body image*) ideal berdasarkan persepsi diri sendiri dan cenderung bersifat subjektif. Persepsi secara subjektif ini berarti bahwa masing-masing remaja memiliki kriteria tersendiri tentang *body image* yang ideal, tokoh mana yang menurut remaja paling ideal bentuk tubuhnya kemudian melakukan perbandingan dengan tokoh ideal tersebut padahal perbandingan objektif seperti berat badan ideal sesuai kesehatan tersedia.

Permasalahan *body image* meningkat pada masa remaja awal sekitar usia 13 – 15 tahun (Skemp-Arlt dan Mikat, 2007: 30). Secara umum, anak perempuan kurang senang dengan tubuh mereka dan memiliki *body image* negatif daripada anak laki-laki dalam masa pubertas. Ketidakpuasan remaja perempuan terhadap tubuh meningkat setelah masa remaja awal, ketika pada saat yang sama, remaja laki-laki yang menjadi lebih berotot semakin puas dengan tubuh mereka (Papalia, dkk, 2008: 547). Remaja perempuan sering menjadi kurang puas dengan tubuh karena peningkatan lemak tubuh. Sebaliknya, remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot pada remaja laki-laki meningkat.

Penting bagi remaja untuk membentuk *body image* positif, hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus

dilalui remaja menurut Havighurst yaitu menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif (Agustiani, 2009: 59). Remaja dituntut untuk melalui tugas perkembangan karena apabila tugas tersebut dapat berhasil dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas berikutnya; sementara apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri remaja yang bersangkutan dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya (Yusuf, 2009: 65). *Body image* positif akan mendorong remaja bersikap positif terhadap karakteristik fisik yang dimiliki sedangkan *body image* negatif akan mendorong remaja untuk melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan dan membahayakan diri remaja sendiri.

2. Hakikat Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianut yang dilaksanakan dalam situasi kelompok (Romlah, 1989: 18). Bimbingan kelompok adalah bentuk pelaksanaan layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok atau lebih dari satu orang, diberikan kepada beberapa peserta bimbingan yang memiliki

permasalahan yang sama dan dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan (Winkel, 1997: 465). Dua penjelasan tersebut menekankan pada kegiatan bimbingan kelompok yang berupa kegiatan kelompok untuk membahas suatu permasalahan.

Pengertian lain diungkapkan Dewa Ketut Sukardi yang memaparkan pengertian bimbingan kelompok sebagai berikut:

Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan (2008: 64)

Selain itu, Pengertian lain diungkapkan oleh Rusmana yang menyebutkan bahwa yang dimaksud bimbingan kelompok adalah:

Suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif, dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (2009: 56).

Berdasarkan pengertian bimbingan kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa yang disebut bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam situasi kelompok bertujuan untuk mencegah berkembangnya permasalahan pada individu dan membantu individu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

b. Tujuan Bimbingan kelompok

Prayitno (1995:70) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut:

1). Tujuan Umum

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa).

2) Tujuan khusus

Secara lebih khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal bagi siswa. Prayitno menyatakan tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok yaitu penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas, pengembangan pribadi, dan pembahasan masalah atau topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok.

Terdapat juga penjelasan tentang tujuan bimbingan kelompok yang dipaparkan oleh Bennet (dalam Romlah: 1989:14) sebagai berikut :

- 1) Memberikan kesempatan-kesempatan bagi siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan

dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Tujuan ini dapat dicapai melalui kegiatan-kegiatan:

- a) Bantuan dalam mengadakan orientasi kepada situasi sekolah baru dan dalam menggunakan kesempatan-kesempatan dan fasilitas yang disediakan sekolah.
- b) Mempelajari masalah-masalah hubungan antarpribadi yang terjadi dalam kelompok dalam kehidupan sekolah yang dapat mengubah perilaku individu dan kelompok dalam cara yang dapat diterima oleh masyarakat.
- c) Mempelajari secara kelompok masalah-masalah pertumbuhan dan perkembangan, belajar menyesuaikan diri dalam kehidupan orang dewasa dan menerapkan pola hidup yang sehat.
- d) Mempelajari secara kelompok menerapkan metode-metode pemahaman diri mengenai sikap, minat, kemampuan, kepribadian dan kecenderungan-kecenderungan sifat, dan penyesuaian pribadi serta sosial.
- e) Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode-metode belajar yang efisien.
- f) Mempelajari secara kelompok dunia pekerjaan, dan masalah-masalah penyesuaian dan kemajuan pekerjaan.

- g) Bantuan secara kelompok tentang cara membuat rencana pendidikan jangka panjang.
 - h) Bantuan untuk mengembangkan patokan-patokan nilai untuk membuat pilihan-pilihan dalam berbagai bidang kehidupan, dan dalam mengembangkan filsafat hidup
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
- a) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
 - b) Menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambahkan pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energy yang terpakai untuk memecahkan masalah-masalah tersebut dalam suasana yang permisif.
 - c) Untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual
- 3) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif. Dengan mempelajari masalah-masalah yang umum dialami oleh individu dan dengan meredakan atau menghilangkan hambatan-hambatan emosional melalui kegiatan kelompok, maka pemahaman terhadap masalah individu menjadi lebih mudah.

c. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan layanan bimbingan. Agar dinamika kelompok yang berlangsung di dalam kelompok tersebut efektif dan bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar. Jumlah anggota sebaiknya tidak lebih dari 12 siswa berkisar antara 8 sampai 12 siswa untuk membahas suatu topik (Jacob, dkk. 2009 :434)

Prosedur pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan (Prayitno, 1995: 40) yaitu:

- 1) Tahap pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama.
- 2) Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, yaitu tahap kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu pada bimbingan kelompok atau mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok pada konseling kelompok.

- 4) Tahap pengakhiran, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Tabel 2.1
Tahap I: Pembentukan

TAHAP I	
PEMBENTUKAN	
Tema: Pengenalan, pelibatan diri, Pemasukan diri	
TUJUAN: 1) Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan dan konseling 2) Tumbuhnya suasana kelompok 3) Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok 4) Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu diantara para anggota 5) Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka 6) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok	KEGIATAN : 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling 2) Menjelaskan a) cara-cara, dan b) asas-asas kegiatan kelompok 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 4) Teknik khusus 5) Permainan penghayatan/ pengakraban
PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK 1) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka 2) Menampilkan pernghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati	

Tabel 2.2

Tahap II : Peralihan

TAHAP II PERALIHAN	
Tema: Pembangunan jembatan antara tahap I dan tahap III	
TUJUAN: 1) Terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya 2) Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan 3) Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok	KEGIATAN : 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga) 3) Membahas suasana yang terjadi 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)
PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK 1) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka 2) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya 3) Mendorong dibahasnya suasana perasaan 4) Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati.	

Tabel 2.3

Tahap III : Kegiatan Inti

TAHAP III KEGIATAN INTI	
Tema: Kegiatan mencapai tujuan	
<p>TUJUAN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok 2) Terbahasnya masalah dan topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas 3) Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan 	<p>KEGIATAN :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terdahulu 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas 4) Kegiatan selingan
<p>PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka 2) Aktif tetapi tidak banyak bicara 3) Memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati 	

Tabel 2.4
Tahap IV : Pengakhiran

TAHAP IV PENGAKHIRAN	
Tema: Penilaian dan tindak lanjut	
<p>TUJUAN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan 2) Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas 3) Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut 4) Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri 	<p>KEGIATAN :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan 3) Membahas kegiatan lanjutan 4) Mengemukakan pesan dan harapan
<p>PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka 2) Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota 3) Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut 4) Penuh rasa persahabatan dan empati 	

Peneliti menggunakan bimbingan kelompok karena topik tentang *body image* merupakan pembahasan yang cukup sensitif apalagi bagi siswa-siswa yang memiliki *body image* negatif. Diperlukan suasana yang penuh keakraban, saling terbuka dan percaya. Melalui tahapan bimbingan kelompok dimana pada tahap pembentukan ada proses pengenalan, pemberian informasi tentang asas-asas bimbingan dan konseling diharapkan anggota kelompok dapat lebih terbuka dalam mengutarakan pengalaman dan pemahamannya tentang *body image*. Anggota kelompok diharapkan dapat mengikuti kegiatan dengan penuh empati dan dapat mengutarakan pikiran dan pendapatnya yang selama ini tidak bisa diungkapkan berkaitan dengan *body image* dan dapat membantu anggota kelompok lain untuk memecahkan masalah yang dimiliki. Kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan menggunakan teknik diskusi kelompok dalam membahas topik berkaitan dengan *body image*.

Diskusi kelompok merupakan percakapan yang sudah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk menjelaskan suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang pemimpin (Romlah, 1989: 98). Diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama

(Tohirin, 2007: 291). Diskusi kelompok merupakan suatu pertemuan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk menghasilkan keputusan bersama melalui proses saling tukar pengalaman dan pendapat (Sukardi, 2008:221). Bila dilihat dari pengertian diskusi kelompok yang dikemukakan ahli di atas, diskusi kelompok dapat disimpulkan sebagai proses untuk memecahkan masalah secara bersama-sama yang dilakukan oleh dua orang atau lebih.

Pengertian tentang diskusi kelompok juga dikatakan oleh Bloom dalam Romlah yang memberikan definisi mengenai diskusi kelompok dengan lebih menekankan pada aspek akademis, sebagai berikut:

Diskusi kelompok merupakan usaha bersama untuk memecahkan suatu masalah yang didasarkan pada sejumlah data, bahan-bahan, dan pengalaman-pengalaman, dimana masalah ditinjau selengkap dan sedalam mungkin. Secara ideal, pemimpin kelompok membantu kelompok untuk memusatkan perhatian pada masalah umum yang dihadapi, membantu kelompok untuk memusatkan perhatian pada masalah umum yang dihadapi, membantu meninjau masalah secara luas dan mendalam, membantu memberikan sumber-sumber yang dapat dipakai untuk pemecahan masalah, dan membantu kelompok mengetahui bilamana masalah sudah terpecahkan serta implikasi selanjutnya dari pemecahan tersebut. (1989: 98).

Tujuan penggunaan teknik diskusi kelompok antara lain adalah untuk (Sukardi, 2008: 221)

- 1) Siswa memperoleh informasi yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi. Pengalaman yang baik maupun buruk dan pendapat dari teman, banyak membantu perkembangan pribadi siswa. Informasi yang diperoleh dapat bersifat praktis, sederhana

dan langsung dapat dimanfaatkan. Namun, ada juga informasi yang bersifat kompleks dan manfaatnya tidak langsung diketahui.

- 2) Membangkitkan motivasi dan semangat siswa untuk melakukan sesuatu tugas. Bila siswa mulanya enggan melakukan sesuatu tugas.
- 3) Mengembangkan kemampuan siswa berpikir kritis, mampu melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang diterimanya.
- 4) Mengembangkan ketrampilan dan keberanian siswa untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah. Tanpa latihan akan sulit mengemukakan pendapat dengan jelas, terarah dan berisi, apalagi para siswa. Siswa dibimbing untuk berani dan terampil menyampaikan pengalaman dan gagasannya secara teratur dalam diskusi, sehingga mudah dipahami orang lain.
- 5) Membiasakan kerja sama diantara siswa. Diskusi pada hakikatnya kerja sama dalam mengumpulkan dan tukar menukar pengalaman serta gagasan. Melalui diskusi, siswa dibina untuk memperhatikan kepentingan orang lain, menghargai pendapat orang lain, dan menerima keputusan bersama.

Selain tujuan yang diungkapkan oleh Dewa Ketut di atas, dijelaskan pula bahwa di dalam pelaksanaan bimbingan kelompok,

diskusi kelompok tidak hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga untuk mencerahkan suatu persoalan, serta untuk pengembangan pribadi (Romlah, 1989: 99). Dinkmeyer dan Muro (dalam Romlah, 1989: 99) menjelaskan tujuan diskusi yang juga dapat dicapai yaitu,

- 1) Untuk mengembangkan pengertian terhadap diri sendiri.
- 2) Untuk mengembangkan kesadaran tentang diri (*self*) dan orang lain.
- 3) Untuk mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia.

Melihat tujuan bimbingan kelompok dan tujuan diskusi kelompok yang merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok diharapkan dengan demikian tujuan dari penelitian yaitu meningkatkan *body image* positif dapat tercapai.

3. Karakteristik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Jakarta

Subyek pada penelitian yang akan dilakukan adalah siswa kelas XI MAN 3 Jakarta yang memiliki *body image* dengan kategori rendah atau memiliki *body image* negatif. Pemilihan kelas XI didasarkan pada pengalaman saat peneliti melakukan praktek ketrampilan mengajar (PKM) di MAN 3 Jakarta yang menemui terdapat banyak masalah berkaitan dengan *body image* dan juga didukung dari studi pendahuluan yang telah

dilakukan serta diperkuat dengan keterangan guru BK yang menjelaskan banyak siswa yang tidak puas dengan tampilan karakteristik fisik yang dimiliki siswa kelas XI. Siswa kelas XI MAN 3 Jakarta sendiri merupakan siswa yang berada pada masa remaja. Masa remaja dapat diartikan sebagai masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat mencapai kematangan seksual; Masa saat individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa (Muangman dalam Sarwono, 2008: 9).

Menurut Konopka (dalam Agustiani 2009 : 29) secara umum masa remaja di bagi menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut

a. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Masa remaja awal adalah masa saat individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orangtua. Fokus dari masa remaja awal adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya Masa

b. Masa Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Masa remaja pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri

sendiri. Remaja pada masa remaja pertengahan mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu

c. Masa Remaja Akhir (19-22 tahun)

Masa remaja akhir ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode masa remaja akhir, remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap remaja akhir.

Jika dilihat dari usia siswa kelas XI MAN 3 Jakarta yang berkisar antar 14- 16 tahun, maka siswa kelas XI MAN 3 Jakarta termasuk dalam masa remaja awal dan menuju masa remaja pertengahan. Tugas-tugas perkembangan yang penting pada masa tersebut menurut Havighurst (dalam Agustiani, 2006: 62-67) adalah :

- a. Mencapai relasi baru dan lebih matang bergaul dengan teman seusia dari kedua jenis kelamin.
- b. Mencapai maskulinitas dan femininitas dari peran sosial.
- c. Menerima perubahan fisik dan menggunakannya secara efektif.

- d. Mencapai ketidaktergantungan emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e. Menyiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
- f. Menyiapkan diri untuk karir ekonomi.
- g. Menemukan set dari nilai-nilai dan sistem etika sebagai petunjuk dalam berperilaku mengembangkan ideology.
- h. Mencapai dan diharapkan untuk memiliki tingkah laku sosial secara bertanggung jawab.

Tampak dari tugas-tugas tersebut bahwa secara umum tugas perkembangan masa remaja berkaitan dengan diri sendiri dan juga dengan lingkungan sosial yang dihadapinya. Semua perubahan yang terjadi, menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian diri dan menerima perubahan-perubahan itu sebagai bagian dari dirinya serta membentuk suatu *sense of life* tentang siapa dirinya untuk mempersiapkan diri menghadapi masa dewasa.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Gema Mauludina, 2012. Pengaruh kelompok psikoedukasi dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap *Body Image*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh kelompok psikoedukasi dengan *Cognitive Behavioral* terhadap *Body Image*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen berjenis pre-eksperimen

menggunakan model *pre-test one group design*. Analisis data memperlihatkan terdapat peningkatan jumlah responden pada post-test yang memiliki *body image* positif. Jumlah responden yang memiliki *body image* positif meningkat dari frekuensi sebanyak 3 responden pada *pre-test* menjadi 6 responden pada *post-test*. Kemudian, jumlah responden yang memiliki *body image* negatif pada *pre-test* menurun dari frekuensi sebanyak 1 responden menjadi tidak ada responden yang memiliki *body image* negatif.

2. Nichole L. Wood Barcalow, MA. 2006. *Understanding The Construct of Body Image to Include Positif components a mixed- Methods Study*. Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif untuk mengidentifikasi *body image* positif pada wanita. Responden berasal dari lima belas orang wanita yang merupakan mahasiswa dan ahli dalam bidang kesehatan dan penelitian. Wawancara dilakukan kepada kelima belas wanita tersebut untuk mengetahui informasi mengenai *body image*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan karakter-karakter unik pada wanita berkaitan dengan *body image* positif yang menambah kajian tentang *body image* positif pada wanita.
3. Desy Christine. 2003. *Gambaran Citra Tubuh pada Wanita yang Mengalami Obesitas dan Penelaahan MBSRQ*. Penelitian gambaran citra tubuh pada wanita yang mengalami obesitas dan penelaahan

MBSRQ ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada wanita yang mengalami obesitas, sedangkan untuk penelaahan alat ukur MBSRQ, pengolahan data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dua responden mengalami hambatan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis karena ukuran tubuh mereka. Kedua responden memiliki pembandingan sosial yang superior dan memiliki kedekatan hubungan serta kemiripan latar belakang, yaitu kakak perempuan. Analisa banding menunjukkan bahwa hampir semua responden mengalami obesitas sejak balita, mendapat tanggapan negatif dari lingkungan dalam derajat yang berbeda dan mengestimasi berat badannya sesuai indeks massa tubuh.

4. Edy Irawan. 2013. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (studi Pre-Eksperimen pada Siswa Kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung). Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran konsep diri siswa dan keefektifan bimbingan kelompok dalam meningkatkan konsep diri remaja. Penelitian dilaksanakan di SMK Yapema Gadingrejo Lampung dengan subyek penelitian adalah siswa kelas X sebanyak 10 siswa yang memiliki konsep diri rendah atau negatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsep diri dengan menggunakan bimbingan

kelompok, hal ini dibuktikan dengan terjadinya perubahan signifikan pada diri siswa yang memiliki konsep diri negatif atau rendah mengarah pada perubahan konsep diri positif.

5. Devita Nugraheni. 2015. Pengaruh Perbandingan Sosial pada Teman Sebaya Terhadap Citra Tubuh Remaja Putri di Jakarta. Hasil dari penelitian menunjukkan terdapat pengaruh perbandingan sosial pada teman sebaya terhadap citra tubuh remaja putri di Jakarta.

Berdasarkan penelitian relevan dapat disimpulkan bahwa penelitian-penelitian tentang *body image* telah banyak dilakukan dengan responden yang berasal dari remaja yang menandai bahwa permasalahan tentang *body image* banyak terjadi pada remaja, sehingga dibutuhkan upaya untuk menanganinya atau mencegah berkembangnya permasalahan berkaitan dengan *body image*. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah dengan cara membentuk kelompok psikoedukasi dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *body image* siswa dan hasilnya efektif, hal ini berarti bahwa *body image* bukan sesuatu yang statis sehingga bila *body image* tersebut rendah dapat ditingkatkan. Selain itu, dari penelitian terkait yang dipaparkan terlihat pula bahwa kegiatan bimbingan kelompok telah dilakukan untuk menghadapi masalah-masalah atau topik-topik yang berkaitan dengan konsep diri dan hasilnya efektif, dalam hal ini *body image* adalah bagian dari konsep diri

sehingga apabila bimbingan kelompok efektif meningkatkan konsep diri maka bisa disimpulkan bahwa bimbingan kelompok juga efektif meningkatkan *body image*.

Melihat keterkaitan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *body image* positif siswa adalah dengan melakukan bimbingan kelompok dimana peneliti tidak menemukan kesamaan judul atau penelitian yang pernah dilakukan dengan judul yang sama pada penelitian-penelitian relevan yang telah dilakukan.

C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik bagi remaja merupakan aspek penting yang sangat diperhatikan, karena kondisi fisiklah yang paling nyata perubahannya. Perubahan fisiologis secara internal pada remaja berjalan secara paralel, tidak hanya pada perubahan eksternal saja, yaitu secara fisik/ukuran tubuh dan bentuk tubuh, tetapi juga perubahan dalam sikap dan minat. Setiap individu selama masa remaja menaruh minat yang kuat terhadap perkembangan atau perubahan fisiknya. Individu secara konstan akan membandingkan dirinya dengan teman seusianya dan mengembangkan *body image* yang dimiliki.

Body Image adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dan bagaimana individu tersebut merasa puas dengan

bagian-bagian tubuhnya dan penampilan fisik secara keseluruhan berdasarkan persepsi dan penilaian diri sendiri dan orang lain. Remaja yang merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya cenderung akan membentuk *body Image* negatif, sebaliknya remaja yang memiliki kepuasan terhadap dirinya akan membentuk *body Image* positif. *Body Image* mempengaruhi bagaimana sikap yang ditunjukkan remaja kepada lingkungan. Terkadang remaja merasa tidak percaya diri, menganggap dirinya jelek, pendek dan tidak putih kemudian menyebabkan remaja tersebut menarik diri dari lingkungan.

Fenomena yang sama juga terlihat pada siswa-siswa kelas XI di MAN 3 yang berada pada tahap awal masa remaja dan menuju tahap pertengahan memiliki tugas untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan menerima segala bentuk fisik agar dapat dimanfaatkan dengan optimal. Namun karena *Body Image* negatif proses penyesuaian diri ini dapat saja terganggu bahkan tidak berjalan dengan baik. Maka akan menyebabkan siswa-siswa yang penyendiri, menarik diri dan antisosial. Bahkan pada kasus-kasus tertentu, *body image* negatif yang dibiarkan dan terus berkembang dalam diri remaja dapat menyebabkan gangguan yang lebih parah seperti gangguan makan *Bulimia dan Anorexia* yang berdampak sangat buruk bagi perkembangan remaja.

Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah berkembangnya ketidakpuasaan *body image* menjadi gangguan yang lebih parah adalah dengan mengoptimalkan layanan bimbingan konseling yang ada di sekolah salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Bagi siswa bimbingan kelompok sangatlah bermanfaat karena melalui kegiatan tersebut siswa akan saling berinteraksi antar anggota kelompok. Siswa juga akan berusaha untuk memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh lingkungan, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagi perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan hidup, dan kebutuhan untuk menjadi lebih mandiri.

Siswa yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok akan merasa lebih mudah membicarakan topik/ persoalan-persoalan yang dihadapi kepada kelompok sebayanya (*peer group*), di mana mereka akan dapat leluasa dalam bergaul dan saling terbuka dalam membahas persoalan melalui bentuk diskusi yang hangat dan akrab, sehingga dapat saling memberikan dukungan, motivasi dan juga saling bertukar pikiran, pendapat dan pengalaman yang nantinya akan bermanfaat bagi diri sendiri dalam mengembangkan dan meningkatkan *Body Image* positif yang dimiliki.

Kegiatan bimbingan kelompok dipandang efektif dan tepat dalam meningkatkan *Body Image* siswa, karena dalam kegiatan tersebut terdapat bentuk interaksi dan dinamika kelompok yang akan memberikan kehidupan dan warna dalam kelompok. Dinamika kelompok yang timbul dalam kehidupan kelompok akan mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan interaksi dan bentuk hubungan interpersonal satu sama lain. Hubungan yang terjalin melalui interaksi interpersonal tersebut merupakan wahana dan tempat bagi para anggota kelompok untuk saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga akan terjadi proses belajar di dalam kelompok tersebut, termasuk belajar untuk memperbaiki *Body Image* yang dimiliki karena *body image* sendiri bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

Individu yang memiliki ketidakpuasaan *Body Image* sangat perlu untuk mengadakan hubungan dengan orang lain, seperti diketahui bahwa hubungan interpersonal adalah salah satu faktor pembentuk *body image*, khususnya bagi remaja dalam hal ini hubungan interpersonal dengan teman sebaya dalam bimbingan kelompok. Konseli yang dihadapi dalam bimbingan kelompok ini bukanlah bersifat individual tetapi terdiri dari beberapa orang yang akan bersama sama memanfaatkan dinamika

kelompok untuk membahas topik/ permasalahan dan belajar untuk lebih mengembangkan dirinya termasuk mengembangkan *body image* yang dimiliki. Sehingga dengan adanya hubungan yang interaktif tersebut anggota kelompok akan merasa lebih mudah dan leluasa untuk mengutarakan pemikiran dan perasaan-perasaan yang dimiliki berkaitan dengan *body image*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dijadikan tempat terjalinnya interaksi dan hubungan interpersonal antar anggota kelompok dan dapat memberikan kontribusi untuk membantu siswa dalam meningkatkan *Body Image* yang dimiliki. Sejauhmana pengaruh bimbingan kelompok dalam meningkatkan *Body Image* siswa dapat terlihat dari dinamika yang tercipta dari hubungan antar anggota kelompok pada saat anggota kelompok tersebut saling berhubungan dan berinteraksi satu sama lain. Semakin erat hubungan yang terjalin dalam kelompok semakin efektif pula bimbingan kelompok dalam meningkatkan *Body Image* siswa yang dibuktikan dengan meningkatnya skor instrumen *body image* pada saat *posttest*.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta”

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *Body Image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta Pusat.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di MAN 3 Jakarta Pusat, bertempat di alamat Komplek Perkantoran Rawa Kebo No. 6, Jalan Rawasari Selatan, Cempaka Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510.

Pemilihan tempat penelitian di MAN 3 Jakarta Pusat didasarkan pada studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa kelas XI yang menunjukkan ketidakpuasaan terhadap *body image*, sehingga dibutuhkan upaya pencegahan agar tidak menjadi gangguan yang lebih parah.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian sejak dilakukan studi pendahuluan, proses pemberian *treatment*, penulisan hasil penelitian hingga analisis hasil penelitian dilakukan mulai dari bulan Januari sampai dengan Desember 2016.

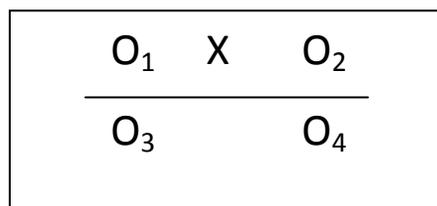
C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental. Metode eksperimental dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkondisikan (Sugiono, 2008 : 72). Desain eksperimen yang digunakan adalah *Quasi experimental Design*.

D. Desain Experimen

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental Design* dengan bentuk desain *nonequivalent Control Group Design* yaitu desain yang sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain *nonequivalent Control Group* kelompok *treatment* maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2008: 79). Berikut adalah gambaran *nonequivalent control group design* :

Desain Quasi Eksperimen



Gambar 3.1

Nonequivalent Control Group Design

Keterangan :

O_1 : Nilai *Pre-test* pada kelompok *treatment* sebelum perlakuan

O_2 : Nilai *Post-test* pada kelompok *treatment* sesudah perlakuan

X : Perlakuan

O₃ : Nilai *Pre-test* pada kelompok kontrol sebelum *treatment*

O₄ : Nilai *Post-test* pada kelompok kontrol sesudah *treatment*

Desain *Nonequivalent control group Design* dapat berarti kelompok *treatment* dan kelompok kontrol akan diberikan *pretest*. Selanjutnya kelompok *treatment* diberikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kemudian, kedua kelompok diberikan *posttest*. Hasil dapat diperoleh dengan paradigma $(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$.

E. Perlakuan

Perlakuan merupakan rincian tahapan yang akan peneliti lakukan, agar tujuan dari intervensi dapat tercapai waktu pertemuan berkisar antara 8 hingga 20 pertemuan (Lubis, 2011: 212). Berkaitan dengan pernyataan tersebut, perlakuan atau intervensi pada penelitian ini akan dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan agar tujuan dari intervensi dapat tercapai. Berikut adalah deskripsi perlakuan

Tabel 3.1
Tahap Pelaksanaan (*Treatment*)

Sesi	Kegiatan
<i>Pretest</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peneliti menjelaskan tujuan pengisian instrumen <i>body image</i> yaitu untuk mengetahui tingkat <i>body image</i> yang dimiliki sebelum dilakukannya <i>treatment</i>. 2) Peneliti menyebarkan Instrumen <i>body image</i> kepada siswa.

Sesi	Kegiatan
<p>SESI 1</p>	<p>Tahap Pembentukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok secara umum. Pemimpin kelompok juga menjelaskan tentang tujuan diadakannya bimbingan kelompok, yaitu untuk membahas topik tentang <i>body image</i> agar siswa memiliki pemahaman tentang <i>body image</i> dan aspek-aspek yang berkaitan dengan <i>body image</i> 2) Menjelaskan cara-cara dan azas-azas kegiatan kelompok 3) Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri 4) Permainan penghangatan dan pengakraban <p>Tahap Peralihan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu kegiatan inti dimana disetiap kegiatan inti akan membahas tema tentang aspek-aspek <i>body image</i> 2) Pemimpin kelompok mengamati dan menanyakan apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap kegiatan inti) 3) Pemimpin kelompok membahas suasana yang terjadi pada salah satu anggota yang masih belum siap atau masih ragu untuk mengikuti kegiatan kelompok 4) Pemimpin kelompok meningkatkan kemampuan keikutsertaan kelompok

Sesi	Kegiatan
<p style="text-align: center;">SESI 2</p>	<p>Tahap kegiatan</p> <p>Tema dari kegiatan kelompok pada sesi 2 adalah menilai penampilan diri dengan subtema apakah aku menarik atau tidak menarik. Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok menyampaikan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu pembahasan tentang <i>body image</i> yang dilakukan dengan menilai penampilan diri. 2) Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan pada tahap berikutnya 3) Pemimpin kelompok membagikan kertas penilaian penampilan kepada anggota kelompok. 4) Anggota kelompok diajak untuk melakukan penilaian mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Penilaian tersebut ditulis di dalam kertas kemudian masing-masing membacakan. 5) Masing-masing anggota kelompok memberikan masukan kepada anggota lain tentang penilaian penampilan yang telah dibacakan 6) Pemimpin kelompok mengarahkan diskusi dari hasil penilaian penampilan yang sudah dilakukan anggota kelompok
<p style="text-align: center;">SESI 3</p>	<p>Tahap kegiatan :</p> <p>Tema bimbingan kelompok pada sesi 3 adalah menilai kepuasan area tubuh dengan subtema bagian tubuh yang aku sukai dan tidak ku sukai.</p>

SESI	KEGIATAN
SESI 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan yaitu menilai kepuasan tubuh terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan tubuh. 2) Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk menilai fisiknya dengan cara menuliskan anggota tubuh yang paling disukai dan merupakan kelebihanannya kemudian menuliskan anggota tubuh yang paling tidak disukai yang merupakan kekurangan bagi mereka beserta alasannya. 3) Pemimpin kelompok mengarahkan diskusi dari hasil penilaian tersebut, diskusi juga diarahkan pada bagaimana anggota kelompok mengantisipasi kepuasan dan ketidakpuasan mereka terhadap area tubuh, apakah ada usaha-usaha tertentu untuk mengantisipasi keadaan tersebut. 4) Anggota kelompok memperhatikan penjelasan anggota kelompok yang lain agar dapat saling menilai bagaimana setiap anggota kelompok menilai diri mereka masing-masing, apakah sama penilaian masing-masing anggota kelompok tentang kelebihan dan kurang fisik dirinya dengan penilaian dari anggota. Apakah kekurangan fisik yang dinilai oleh diri masing-masing anggota juga dirasakan oleh teman yang lain.
SESI 4	<p>Tema dari sesi 4 adalah “berat badan ideal dan kecemasan menjadi gemuk”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari kegiatan kelompok yang akan dilakukan yaitu mengetahui bagaimana pendapat dan persepsi anggota kelompok tentang berat badan ideal dan kecemasan menjadi gemuk.

Sesi	Kegiatan
SESI 4	<p>2) Anggota kelompok akan berdiskusi masalah berat badan dan bagaimana kelompok memandang individu yang memiliki tubuh gemuk. Anggota kelompok juga diminta melakukan penilaian terhadap diri apakah termasuk memiliki tubuh yang kurus atau gemuk. Diskusi juga akan diarahkan untuk mengetahui apakah kelompok memperhatikan bentuk tubuh dan melakukan upaya diet untuk menjaga bentuk tubuhnya.</p> <p>3) Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk menyimpulkan pendapat-pendapat dari masing-masing anggota.</p>
SESI 5	<p>Tema dari sesi 5 adalah menilai kesehatan fisik yang dimiliki dengan subtema kesehatan atau kecantikan</p> <p>1) Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan yaitu mengevaluasi kesehatan fisik dan usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik</p> <p>2) Anggota kelompok diminta mengevaluasi kesehatan fisik yang dimiliki, apakah anggota kelompok memiliki kesehatan yang baik atau sedang memiliki suatu penyakit</p> <p>3) Pemimpin kelompok memaparkan pola hidup sehat yang dapat dilakukan anggota kelompok untuk meningkatkan penampilan fisik dan menjelaskan tentang kecantikan yang sehat dan fenomena-fenomena yang terjadi dimasyarakat</p> <p>4) Anggota kelompok berdiskusi tentang kecantikan yang sehat dan fenomena-fenomena yang telah dijelaskan. Apakah fenomena yang tersebut juga terjadi pada anggota kelompok</p>

SESI 6	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tema dari sesi 6 adalah “Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik” Pemimpin kelompok mereview pertemuan sebelumnya yaitu menilai kesehatan fisik yang dimiliki dengan subtema kesehatan atau kecantikan 2) Pemimpin kelompok menyampaikan tujuan bimbingan kelompok yaitu menilai usaha yang telah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik. 3) Pemimpin mengarahkan anggota untuk menyampaikan pendapat tentang usaha yang anggota kelompok lakukan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran fisik. Apakah anggota kelompok melakukan cara-cara tertentu atau usaha-usaha tertentu untuk tetap bugar secara fisik atau anggota kelompok kurang peduli terhadap keadaan fisiknya.
SESI 7	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok mereview kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan pada bimbingan sebelumnya. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu menilai tubuh secara keseluruhan 2) Anggota kelompok diminta untuk memaparkan penilaiannya terhadap tubuh setelah melakukan diskusi dan kegiatan-kegiatan pada bimbingan kelompok. Apakah anggota kelompok menemukan penilaian berbeda berdasarkan pendapat teman-teman yang lain. Apakah cara-cara yang mereka lakukan terhadap tubuh mereka sudah benar. Informasi baru apa yang mereka dapatkan dari hasil bimbingan kelompok yang telah dilakukan 3) Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membuat kesimpulan dari kegiatan kelompok yang dilakukan dan menanyakan kesan-kesan dari anggota kelompok setelah melakukan kegiatan kelompok
<i>Posttest</i>	Peneliti memberikan instrumen <i>Body Image</i> setelah diberikan perlakuan

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2014 : 80). Populasi adalah sekumpulan objek yang akan diteliti, dimana dari sekumpulan objek tersebut diperoleh informasi yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Populasi pada penelitian yang akan dilakukan berjumlah 188 siswa dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.2
Jumlah Siswa kelas XI MAN 3 Jakarta Pusat

NO.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	XI IPA 1	39 siswa
2.	XI IPA 2	38 Siswa
3.	XI IPS 1	40 Siswa
4.	XI IPS 2	32 Siswa
5.	XI Agama	39 Siswa
	Jumlah Keseluruhan	188 Siswa

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010 : 174). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability Sampling*. *Nonprobability Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama

bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. (sugiyono, 2014 : 84).

Jenis teknik sampel yang digunakan adalah *Sampling Purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini adalah pertimbangan siswa yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* atau memiliki *body image* negatif ditunjukkan dengan skor rendah yang diperoleh dari instrumen *body image* yang diberikan.

Penentuan jumlah sampel didapatkan dari hasil penjarangan menggunakan instrumen *body image* pada siswa kelas XI. Hasil menunjukkan terdapat 18 siswa yang berada pada kategori negatif, kemudian 18 siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol. Penentuan pembagian kelompok siswa didasarkan pada wawancara untuk mengetahui kesediaan siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Siswa yang bersedia melakukan kegiatan bimbingan kelompok dikumpulkan dalam kelompok *treatment* sedangkan siswa yang tidak dapat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dikumpulkan pada kelompok kontrol, sehingga didapatkan jumlah masing-masing anggota kelompok adalah 9 siswa.

Jumlah masing-masing anggota kelompok 9 siswa sesuai dengan jumlah ideal bimbingan kelompok yang dilaksanakan yaitu tidak lebih dari 12 siswa berkisar antara 8 sampai 12 siswa untuk membahas suatu topik (Jacob, dkk. 2009 :434).

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan MBSRQ (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Thomas F Cash pada tahun 1989.

Cash menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *multidimensional body-self relation questionnaire* adalah sebagai berikut:

The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) is a 69-item self-report inventory for assessment of self-attitudinal aspects of the body image construct. Body image is conceived as one's attitudinal dispositions toward the physical self, as attitudes dispositions include evaluative, cognitive, and behavioral components. (Cash, 2000: 1).

Berdasarkan penjelasan tersebut alasan pemilihan instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) adalah karena alat ini paling komprehensif untuk mengukur berbagai komponen *body image*. Selain itu, *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) juga banyak digunakan pada penelitian berkaitan dengan *body image* untuk mengukur *body image* seseorang.

Proses adaptasi kuesioner *multidimensional body self relation questionnaire* (MBSRQ) dilakukan dengan menggunakan teknik *back translation* (Inggris – Indonesia - Inggris) dengan bantuan tim dari biro *translate English Department UNJ* untuk menerjemahkan kuesioner dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia, kemudian kuesioner yang telah berbahasa Indonesia diterjemahkan kembali kedalam bahasa Inggris dengan bantuan ahli yang menguasai bahasa Inggris dengan baik

dibuktikan dari skor TOEFL 603 dan skor IELTS 6.0 yang dimiliki. Berdasarkan kedua jenis penerjemahan tersebut peneliti kemudian membandingkan kesamaan makna dari kedua terjemahan. Instrumen yang telah dibandingkan kemudian dikonsultasikan kepada ahli untuk melakukan *judgment expert*.

H. Instrumen Penelitian

1. Definisi Konseptual Variabel

a. *Body Image*

Body image adalah sikap yang mencakup persepsi, pemikiran dan perasaan tentang ukuran dan bagian-bagian tubuh serta penampilan fisik secara keseluruhan berdasarkan penilaian diri sendiri atau orang lain.

b. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam situasi kelompok bertujuan untuk mencegah berkembangnya permasalahan pada individu dan membantu individu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

2. Definisi Operasional Variabel

a. *Body Image*

Body image adalah sikap yang mencakup persepsi perasaan tentang ukuran dan bagian-bagian tubuh serta penampilan fisik secara keseluruhan berdasarkan penilaian diri sendiri atau orang lain. Pada

variabel *Body Image* penelitian dilakukan untuk mengetahui skor yang diperoleh responden berdasarkan aspek-aspek dalam *body image* yaitu Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*appearance orientation*), Evaluasi kebugaran (*fitness evaluation*), Orientasi kebugaran fisik (*fitness orientation*), Evaluation kesehatan (*health evaluation*), Orientasi kesehatan (*health orientation*), Orientasi tentang penyakit (*illness orientation*), Kepuasan area tubuh (*Body areas satisfaction scale*), Kecemasan terhadap kegemukan (*overweight preoccupation*), Pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*).

b. Layanan Bimbingan Kelompok

Definisi Operasional Layanan Bimbingan kelompok adalah upaya meningkatkan *Body image* positif siswa yang dilakukan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok yang dipimpin oleh pemimpin kelompok, terdiri dari empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti dan tahap pengakhiran

3. Instrumen Penelitian

a. Jenis Instrumen

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Multidimensional body-self relation questionnaire* (MBSRQ) yang dikembangkan oleh Thomas F cash pada tahun 1989. MBSRQ

merupakan *self report inventory* yang terdiri dari 69 item dan bertujuan untuk mengukur aspek sikap diri terhadap konstruk *body image* (Cash, 2000: 1). MBSRQ memiliki tiga domain somatic, yaitu penampilan (*appearance*), kebugaran (*fitness*), dan kesehatan (*health/ illenes*), yang dijabarkan lagi dalam 7 aspek. Selain tiga domain diatas, terdapat 3 aspek khusus yang terdiri dari aspek kepuasan area tubuh (*body area satisfaction scale*), aspek kecemasan terhadap kegemukan (*overweight preoccupation scale*), dan aspek pengkategorian berat badan diri (*self- classified weight scale*).

Instrumen MBSRQ akan diberikan dua kali, yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Instrumen MBSRQ yang diberikan sebelum perlakuan digunakan untuk mengetahui tingkat *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta, sedangkan instrumen MBSRQ yang diberikan setelah perlakuan digunakan untuk mengetahui tingkat *body image* setelah diberikan perlakuan. Hal tersebut akan memperlihatkan pengaruh pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok terhadap *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

b. Skala Ukur

Perhitungan skor MBSRQ (*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire*) dilakukan dengan menggunakan model skala Likert sebagai teknik penskalaannya. Model skala Likert adalah skala yang

digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang tentang dirinya atau kelompoknya atau sekelompok orang yang berhubungan dengan suatu hal (Silalahi, 2009: 229). Item respon dapat disusun dalam tiga, lima, atau lebih alternatif-pasti yang mengekspresikan seperti halnya “sangat setuju”, “setuju”, “netral atau ragu-ragu/bimbang”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”.

Perhitungan pada item MBSRQ nomor 1 sampai 57, memiliki lima kemungkinan jawaban, yaitu STS (sangat tidak setuju), TS (Tidak setuju), R (Ragu-ragu), S (setuju), SS (sangat setuju). Perhitungan pada aspek kepuasan area tubuh dengan item nomor 61 sampai 69, kemungkinan jawaban meliputi kategori (1) sangat tidak puas, (2) tidak Puas, (3) Netral, (4) puas, dan (5) sangat puas. Sedangkan pada aspek pengkategorian ukuran tubuh dengan item nomor 59 dan 60, kemungkinan jawaban meliputi kategori (1) kekurangan berat badan tingkat berat, (2) kekurangan berat badan tingkat ringan, (3) Memiliki berat badan normal, (4) kelebihan berat badan tingkat ringan, (5) kelebihan berat badan tingkat berat.

c. Kisi-kisi Instrumen

Berikut adalah kisi-kisi instrumen MBSRQ (*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire*), Yaitu:

Tabel 3.3
Kisi-kisi Item MBSRQ

Variabel	Aspek	Indikator	Positif (+)	Negatif (-)
<i>Body Image</i>	1. Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation</i>)	Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidak puasaan terhadap penampilan seseorang.	5,11,2 1,30, 39	42 dan 48
	2. Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)	Mengukur derajat perhatian individu terhadap penampilannya.	1,2,12, 13,22, 31,41 ,50	23,32, 40,49
	3. Evaluasi kebugaran (<i>fitness evaluation</i>)	Mengukur derajat kebugaran yang dirasakan individu terhadap fisiknya.	24, 51	33
	4. Orientasi kebugaran fisik (<i>fitness orientation</i>)	Mengukur derajat perhatian individu terhadap kebugarannya atau kompetensinya dalam bidang olah raga. kebugaran	3, 4, 14, 26, 35, 44, 53	6,15,16 ,25,34, 43
	5. Evaluation kesehatan (<i>health evaluation</i>)	Mengukur penilaian individu mengenai kesehatan tubuhnya.	7, 27, 54	17,36, 45

	6. Orientasi kesehatan (<i>health orientation</i>)	Mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan fisik.	8,9,18, 19,29, 52	28,38
	7. Orientasi tentang penyakit (<i>illness orientation</i>)	Mengukur derajat pengetahuan dan reaksi individu terhadap berbagai masalah penyakit yang dirasakan tubuhnya.	46,55, 56	37,47
	8. Kepuasan area tubuh (<i>Body areas satisfaction scale</i>)	Kepuasan individu terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilannya.	61,62, 63,64, 65,66, 67,68, 69	
	9. Kecemasan terhadap kegemukan (<i>overweight preoccupation</i>)	Menggambarkan persepsi seseorang terhadap berat badannya, kecemasan terhadap kegemukan, perhatian terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.	10, 20, 57,58	
	10. Pengkategorian ukuran tubuh (<i>self-classified weight</i>)	Menggambarkan bagaimana seseorang pempersepsi dan menilai berat badannya.	59,60	

4. Pengujian Prasyarat Instrumen

a. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Arikunto, 2010: 144). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Cara yang dipakai dalam menguji tingkat validitas adalah dengan variabel internal, yaitu menguji apakah terdapat kesesuaian antara bagian instrumen secara keseluruhan. Untuk mengukurnya menggunakan analisis butir. Pengukuran pada analisis butir yaitu dengan cara skor-skor yang ada kemudian dikorelasikan dengan menggunakan Rumus Korelasi Product Moment yang dikemukakan oleh Pearson (Arikunto, 2010: 146). Uji coba instrumen dilakukan dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution 16.0 for Windows* kepada 97 siswa kelas XI. Berdasarkan uji validitas diperoleh hasil jumlah item yang valid sebanyak 49 butir. Jumlah item yang tidak valid sebanyak 20 butir yaitu item nomor 6, 11, 12, 18, 19, 23,24, 25, 30, 31, 32, 34, 35, 38, 39, 40, 45, 59, 61, 67.

b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2002: 154). Pada penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrumen menggunakan rumus alpha α , karena instrumen dalam penelitian ini berbentuk angket atau daftar pertanyaan yang skornya merupakan rentangan antara 1-5 dan uji validitas menggunakan item total.

Menurut Arikunto menguji reliabilitas instrumen yang dipergunakan dalam penelitian yang skornya tidak 1 dan 0 digunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut: (Arikunto, 2010: 239)

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right\}$$

keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_t^2 = varians total

Untuk memperoleh data, maka terlebih dahulu dicari varians butir dan varians totalnya sebelum diolah dengan menggunakan rumus

alpha. Untuk mencari varians butir dapat menggunakan rumus (Nazir, 2005: 386) sebagai berikut:

$$\sum \sigma_b^2 = \frac{\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{N}$$

Keterangan :

$\sum \sigma^2$ = Jumlah varians butir

$\sum X_i^2$ = Jumlah skor butir X_i kuadrat

$(\sum X_i)^2$ = Jumlah skor butir X_i yang dikuadratkan

N = Jumlah responden

Untuk mencari varians total digunakan rumus sebagai berikut:

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2}{N}$$

Keterangan :

σ^2 = Jumlah varians total

$\sum Y_i^2$ = Jumlah skor butir Y_i kuadrat

$(\sum Y_i)^2$ = Jumlah skor butir Y_i yang dikuadratkan

N = Jumlah responden

Jika suatu tes mencapai batas minimal koefisien reliabilitas yaitu sebesar 0,63 dapat dikatakan reliabel atau andal (Anastasi & Urbina, 2007: 100). Angka reliabilitas yang diperoleh berdasarkan perhitungan rumus *alpha* sebesar 0.81 yang berarti lebih besar dari 0.63 sehingga

dapat disimpulkan hasil uji reliabelitas instrumen *body image* berada pada kategori reliabel.

I. Kategorisasi Data Penelitian

Berdasarkan deskripsi data penelitian dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria kategorisasi. Kategorisasi yang digunakan adalah tiga kategorisasi dengan kriteria positif, netral dan negatif. Pengkategorian tiga jenjang ini merupakan pengkategorisasian minimal yang digunakan dalam penelitian (Azwar, 2008: 107). Apabila hanya dilakukan pengkategorisasian dalam dua jenjang, maka akan menghadapi resiko kesalahan yang cukup besar bagi skor-skor yang terletak disekitar Mean kelompok. Selain itu, pengkategorian tiga jenjang digunakan untuk menghindari resiko kesalahan keefisienan kriteria kategorisasi yang digunakan dalam penelitian. Berikut adalah kategorisasi yang digunakan dalam penelitian

Tabel 3.4

Rumus Pengkategorisasian

Kategori	Kriteria Jenjang
$(\mu + 1\alpha) \leq X$	Positif
$(\mu - 1\alpha) \leq X < (\mu + 1\alpha)$	Netral
$X < (\mu - 1\alpha)$	Negatif

J. Teknik Analisis Data

Cara perhitungan untuk masing-masing subskala adalah sebagai berikut. Data mentah dimasukkan ke dalam skala 1 – 5. Khusus untuk item-item negatif, skala dibalik sehingga STS = 5, TS = 4, R= 3, S=2, dan SS =1.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution 16.0 for Windows*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (Sugiono, 2008: 174). Hasil *pretest* dalam penelitian akan dibandingkan dengan hasil *posttest* untuk mengukur pengaruh perlakuan dan menarik kesimpulan.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Kriteria uji hipotesis pada penelitian ini adalah:

H_0 ditolak = nilai *asympt. Sig* < nilai signifikansi $\alpha = 0.05$

H_0 diterima = nilai *asympt. Sig* > nilai signifikansi $\alpha = 0.05$

K. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik yang diuji adalah sebagai berikut :

H_0 : $\mu_1 \geq \mu_2$

H_1 : $\mu_1 < \mu_2$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Hasil perhitungan instrumen *body image* saat *pretest* kepada 188 siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta menunjukkan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil *Pretest* Siswa Kelas XI MAN 3 Jakarta

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	%
Positif	> 256.033	25 Siswa	13.30
Netral	214.287 - 256.033	145 Siswa	77.13
Negatif	< 214.287	18 Siswa	9.57
	Jumlah	188 Siswa	100

Tabel 4.1 menunjukkan dari 188 siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta terdapat 25 siswa (13.30%) berada pada kategori positif, 145 siswa (77.13) berada pada kategori netral dan 18 siswa (9.57%) berada pada kategori negatif. Siswa dengan kategori *body image* negatif kemudian dijadikan sampel penelitian. 18 siswa tersebut dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol. Kelompok *treatment* adalah kelompok yang akan diberikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil *pretest-posttest* yang dilakukan pada kelompok *treatment* dan kelompok kontrol didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2
Data *Pretest* dan *Posttest* *Body Image*

	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi <i>Pretest</i>	Frekuensi <i>Posttest</i>
Kelompok <i>Treatment</i>	Positif	> 256.033	0	2
	Netral	214.287 - 256.033	0	5
	Negatif	< 214.287	9	0
Kelompok Kontrol	Positif	> 256.033	0	0
	Netral	214.287 - 256.033	0	1
	Negatif	< 214.287	9	8
Jumlah			18	16

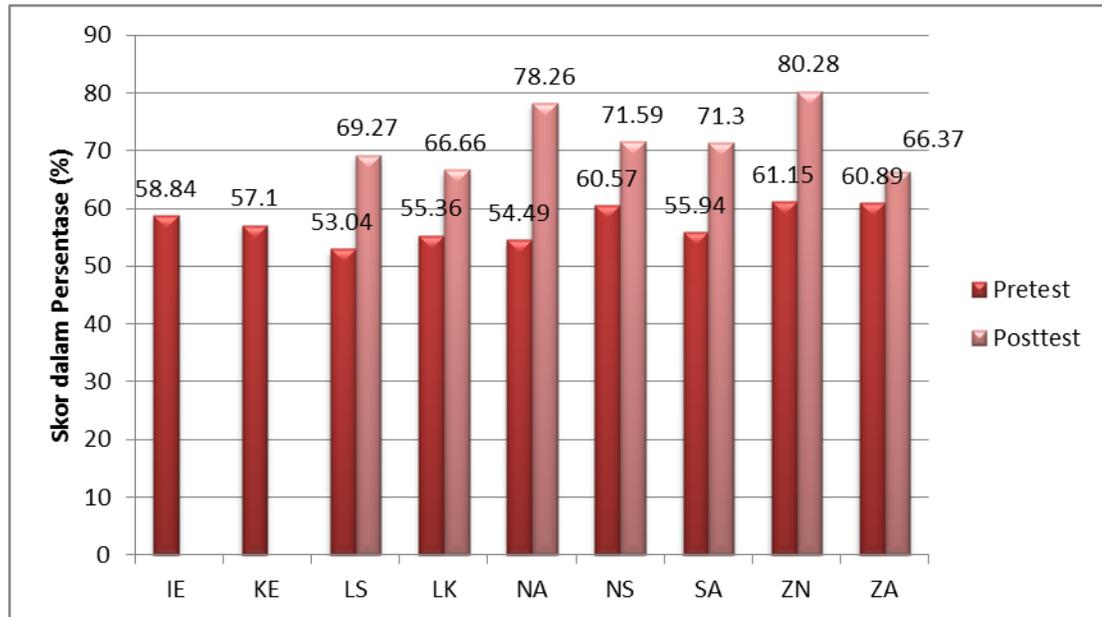
Tabel 4.2 menunjukkan dari 18 siswa pada saat *pretest* baik kelompok *treatment* maupun kelompok kontrol berada pada kategori negatif. Kemudian setelah diberikan perlakuan hasil *posttest* menunjukkan terdapat perubahan frekuensi siswa pada setiap kategori. Siswa pada kelompok *treatment* mengalami peningkatan dari kategori negatif kepada kategori positif dan netral. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat sedikit perubahan dimana hanya terdapat 1 siswa yang meningkat pada kategori netral.

Tabel 4.3
Data Capaian Skor *Body Image*

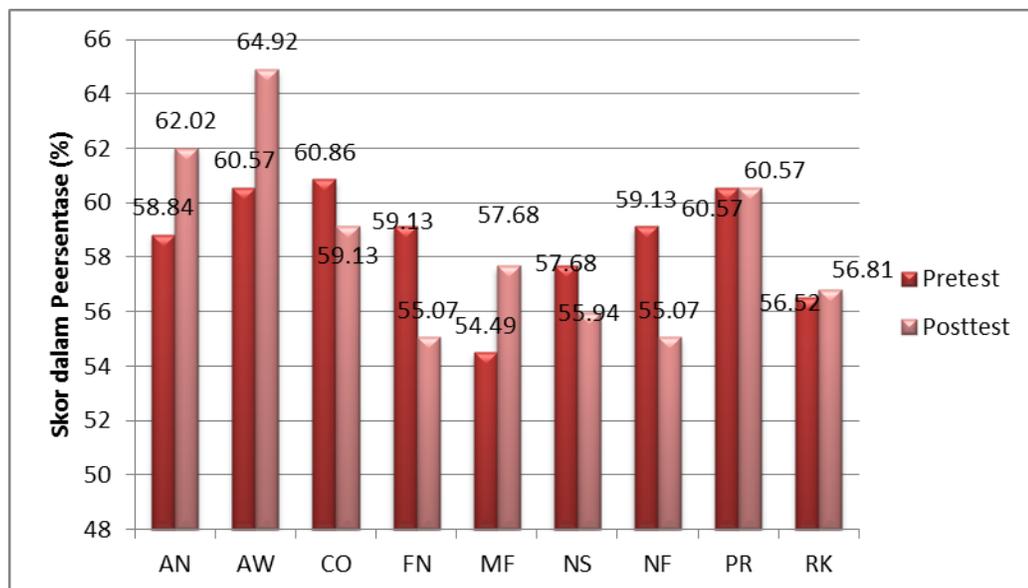
Kelompok	Skor Ideal	Nama	Skor		Keterangan	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	% Peningkatan	
TREATMENT	345	IE	203	-	-	-
		KE	197	-	-	-
		LS	183	239	16.23	Meningkat
		LK	191	230	11.3	Meningkat
		NA	188	270	23.77	Meningkat
		NS	209	247	11.02	Meningkat
		SA	193	246	15.36	Meningkat
		ZN	211	277	19.13	Meningkat
		ZA	210	229	5.48	Meningkat
KONTROL	345	AN	203	214	3.18	Meningkat
		AW	209	224	4.35	Meningkat
		CO	210	204	-1.73	Menurun
		FN	204	190	-4.06	Menurun
		MF	188	199	3.19	Meningkat
		NS	199	193	-1.74	Menurun
		NF	204	190	-4.06	Menurun
		PR	209	209	0	Tetap
		RK	195	196	0.29	Meningkat

Tabel 4.4
Tabel Rata-rata Capaian Skor

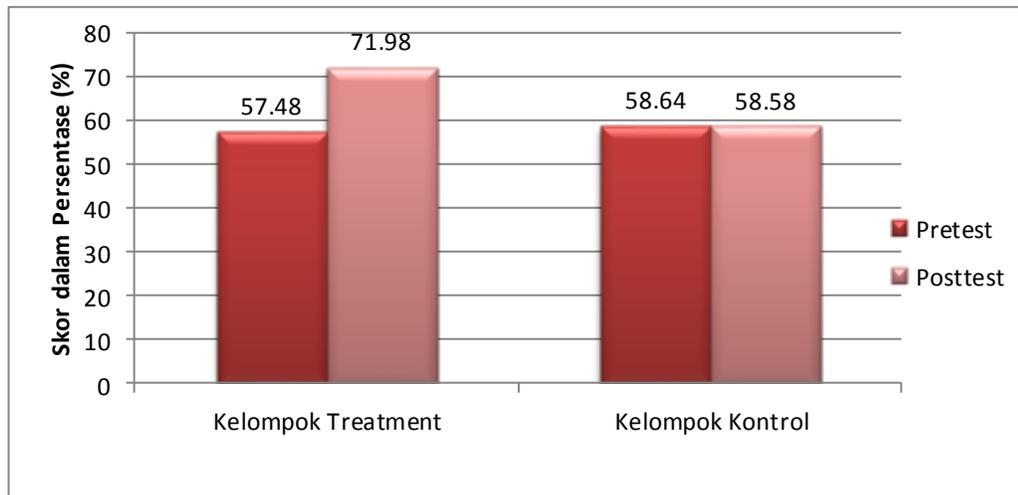
Skor Rata-rata	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	(%)	<i>Posttest</i>	(%)	Peningkatan
Kelompok <i>Treatment</i>	345	198.33	57.48	248.28	71.98	14.5
Kelompok Kontrol	345	202.33	58.64	202.11	58.58	-0.06



Gambar 4.1
Histogram Capaian Skor *Body Image* Kelompok Treatment



Gambar 4.2
Histogram Capaian Skor *Body Image* Kelompok Kontrol



Gambar 4.3

Histogram Rata-rata Capaian Skor *Body Image* pada Kelompok *Treatment* dan Kelompok Kontrol

Hasil *pretest* dan *posttest* pada dua kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kontrol menunjukkan terjadi perubahan skor sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan seluruh anggota kelompok *treatment* berada pada kategori rendah. Rata-rata skor sebelum diberi perlakuan pada kelompok *treatment* yaitu sebesar 198.33. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor meningkat 49 menjadi 248.28. Dua anggota kelompok meningkat pada kategori positif, lima anggota kelompok pada kategori netral dan tidak terdapat anggota kelompok pada kategori rendah. Dua anggota kelompok yang lainnya tidak dapat melanjutkan bimbingan kelompok karena memiliki jadwal sekolah yang tidak dapat ditinggalkan. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor *pretest*

sebesar 202.33 dengan keseluruhan anggota berada pada kategori negatif. Ketika *posttest*, terdapat penurunan rata-rata skor sebesar -0,22 yaitu mencapai 202.11. Satu anggota pada kelompok kontrol meningkat pada kategori netral dan delapan anggota kelompok lainnya tetap pada kategori negatif. Jika dilihat berdasarkan aspek *Body Image*, capaian skor masing-masing anggota pada kedua kelompok sebagai berikut:

1. Deskripsi Capaian Skor *Body Image* Per Anggota Kelompok *Treatment*

a. LS

Tabel 4.5

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* LS

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain</i> (%)	
Evaluasi penampilan	35	17	24	2.02	Meningkat
Orientasi penampilan	60	25	43	5.21	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	7	10	0.86	Meningkat
Orientasi kebugaran fisik	65	36	50	4.05	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	16	20	1.15	Meningkat
Orientasi kesehatan	40	23	32	2.60	Meningkat
Orientasi tentang penyakit	25	13	14	0.28	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	26	33	2.02	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	11	7	- 1.15	Menurun
Pengkategorian ukuran tubuh	10	9	6	- 0.86	Menurun

Tabel 4.5 menunjukkan terdapat peningkatan capai skor LS pada delapan aspek *Body Image*. Sedangkan untuk dua aspek lainnya yaitu aspek

kecemasan terhadap kegemukan dan pengkategorian ukuran tubuh mengalami penurunan sebesar -1.15 dan -0.86.

b. LK

Tabel 4.6

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* LK

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	17	25	2.31	Meningkat
Orientasi penampilan	60	39	37	-0.57	Menurun
Evaluasi kebugaran	15	7	11	1.19	Meningkat
Orientasi kebugaran fisik	65	38	46	2.31	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	18	22	1.15	Meningkat
Orientasi kesehatan	40	23	32	2.60	Meningkat
Orientasi tentang penyakit	25	13	16	0.86	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	27	29	0.57	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	6	9	0.86	Meningkat
Pengkategorian ukuran tubuh	10	2	2	0	Tetap

Tabel 4.6 menunjukkan terdapat peningkatan capai skor LK pada delapan aspek *Body Image*. Sedangkan satu aspek mengalami penurunan yaitu aspek orientasi penampilan dan satu aspek lainnya yaitu aspek pengkategorian ukuran tubuh tetap tidak ada perubahan skor.

c. NA

Tabel 4.7

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* NA

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	23	31	2.31	Meningkat
Orientasi penampilan	60	46	57	3.18	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	5	9	1.15	Meningkat
Orientasi kebugaran fisik	65	26	45	5.50	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	10	17	2.02	Meningkat
Orientasi kesehatan	40	23	32	2.60	Meningkat
Orientasi tentang penyakit	25	12	23	3.18	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	32	40	2.31	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	8	8	0	Tetap
Pengkategorian ukuran tubuh	10	3	6	0.86	Meningkat

Tabel 4.7 menunjukkan terdapat peningkatan capaian skor NA pada sembilan aspek *body image*. Sedangkan untuk satu aspek yaitu aspek kecemasan terhadap kegemukan capaian skor NA tetap tidak terdapat perubahan.

d. NS

Tabel 4.8

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* NS

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain</i> (%)	
Evaluasi penampilan	35	18	23	1.44	Meningkat
Orientasi penampilan	60	33	40	2.02	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	11	12	0.28	Meningkat
Orientasi kebugaran fisik	65	47	49	0.57	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	12	19	2.02	Meningkat
Orientasi kesehatan	40	28	30	0.57	Meningkat
Orientasi tentang penyakit	25	14	18	1.15	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	25	36	3.18	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	11	14	0.86	Meningkat
Pengkategorian ukuran tubuh	10	9	8	-0.28	Menurun

Tabel 4.8 menunjukkan terdapat peningkatan capaian skor NS pada sembilan aspek *body image*. Sedangkan untuk satu aspek lainnya yaitu aspek pengkategorian ukuran tubuh capaian skor yang diperoleh NS mengalami penurunan sebesar -0.28.

e. SA

Tabel 4.9

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* SA

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	23	28	1.44	Meningkat
Orientasi penampilan	60	29	40	3.18	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	9	10	0.28	Meningkat
Orientasi kebugaran fisik	65	38	50	3.47	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	16	24	2.31	Meningkat
Orientasi kesehatan	40	25	30	1.44	Meningkat
Orientasi tentang penyakit	25	13	16	0.86	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	28	36	2.31	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	8	8	0	Tetap
Pengkategorian ukuran tubuh	10	5	6	0.28	Meningkat

Tabel 4.9 menunjukkan terdapat peningkatan capaian skor SA pada sembilan aspek *body image*. Sedangkan satu aspek lainnya yaitu aspek kecemasan terhadap kegemukan capaian skor SA tetap tidak mengalami perubahan.

f. ZN

Tabel 4.10

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* ZN

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	24	29	1.44	Meningkat
Orientasi penampilan	60	27	44	4.92	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	10	14	1.15	Meningkat
Orientasi kebugaran fisik	65	43	56	3.76	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	22	26	1.15	Meningkat
Orientasi kesehatan	40	24	35	3.18	Meningkat
Orientasi tentang penyakit	25	10	21	3.18	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	33	38	1.44	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	11	8	- 0.86	Menurun
Pengkategorian ukuran tubuh	10	6	6	0	Tetap

Tabel 4.10 menunjukkan capaian skor ZN mengalami peningkatan pada delapan aspek *body image*. Sedangkan satu aspek yaitu aspek kecemasan terhadap kegemukan mengalami penurunan dan satu aspek lainnya yaitu pengkategorian ukuran tubuh tetap tidak mengalami perubahan skor.

g. ZA

Tabel 4.11

Tabel Capaian Skor *Body Image* ZA

Aspek	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	gain (%)	
Evaluasi penampilan	35	23	6.66	28	8.11	1.44	Meningkat
Orientasi penampilan	60	43	12.4	47	13.62	1.15	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	10	2.89	12	3.47	0.57	Meningkat
Orientasi kebugaran fisik	65	39	11.3	40	11.59	0.28	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	17	4.92	22	6.37	1.44	Meningkat
Orientasi kesehatan	40	22	6.37	22	6.37	0	Tetap
Orientasi tentang penyakit	25	14	4.05	14	4.05	0	Tetap
Kepuasan area tubuh	45	30	8.69	33	9.56	0.86	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	8	2.31	9	2.6	0.28	Meningkat
Pengkategorian ukuran tubuh	10	4	1.15	4	1.15	0	Tetap

Tabel 4.11 menunjukkan terdapat peningkatan capaian skor ZA pada tujuh aspek *body image*. Sedangkan pada tiga aspek lainnya yaitu orientasi kesehatan, orientasi tentang penyakit, dan pengkategorian ukuran tubuh tetap tidak mengalami perubahan capaian skor.

2. Deskripsi Capaian Skor per Anggota pada Kelompok Kontrol

a. AN

Tabel 4.12

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* AN

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	18	22	1.15	Meningkat
Orientasi penampilan	60	42	44	0.57	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	9	9	0	Tetap
Orientasi kebugaran fisik	65	45	47	0.57	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	12	13	0.28	Meningkat
Orientasi kesehatan	40	25	24	-0.28	Menurun
Orientasi tentang penyakit	25	19	17	-0.57	Menurun
Kepuasan area tubuh	45	24	29	1.4	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	5	6	0.28	Meningkat
Pengkategorian ukuran tubuh	10	4	4	0	Tetap

b. AW

Tabel 4.13

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* AW

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	22	22	0	Tetap
Orientasi penampilan	60	35	35	0	Tetap
Evaluasi kebugaran	15	8	8	0	Tetap
Orientasi kebugaran fisik	65	43	43	0	Tetap
Evaluation kesehatan	30	18	18	0	Tetap
Orientasi kesehatan	40	27	27	0	Tetap
Orientasi tentang penyakit	25	12	12	0	Tetap
Kepuasan area tubuh	45	25	25	0	Tetap
Kecemasan terhadap kegemukan	20	12	12	0	Tetap
Pengkategorian ukuran tubuh	10	7	7	0	Tetap

c. CO

Tabel 4.14
Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* CO

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	23	20	-0.86	Menurun
Orientasi penampilan	60	41	41	0	Tetap
Evaluasi kebugaran	15	8	8	0	Tetap
Orientasi kebugaran fisik	65	42	41	-0.28	Menurun
Evaluation kesehatan	30	17	17	0	Tetap
Orientasi kesehatan	40	29	24	-1.44	Menurun
Orientasi tentang penyakit	25	11	14	0.86	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	26	27	0.28	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	8	8	0	Tetap
Pengkategorian ukuran tubuh	10	4	4	0	Tetap

d. FN

Tabel 4.15
Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* FN

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	17	19	0.57	Meningkat
Orientasi penampilan	60	34	32	-0.57	Menurun
Evaluasi kebugaran	15	10	10	0	Tetap
Orientasi kebugaran fisik	65	39	47	2.31	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	20	19	-0.28	Menurun
Orientasi kesehatan	40	26	27	0.28	Meningkat
Orientasi tentang penyakit	25	14	9	-1.44	Menurun
Kepuasan area tubuh	45	25	21	-1.15	Menurun
Kecemasan terhadap kegemukan	20	11	4	-2.02	Menurun
Pengkategorian ukuran tubuh	10	10	2	-2.31	Menurun

e. MF

Tabel 4.16

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* MF

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	16	15	-0.28	Menurun
Orientasi penampilan	60	31	33	0.57	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	6	5	-0.28	Menurun
Orientasi kebugaran fisik	65	38	42	1.15	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	13	15	0.57	Menurun
Orientasi kesehatan	40	26	24	-0.57	Menurun
Orientasi penyakit	25	14	18	1.15	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	22	27	1.44	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	11	11	0	Tetap
Pengkategorian ukuran tubuh	10	10	9	-0.28	Menurun

f. NR

Tabel 4.17

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* NR

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	20	21	0.29	Meningkat
Orientasi penampilan	60	42	36	-1.74	Menurun
Evaluasi kebugaran	15	8	7	-0.29	Menurun
Orientasi kebugaran fisik	65	33	35	0.58	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	13	13	0	Tetap
Orientasi kesehatan	40	23	23	0	Tetap
Orientasi penyakit	25	11	13	0.58	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	30	30	0	Tetap
Kecemasan terhadap kegemukan	20	14	10	-1.16	Menurun
Pengkategorian ukuran tubuh	10	7	5	-0.58	Menurun

g. NF

Tabel 4.18

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* NF

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	17	19	0.58	Meningkat
Orientasi penampilan	60	34	32	-0.58	Menurun
Evaluasi kebugaran	15	10	10	0	Tetap
Orientasi kebugaran fisik	65	39	47	2.32	Meningkat
Evaluation kesehatan	30	20	19	-0.29	Menurun
Orientasi kesehatan	40	26	27	0.29	Meningkat
Orientasi penyakit	25	14	9	-1.44	Menurun
Kepuasan area tubuh	45	25	21	-1.16	Menurun
Kecemasan terhadap kegemukan	20	11	4	-2.03	Menurun
Pengkategorian ukuran tubuh	10	10	2	-2.32	Menurun

h. PR

Tabel 4.19

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* PR

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	27	24	-0.86	Menurun
Orientasi penampilan	60	37	43	1.73	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	10	7	-0.86	Menurun
Orientasi kebugaran fisik	65	48	43	-1.44	Menurun
Evaluation kesehatan	30	22	21	-0.28	Menurun
Orientasi kesehatan	40	22	19	-0.86	Menurun
Orientasi penyakit	25	12	13	0.28	Meningkat
Kepuasan area tubuh	45	19	26	2.02	Meningkat
Kecemasan terhadap kegemukan	20	7	6	-0.28	Menurun
Pengkategorian ukuran tubuh	10	5	6	0.28	Meningkat

i. RK

Tabel 4.20

Tabel Capaian Skor Aspek *Body Image* RK

Aspek	Skor Ideal	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan	
		Skor	Skor	<i>gain (%)</i>	
Evaluasi penampilan	35	20	21	0.29	Meningkat
Orientasi penampilan	60	38	39	0.29	Meningkat
Evaluasi kebugaran	15	11	10	-0.29	Menurun
Orientasi kebugaran fisik	65	39	39	0	Tetap
Evaluation kesehatan	30	15	15	0	Tetap
Orientasi kesehatan	40	24	24	0	Tetap
Orientasi penyakit	25	12	12	0	Tetap
Kepuasan area tubuh	45	26	26	0	Tetap
Kecemasan terhadap kegemukan	20	6	6	0	Tetap
Pengkategorian ukuran tubuh	10	4	4	0	Tetap

Jika dilihat dari capaian skor aspek *body image* kelompok kontrol diketahui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing siswa tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebagian besar siswa pada kelompok kontrol mengalami penurunan serta tetap walaupun terdapat sedikit juga siswa yang mengalami peningkatan skor namun jumlahnya tidak terlalu banyak.

B. Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor (pemimpin kelompok) dalam situasi kelompok dengan tujuan untuk mencegah berkembangnya permasalahan pada individu dan membantu individu mencapai tugas perkembangan secara optimal. Bimbingan kelompok pada penelitian yang dilaksanakan merupakan upaya untuk meningkatkan *Body image* siswa melalui tahap-tahap bimbingan kelompok yang terdiri dari empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti dan tahap pengakhiran. Proses pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari 9 sesi termasuk sesi *pretest* dan *posttest*. Adapun anggota kelompok yang akan melaksanakan bimbingan kelompok yaitu IE, KE, LS, LK, NA, NS, SA, ZN, dan ZA. Sesuai dengan perencanaan tersebut, proses bimbingan kelompok dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan dimulai pada sesi 1. Sesi 1 adalah tahap ketika anggota kelompok saling memperkenalkan diri, masing-masing anggota sebelumnya sudah mengenal satu dengan yang lainnya karena sebagian besar berasal dari kelas yang sama, tetapi ada beberapa anggota kelompok yang berasal dari kelas yang berbeda sehingga dilakukan perkenalan. Perkenalan dilakukan dengan melakukan permainan untuk

mencairkan suasana agar di dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok menjadi lebih santai dan menyenangkan. Permainan yang dilakukan adalah permainan rangkaian nama, permainan ini berintikan penggabungan atau perangkaian nama dari semua anggota kelompok untuk lebih membuat permainan menarik bukan hanya nama yang digabungkan tetapi juga hobi agar anggota kelompok bisa lebih saling mengenal terutama anggota kelompok yang berbeda kelas. Setelah suasana dirasa sudah mulai mencair dan anggota kelompok mulai merasa nyaman kegiatan dilanjutkan dengan mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok.

Pemimpin kelompok selanjutnya menanyakan apakah anggota kelompok sudah pernah melakukan kegiatan kelompok sebelumnya, sebagian besar anggota kelompok sudah pernah melakukan kegiatan bimbingan kelompok dari 9 orang yang hadir hanya 2 orang belum pernah melakukan bimbingan kelompok, sebagian besar sudah pernah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok terutama yang diberikan oleh mahasiswa PKM (Praktek Ketrampilan Mengajar) Jurusan Bimbingan Konseling sehingga sebagian besar sudah dapat menjelaskan pengertian dari bimbingan kelompok. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan menjelaskan tujuan umum dari kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu untuk membahas topik tentang *body image*. Setelah itu dilanjutkan

dengan menjelaskan cara-cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dan asas-asas yang ada dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan dan kenormatifan. Setelah itu pemimpin kelompok meminta anggota kelompok membuat peraturan yang berlaku dalam setiap kegiatan. Peraturan yang telah dibuat yaitu : (1) ketika teman sedang menjelaskan atau berbicara anggota lainnya harus mendengarkan (2) selama kegiatan tidak boleh memainkan handphone. (3) selama kegiatan tidak boleh makan (4) menghargai pendapat anggota kelompok yang lain.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan dilakukan pada sesi 1 dengan menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu kegiatan inti dimana setiap kegiatan inti akan membahas topik tentang *body image*. Pemimpin kelompok mengamati dan menanyakan apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap kegiatan inti). Pemimpin kelompok membahas suasana yang terjadi pada salah satu anggota yang masih belum siap atau ragu untuk mengikuti kegiatan kelompok. Kemudian pada sesi ini diakhiri dengan penentuan jadwal pertemuan selanjutnya.

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan dilakukan pada beberapa sesi pertemuan yaitu pada sesi 2 sampai sesi 6. Tahap kegiatan dimulai dari sesi 2, tema dari kegiatan kelompok pada sesi 2 adalah menilai penampilan diri dengan subtema apakah aku menarik atau tidak menarik. Anggota kelompok diminta untuk melakukan penilaian penampilan fisik dirinya kemudian masing-masing membacakan. Awalnya beberapa anggota kelompok merasa malu dan ragu-ragu untuk membacakan hasil evaluasinya namun pemimpin kelompok mencoba untuk meyakinkan dan menjelaskan lagi asas kerahasiaan yang sudah disepakati sebelumnya. Penjelasan tentang asas kerahasiaan yang diberikan membuat anggota kelompok yang tadinya masih ragu-ragu dan malu akhirnya dapat terbuka.

Hasil evaluasi yang telah dibacakan kemudian didiskusikan. Masing-masing anggota memberikan *feedback* atau tanggapan terhadap penilaian yang telah dilakukan. Diskusi yang dilakukan dalam kegiatan bimbingan kelompok berjalan lancar, beberapa anggota bahkan mendapatkan pengetahuan baru bahwa selama ini salah menilai penampilan fisiknya. Anggota kelompok mendapatkan pandangan baru tentang penampilan fisiknya bahwa ternyata teman-teman disekeliling tidak menganggap buruk penampilan fisik yang dimiliki bahkan ada yang

saling menganggumi dan merasa bahwa penampilan fisik yang dimiliki adalah tampilan fisik yang ideal.

Tema bimbingan kelompok sesi 3 adalah menilai kepuasan area tubuh dengan subtema bagian tubuh yang aku sukai dan tidak ku sukai. Kegiatan diawali dengan penjelasan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan yaitu menilai kepuasan tubuh terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan tubuh. Pemimpin juga mereview pertemuan sebelumnya yang membahas tentang penampilan tubuh apakah anggota kelompok masih merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya atau sudah merasa puas. Sebagian besar mengatakan bahwa sudah puas dan bisa lebih percaya diri karena telah mengetahui penilaian dari anggota kelompok yang lain. Anggota kelompok juga merasa harus lebih bersyukur bukan mengeluh dengan penampilan fisik yang dimiliki.

Kegiatan pada sesi 3 dimulai dengan menuliskan anggota tubuh yang paling disukai dan merupakan kelebihan kemudian menuliskan anggota tubuh yang paling tidak disukai yang merupakan kekurangan bagi anggota kelompok beserta alasannya. Hasil evaluasi yang ditulis kemudian dibaca dan didiskusikan. Diskusi juga diarahkan pada usaha anggota kelompok untuk menerima kelebihan dan kekurangan anggota tubuh tersebut. Masing-masing anggota menjelaskan usaha-usaha yang dilakukan terutama untuk menutupi anggota tubuh yang dinilai merupakan

kekurangan. Usaha untuk menutupi kekurangan itu seperti ada yang menggunakan sendok kayu untuk meratakan bentuk giginya, ada yang mencukur alis karena merasa tidak nyaman memiliki alis yang terlalu tebal dan lain-lain. Kemudian anggota kelompok lain memberikan tanggapan. Beberapa usaha yang dikira membahayakan atau berdampak negatif banyak dikomentari dan saling memberikan tips juga dukungan agar tidak melakukan usaha-usaha yang membahayakan itu.

Tema dari pertemuan kelompok pada sesi 4 adalah berat badan ideal dan kecemasan menjadi gemuk. Kegiatan dimulai dengan menjelaskan tujuan dari kegiatan kelompok yang akan dilakukan yaitu mengetahui bagaimana pendapat dan persepsi anggota kelompok tentang berat badan ideal dan kecemasan menjadi gemuk. Anggota kelompok juga diminta melakukan penilaian terhadap diri apakah termasuk memiliki tubuh yang kurus atau gemuk.

Penilaian terhadap berat badan yang diungkapkan beragam ada anggota yang menganggap dirinya sangat kurus, ada juga yang mengatakan sangat gemuk. Penilaian yang dilakukan lebih banyak pada persepsi anggota sendiri bukan berasal dari berat badan yang diukur secara objektif. Saat ditanya apakah sudah menimbang berat badan?, hanya beberapa yang mengatakan sudah melakukannya dan hasilnya normal tetapi tetap merasa tidak puas khususnya pada anggota kelompok

yang merasa gemuk. Sedangkan beberapa anggota bahkan tidak melakukan timbangan berat badan sama sekali tetapi hanya merasa bahwa berat badannya tidak ideal. Pemimpin kelompok menyarankan agar anggota kelompok melakukan penilaian yang objektif untuk mengukur berat badannya bukan didasarkan atas perasaan dan persepsi anggota kelompok saja.

Penilaian yang beragam dari anggota kelompok membuat suasana kelompok semakin hidup. Anggota kelompok yang merasa berat badannya sangat kurus mendapatkan *feedback* dari anggota kelompok yang merasa tubuhnya gemuk dan sebaliknya, diskusi ini membuat masing-masing memiliki pengetahuan yang beragam dan memahami bahwa apa yang menurut anggota kelompok baik dan bagus dimiliki orang lain berkaitan dengan berat badan ternyata tidak demikian.

Anggota kelompok pada sesi 4 menjelaskan bahwa keluarga adalah pihak yang paling sering berkomentar dan mengkritisi berat badan. Terkadang saat anggota kelompok sudah merasa percaya diri dengan berat badannya, anggota keluarga berkomentar bahwa tubuhnya bertambah gemuk yang membuat perasaan *down* dan murung lagi. Menanggapi komentar ini ada anggota kelompok yang merasa harus melakukan diet dan ada pula yang merasa tidak peduli bahkan cenderung melawan dengan tidak mengatur pola makan.

Pemimpin kelompok pada sesi 4 juga mengarahkan diskusi pada pertanyaan apakah dalam menilai berat badan anggota kelompok dipengaruhi oleh pandangan terhadap berat badan orang lain. Sebagaimana besar menjawab penilaian terhadap berat badannya dipengaruhi oleh orang lain, ada yang membandingkan dengan teman sebaya yang memiliki berat badan ideal dan begitu diidolakan oleh teman-teman lain tetapi lebih banyak lagi karena melihat idola di televisi atau di media sosial yang memiliki berat badan ideal. Namun anggota kelompok sebagian besar mengatakan bahwa tidak ada usaha tertentu untuk mengikuti idola atau teman yang dianggap memiliki berat badan ideal seperti diet ketat atau meminum obat-obatan pelangsing karena menganggap hal demikian dapat berbahaya bagi kesehatan.

Hasil dari sesi 4 ini adalah kesadaran anggota kelompok tentang pandangan orang lain terhadap berat badannya. Anggota kelompok juga merasa harus melakukan penilaian berat badan secara objektif bukan dengan membandingkan berat badan yang dimiliki dengan berat badan orang lain yang lebih ideal. Anggota kelompok juga merasa harus menerapkan pola hidup sehat terutama dalam mengatur pola makan agar dapat memiliki berat badan ideal dengan usaha yang sehat.

Tema dari pertemuan kelompok pada sesi 5 adalah menilai kesehatan fisik yang dimiliki dengan subtema kesehatan atau kecantikan. Kegiatan

bimbingan kelompok dimulai dengan menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan yaitu mengevaluasi kesehatan fisik dan usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik. Pemimpin kelompok awalnya mengikatkan anggota kelompok tentang hasil angket yang pernah diisi bahwa beberapa anggota kelompok merasa kesehatan fisiknya tidak berada pada kondisi yang baik. Hal ini dibenarkan oleh anggota kelompok, seperti NA yang mengaku sering pingsan ketika mengikuti kegiatan olah raga yang terlalu keras. LS juga memaparkan hal demikian, ia merasa sering sesak nafas ketika harus berlari karena terdapat virus dalam paru-paru LS. Penjabaran tentang penyakit yang dialami LS dan NA menjadi awal diskusi yang lebih mendalam tentang tema kesehatan dan kecantikan.

Pemimpin kelompok mengarahkan diskusi pada bagaimana usaha anggota kelompok untuk menjaga kesehatan dan apakah hubungannya kesehatan dengan kecantikan. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar tidak melakukan hal-hal khusus untuk menjaga kesehatan bahkan cenderung kurang peduli dengan kesehatan seperti tidak mengatur pola makan dan tidak berolah raga secara teratur. Pembahasan juga berlanjut pada kaitan antara kesehatan dan kecantikan. Sesi ini berlangsung begitu seru karena masing-masing anggota saling mengungkapkan fenomena yang terjadi berkaitan dengan kecantikan dan kesehatan. Pemimpin

kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota untuk memaparkan fenomena yang berkaitan dengan kecantikan dan kesehatan.

Pertama LS yang menjelaskan tentang tantenya yang menggunakan *cream* pemutih untuk mencerahkan kulit wajah tetapi menjadi ketagihan dan apabila tidak menggunakan *cream* tersebut akan membuat kulit tantenya itu menjadi lebih hitam dari orang pada umumnya. Fenomena yang dijabar LS merupakan pengetahuan baru bagi beberapa anggota kelompok bahwa *cream* pemutih dapat membuat ketagihan dan mengakibatkan dampak negatif setelah pemberhentian pemakaiannya

Fenomena yang diuraikan oleh LS kemudian ditambahkan oleh NA dengan pengalaman yang pernah dialaminya. NA pernah mendapati ibunya menggunakan suntik pemutih untuk mencerahkan kulit, NA secara tidak sengaja menemukan alat suntikan tersebut namun tidak berani bertanya macam-macam kepada ibunya karena takut menyinggung perasaan ibunya. Namun NA dapat menjelaskan perbedaan yang terjadi pada ibunya saat menggunakan suntik pemutih tersebut, ia merasa kulit wajah ibunya cepat menjadi merah seperti tomat saat terkena matahari, ibunya juga sangat kurus dan sering sakit-sakitan ketika menggunakan suntikan itu namun setelah penggunaannya dihentikan kondisi ibunya kembali pada sedia kala. Pengalaman tersebut merupakan pengalaman

yang berharga bagi NA agar tidak menggunakan usaha-usaha yang dapat membahayakan.

Beberapa anggota kemudian juga memberikan fenomena-fenomena yang pernah dialami atau dilihat berkaitan dengan kecantikan dan kesehatan. Pemaparan beberapa fenomena dari anggota kelompok memberikan informasi baru bagi anggota kelompok juga membuat anggota kelompok untuk lebih waspada dalam memilih produk kecantikan yang dapat mengganggu kesehatan atau menggunakan produk kecantikan yang berbahaya. LK bahkan memberikan pendapat sebaiknya tidak menggunakan *make up* atau kosmetik yang bermacam-macam dulu karena anggota kelompok masih berada pada fase pertumbuhan remaja dan lebih mementingkan tampilan yang alamiah saja. Kegiatan pada sesi 5 diakhiri dengan memberikan kesimpulan diskusi yang telah dilakukan.

Tema dari pertemuan kelompok sesi 6 adalah usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Pemimpin kelompok menyampaikan tujuan bimbingan kelompok yaitu menilai usaha yang telah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik dapat diartikan dengan kegiatan olahraga sehingga pertama-tama masing-masing anggota menjelaskan tentang kegiatan olahraga yang dilakukan. Sebagian besar tidak mengikuti

kegiatan olah raga rutin tetapi terdapat juga anggota kelompok yang mengikuti kegiatan rutin seperti ZN dan ZA.

ZN mengikuti olah raga bela diri secara rutin, kegiatan olah raga ZN menginspirasi teman-teman lain karena selain untuk menjaga kebugaran tubuh olahraga ini juga dapat menjadi senjata untuk menjaga diri. Sedangkan ZA lebih banyak berolahraga bukan untuk menjaga kebugaran fisik tetapi lebih pada kompetisi yang ada dalam kegiatan olah raga, ZA merasa dengan berolahraga dapat membuatnya lebih aktif dan berprestasi. Tetapi ada juga yang memandang bahwa kegiatan olahraga dapat mempengaruhi tampilan fisik seperti yang diungkapkan LS bahwa karena sering berenang sejak kecil membuat bahu LS menjadi lebar dan saat ini mempengaruhi tampilan fisiknya. Saat berlangsung sesi 6 kondisi sekolah sangat ramai karena sedang berlangsung pertandingan bola voli antar siswa dari sekolah MAN di Jakarta Timur sehingga membuat anggota kelompok menjadi tidak fokus. Suara pendukung yang ramai juga membuat suara anggota kelompok saat mengutarakan pendapat tidak terdengar.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran dilakukan pada sesi 7 kegiatan bimbingan kelompok. Tema pada bimbingan kelompok pada sesi 7 adalah penilaian

tubuh secara keseluruhan. Sesi 7 merupakan sesi untuk merangkum seluruh penilaian yang telah dilakukan. Anggota kelompok diminta untuk memaparkan penilaiannya terhadap tubuh secara keseluruhan setelah melakukan diskusi dan kegiatan-kegiatan pada bimbingan kelompok. NA menjelaskan bahwa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, NA mendapatkan berbagai informasi tentang *body image* dari informasi yang didapatkan ia tidak akan melakukan hal negatif untuk menutupi kekurangan fisik dan merasa puas dengan penampilan fisiknya. ZA mengatakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ia merasa senang, ia juga memiliki pemahaman untuk lebih berhati-hati dalam memilih produk kecantikan. ZN setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok merasa puas dengan tampilan fisiknya dan mulai menerapkan beberapa tips yang diberikan anggota kelompok.

SA setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok merasa senang, ia juga saat ini dapat lebih merasa puas dengan tampilan fisiknya. NS setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok lebih bersyukur dengan penampilan fisik yang telah diberikan Allah. LS setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ingin lebih percaya diri dan tidak ingin mendengarkan kata-kata negatif orang lain tentang penampilan fisiknya. LS setelah mengikuti kegiatan kelompok mendapatkan pandangan baru tentang tampilan fisiknya berdasarkan penilaian dari teman-teman lain

dan ia juga menyadari bahwa cantik adalah sesuatu yang relatif jadi tidak perlu melakukan hal-hal yang berdampak negatif pada kesehatan tubuh.

- *Posttest*

Posttest merupakan pertemuan terakhir yang akan dilakukan. Kegiatan pada sesi ini adalah mengisi instrumen *Body Image*. Pengisian instrumen *body image* dilakukan untuk melihat *body image* anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

C. Hasil Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Proses bimbingan kelompok ditujukan untuk memberikan informasi kepada anggota kelompok tentang *body image* agar terjadi perubahan-perubahan positif pada setiap anggota kelompok. Berikut adalah penjabaran perubahan-perubahan yang terjadi pada masing-masing anggota kelompok, yaitu:

1. LS

LS menilai dirinya sebagai individu yang memiliki tampilan fisik gemuk dan pendek. LS juga menilai dirinya memiliki kulit yang kusam sebagai remaja perempuan. LS menjelaskan pada saat penilain fisik bahwa ia merasa memiliki bahu yang lebar akibat dari hobinya berenang. Dibandingkan dengan semua anggota LS merasa tidak percaya diri bila di depan kamera atau saat mengambil foto, hal ini menjadi salah satu

pertimbangan terdapat beberapa pertemuan yang tidak tersedia video dokumentasinya karena menjaga agar LS merasa nyaman dalam menyampaikan pendapatnya. LS menjelaskan bahwa ia merasa keluarga selalu mengomentari berat badannya dan selalu mengejek gendut, hal ini membuat LS merasa *down* dan tidak menarik sebagai remaja perempuan.

LS adalah anggota yang aktif dalam menjelaskan tentang dirinya dan memberikan *feedback* kepada anggota lain. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok LS dapat menilai bahwa sebenarnya dirinya tidak memiliki penampilan fisik yang buruk. LS harus lebih peduli kepada dirinya, bukan karena LS sering diejek keluarga sehingga membuat LS menjadi tidak peduli tetapi LS harus lebih memedulikan dirinya terutama kesehatan fisik dengan berolah raga dan makan teratur karena hal ini berpengaruh juga kepada penampilan fisik. Pada pertemuan terakhir ia juga dapat menilai dirinya bahwa dirinya adalah remaja putri yang cantik dan harus lebih bersyukur dengan anugrah yang diberikan padanya

2. LK

LK merasa memiliki badan yang terlalu kurus, ia mengategorikan tubuhnya kurus tingkat berat dan merasa bahwa semua orang yang melihatnya juga menilai dirinya memiliki tubuh yang sangat kurus, meskipun saat mengatakan hal tersebut anggota kelompok lain

menyangkalnya dan mengatakan bahwa mereka hanya menganggap LK memiliki tubuh yang kurus tapi tidak mengatakan kurus yang tingkat berat.

LK menilai bahwa dirinya tidak seperti remaja pada umumnya. Menurut LK pada usianya saat ini, remaja lainnya sudah memiliki payudara yang mulai membesar atau pinggul yang membesar tetapi LK tidak mengalami hal demikian, payudara dan pinggulnya tidak tumbuh. Hal ini yang membuat LK merasa bahwa dirinya tidak menarik sebagai remaja perempuan. LK sudah memeriksa diri kedokter namun dokter mengatakan bahwa yang terjadi pada LK adalah pengaruh hormon. Anggota kelompok lain menyarankan agar LK memperhatikan pola makannya. Teman-teman merasa bahwa LK makan terlalu sedikit dan makanan yang dimakan juga tidak banyak mengandung gizi yang dibutuhkan LK.

LK memiliki pemahaman baru dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini, bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan. Orang yang menurut LK sempurna pun memiliki kekurangan atau ketidakpuasan terhadap dirinya jadi ia harus lebih bersyukur. LK juga berniat untuk menerapkan saran-saran dari anggota kelompok lain untuk menerapkan pola hidup sehat dan makan-makanan yang bergizi. Ia juga memiliki pengetahuan baru bahwa untuk mencapai kecantikan tidak perlu melakukan usaha-usaha dengan cara yang negatif dan membahayakan.

3. NA

NA menilai penampilan dirinya kurang menarik. NA harus melakukan diet untuk menurunkan berat badan karena ejekan dari keluarga yang selalu mengatakan dirinya gemuk. NA juga merasa bahwa warna kulitnya sangat gelap karena sering main di luar rumah dan membuat NA tidak percaya diri. NA juga tidak nyaman dengan ukuran hidungnya yang terlalu besar karena operasi yang pernah ia lakukan, teman-teman NA di sekolah khususnya teman laki-laki banyak yang mengejek NA karena bentuk hidungnya. NA pernah mencukur alisnya sendiri karena tidak nyaman dengan bentuk alisnya yang terlalu tebal tetapi dia menyadari bahwa hal itu salah karena tidak sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya bahwa haram bagi wanita untuk mencukur alisnya. Anggota kelompok yang lainnya juga menyarankan agar NA tidak melakukan tindakan seperti itu lagi.

NA pernah menemukan suntikan putih yang ternyata itu adalah milik dari ibunya. NA mampu menjelaskan perubahan-perubahan yang terjadi pada ibunya saat menggunakan suntik putih tersebut, informasi yang diberikan LK kemudian dibagikan dalam kelompok dan merupakan informasi yang berharga bagi kelompok yang belum mengetahui. NA merasa memiliki banyak pengetahuan baru dari bimbingan kelompok yang dilakukan terutama dalam hal menilai penampilan fisik, ia menyadari bahwa penilaian dirinya berbeda dengan penilaian orang lain. Ia juga

mendapatkan pengetahuan bahwa ia tidak boleh mengubah bentuk yang sudah diberikan Allah, adapun perubahan yang dilakukan itu untuk tujuan kesehatan dan tidak berdampak negatif

4. NS

NS adalah anggota kelompok yang paling ceria, ia selalu memberikan *feedback* kepada teman-teman dengan diselingi candaan. NS melihat dirinya sebagai remaja yang gendut hal ini karena orang-orang disekitarnya selalu memanggilnya gendut. Selain berat badan NS juga tidak nyaman dengan warna kulit yang dinilai sangat gelap. NS merasa memiliki penampilan tidak menarik karena sering diejek terutama oleh kakaknya sendiri dari berat badan, warna kulit sampai bentuk hidung. NS sering bertengkar dengan kakaknya tersebut karena ejekan yang diberikan kakaknya.

NS menerima penilaian dari anggota kelompok yang lain bahwa NS tidak gemuk tetapi cukup ideal dan warna kulit yang dimiliki NS juga tidak terlalu gelap sesuai dengan warna kulit masyarakat Indonesia pada umumnya. Selama proses bimbingan kelompok NS merasa senang dan merasa memiliki pengetahuan baru bahwa dirinya tidak seperti yang selama ini dipikirkan yaitu tidak menarik, teman-teman NS lebih melihat pada pribadi NS yang ceria dan asik dibandingkan dengan penampilan fisik semata. Selama proses bimbingan kelompok NS juga sering memberikan *feedback* dan tips untuk anggota kelompok yang lain

terutama agar anggota kelompok tidak melakukan hal negatif dalam rangka menutupi kekurangan fisik.

5. SA

SA sangat terganggu dengan berat badannya, meskipun anggota kelompok lainnya mengatakan bahwa berat badan SA sudah sangat ideal tetapi SA tetap merasa bahwa dirinya gemuk dan ingin menambah tinggi badannya. Penilaian SA yang merasa dirinya gemuk karena sering membandingkan diri dengan teman sekelas yang menurut SA jauh lebih cantik. SA ingin memiliki tubuh seperti teman tersebut sehingga melihat dirinya kurang menarik. SA pernah bertanya kepada teman yang menjadi panutannya tersebut bagaimana mendapatkan tubuh ideal itu tetapi ia hanya mendapatkan jawaban bahwa penampilan tubuh ideal seperti itu didapatkan karena keturunan.

Saat diskusi SA sering menyangkal pendapat atau apa yang dikatakan anggota kelompok lainnya yang mengatakan bahwa tubuh SA sudah ideal, namun seiring berjalannya diskusi SA dapat menerima pendapat dan saran dari anggota kelompok lainnya. SA juga merasa harus lebih bersyukur dan puas dengan penampilan tubuhnya, ia juga berniat menerapkan saran-saran dari anggota kelompok untuk meningkatkan penampilannya.

6. ZN

ZN menilai penampilan fisiknya sangat pendek, bau, ia juga tidak nyaman dengan wajah yang penuh jerawat, merasa memiliki rambut yang sangat jelek. ZN merasa orang lain menilainya sebagai orang terbodoh dalam mengurusinya. ZN juga merasa jari-jari kaki dan tangannya sangat jelek dan terlalu panjang. Semua penilaian yang diungkapkan ZN dibantah oleh anggota kelompok yang lainnya. Salah satu anggota kelompok memberikan pujian pada ZN dan menganggap ZN adalah orang yang lucu dan manis serta merasa bahwa ZN tidak perlu merasa minder dengan tampilan fisiknya karena menurut yang lain tampilan fisik ZN sudah ideal.

ZN adalah salah satu anggota yang aktif dalam kegiatan olah raga bela diri, hal ini menginspirasi anggota lain untuk bisa aktif juga dalam kegiatan olah raga agar bisa memiliki kondisi tubuh yang bugar. ZN sangat senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok karena dia mendapatkan banyak informasi tentang tubuh. ZN juga senang karena saat bimbingan kelompok ada yang memujinya lucu itu membuat ZN merasa lebih percaya diri

7. ZA

ZA adalah anggota kelompok yang paling antusias dan sangat merespon baik ajakan kegiatan bimbingan kelompok. ZA mengatakan bahwa ia sangat memerlukan informasi berkaitan dengan diri karena ia

merasa sangat tidak percaya diri. ZA ingin mendapatkan informasi yang banyak tentang *body image* agar dapat lebih percaya diri. ZA sangat tidak suka dengan warna kulitnya yang terlalu hitam dan bentuk gigi yang terlalu besar. ZA sangat tidak percaya diri ketika difoto, ia menunjukkan hasil-hasil fotonya dan hampir semua dengan gaya menutup mulut untuk menutupi bentuk giginya. ZA beberapa kali melakukan usaha untuk memperbaiki bentuk giginya tersebut salah satunya dengan menggunakan sendok kayu tetapi usaha itu tidak dilakukan dengan serius jadi tidak membuahkan hasil.

ZA juga menjelaskan bahwa beberapa kali tertarik menggunakan produk pemutih untuk mengatasi kulitnya yang hitam tetapi ternyata produk-produk tersebut tidak memberikan manfaat apa-apa tetapi membuat kulit ZA semakin hitam. Pengalaman ZA menggunakan produk pemutih ini menjadi inspirasi bagi anggota kelompok lainnya agar bisa berhati-hati dalam menggunakan produk kecantikan. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ZA memiliki pengetahuan baru tentang *Body image* ia merasa bahwa dirinya harus lebih bersyukur dengan tampilan fisik yang telah dimiliki dengan demikian ia bisa menjadi lebih percaya diri.

D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

1. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan dua sampel yang berhubungan dan menilai apakah populasi dari kedua sampel tersebut berbeda secara signifikan (uji perbedaan pasangan).

Sampel yang akan diuji menggunakan metode *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution 16.0 for Windows* adalah hasil nilai (skor) *pretest* dan *posttest* siswa baik untuk kelompok *treatment* maupun kelompok kontrol. Berikut adalah hasil pengujian dengan menggunakan metode *Wilcoxon sign rank test* untuk kelompok *treatment* :

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^b

	posttest - pretest
Z	-2.366 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test*, nilai-nilai yang didapat adalah: nilai *mean rank* dan *sum of rank* dari kelompok *negative ranks*, *positive ranks* dan *ties*. Hasil perhitungan dapat dilihat bahwa nilai *positive ranks* adalah 7 sedangkan *negative ranks* adalah 0. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai (skor) dari seluruh sampel kelompok *treatment* pada saat *posttest* lebih tinggi dibandingkan nilai pada saat *pretest*, dengan kata lain seluruh sampel yang diberikan bimbingan kelompok mengalami peningkatan *body image*.

Peningkatan tersebut secara signifikan didukung oleh hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* dimana dapat dilihat bahwa nilai dari *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0.018. Nilai probabilitas tersebut lebih kecil dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa secara signifikan terdapat peningkatan *body image* pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok *treatment*.

Kemudian di bawah ini adalah hasil pengujian dengan menggunakan metode *Wilcoxon sign rank test* untuk kelompok kontrol.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	4 ^a	4.50	18.00
	Positive Ranks	4 ^b	4.50	18.00
	Ties	1 ^c		
	Total	9		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics ^b	
	posttest - pretest
Z	.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000

a. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil perhitungan dapat dilihat bahwa *nilai positive ranks* dan *negative ranks* masing-masing 4. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai (skor) dari sebagian sampel kelompok kontrol pada saat melakukan *posttest* meningkat dan sebagiannya lainnya menurun dibandingkan nilai pada saat melakukan *pretest*, dengan kata lain di dalam kelompok kontrol tersebut sebagian siswa mengalami peningkatan *body image* sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test*, dapat dilihat bahwa nilai dari *Asym. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 1. Nilai probabilitas tersebut lebih besar dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian

dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *body image* siswa pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok kontrol. Artinya pada kelompok kontrol peningkatan ataupun penurunan tingkat *body image* siswa tidak signifikan.

2. Pembahasan

Data menunjukkan dari 188 siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta terdapat 25 siswa (13.30%) berada pada kategori positif artinya siswa telah memiliki *body image* positif dan merasa puas terhadap karakteristik fisik yang dimiliki. 145 siswa (77.13) berada pada kategori netral artinya siswa telah memiliki kepuasan terhadap karakteristik fisik tetapi juga memiliki ketidakpuasan pada karakteristik tertentu pada fisik yang dimiliki. 18 siswa (9.57%) berada pada kategori negatif artinya siswa memiliki *body image* negatif artinya siswa memiliki *body image* negatif dan merasa tidak puas terhadap karakteristik fisik yang dimiliki.

Siswa dengan kategori negatif dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 18 siswa yang dibagi kedalam 2 kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol dengan masing-masing anggota 9 siswa, tetapi pada kelompok *treatment* saat *posttest* terdapat pengurangan jumlah anggota kelompok menjadi 7 siswa dengan alasan 2 siswa tidak dapat melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok karena memiliki jadwal sekolah yang tidak dapat ditinggalkan.

Sampel pada kelompok *treatment* dan kelompok kontrol masing-masing mengisi kuesioner MBSRQ pada saat *pretest* dan *posttest* yaitu sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Hasil dari *pretest* menunjukkan terdapat delapan belas siswa dengan *body image* negatif, sembilan diantaranya diberikan layanan bimbingan kelompok sebagai kelompok *treatment*. Setelah dilakukan kegiatan bimbingan kelompok sebagai perlakuan pada kelompok *treatment* hasil *posttest* menunjukkan terdapat dua siswa yang beranjak pada kategori positif dan lima siswa beranjak pada kategori netral serta tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori negatif. Sementara dua anggota kelompok *treatment* yang lainnya tidak dapat melanjutkan bimbingan kelompok karena memiliki jadwal sekolah yang tidak bisa ditinggalkan. Sedangkan pada kelompok kontrol, satu siswa meningkat pada kategori netral dan delapan siswa lain tetap berada pada kategori negatif. Hal ini berarti bahwa siswa yang menerima perlakuan sudah lebih mampu menilai penampilan fisik secara positif dan merasa puas dengan *body image* yang dimiliki.

Data capaian skor menunjukkan bahwa semua siswa pada kelompok *treatment* mengalami peningkatan. Peningkatan tertinggi dicapai oleh siswa NA dengan persentase peningkatan sebanyak 23.77% sedangkan pada kelompok kontrol perubahan skor bervariasi yaitu terdapat 4 siswa mengalami peningkatan, 4 siswa mengalami penurunan dan 1 siswa berada pada kategori tetap.

Perubahan yang terjadi pada kelompok *treatment* dan kelompok kontrol dapat diartikan sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan yaitu bimbingan kelompok. Siswa pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak mengalami perubahan bahkan beberapa mengalami penurunan menunjukkan bahwa pembentukan *body image* bersifat statis dipengaruhi oleh perasaan, persepsi dan lingkungan individu. Terbukti pada kelompok *treatment* dan kelompok kontrol yang berada pada lingkungan sekolah sama tetapi kelompok *treatment* dikondisikan pada situasi kelompok yang mendukung terbentuknya *body image* positif dengan saling memberikan *feedback* dan masukan yang membangun, *body image* siswa pada kelompok *treatment* meningkat sedangkan pada siswa kelompok kontrol dengan situasi yang sama dimana terjadi ejekan, evaluasi negatif terhadap karakteristik fisik siswa, *body image* siswa tetap berada pada kategori negatif.

Proses diskusi berdampak efektif untuk menambahkan informasi masing-masing anggota. Informasi ini tergambar dari kesan yang disebutkan oleh anggota kelompok bahwa anggota kelompok mendapatkan informasi baru khususnya berkaitan dengan *body image*. Informasi ini didapat karena masing-masing anggota kelompok memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda-beda berkaitan dengan *body image* yang kemudian dibagikan dan saling bertukar informasi.

Informasi baru yang didapatkan lebih banyak berkaitan dengan penampilan dan penilaian diri bahwa selama ini anggota kelompok salah dalam melakukan penilaian terhadap penampilan diri sendiri, ternyata anggota kelompok yang lain memandang lebih baik dari penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri. Informasi ini membuat anggota kelompok memiliki penilaian baru terhadap penampilan diri ke arah lebih positif dibuktikan dengan peningkatan skor aspek evaluasi penampilan pada semua anggota kelompok *treatment* yang artinya anggota kelompok merasa puas dengan penampilan fisik yang dimiliki.

Body image positif yang telah dimiliki siswa memungkinkan siswa untuk bisa berperan dengan lebih baik, lebih percaya diri dan dapat melihat potensi yang dimiliki dengan terbebasnya penilaian negatif terhadap tubuh yang menghalangi siswa tampil lebih baik. *Body image* positif juga memungkinkan siswa untuk menghindari perilaku-perilaku negatif sebagai akibat dari ketidakpuasan *body image*.

Hasil penelitian ini menunjukkan persamaan dengan penelitian-penelitian terkait bahwa remaja banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau memiliki *body image* negatif namun *body image* bukan sesuatu yang bersifat statis pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, perasaan dan lingkungan sekitar sehingga memungkinkan dilakukan perlakuan tertentu untuk meningkatkan *body image*, dan hasil

penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu perlakuan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *body image* siswa.

Melalui layanan bimbingan kelompok siswa dapat mencurahkan pemikiran-pemikiran dan keluhan-keluhan khususnya tentang masa pertumbuhan sebagai remaja dimana pembahasan ini jarang sekali didapatkan di ruang kelas karena biasanya pembahasan di kelas lebih merujuk pada kebutuhan akademik sedangkan permasalahan pribadi dan topik yang berkaitan dengan diri tampaknya jarang dibahas, sekalipun dibahas tentu tidak dapat terbuka karena jumlah siswa yang banyak.

Proses diskusi dalam bimbingan kelompok membantu siswa belajar memahami dirinya secara lebih objektif, dapat membedakan mana masukan yang baik yang dapat membantu siswa dan mana masukan yang akan membahayakan siswa. Siswa juga belajar untuk lebih berhati-hati dalam menggunakan informasi di media, khususnya berkaitan dengan iklan-iklan produk kecantikan yang tidak jelas dan dapat membahayakan atau usaha untuk menanggulangi kekurangan fisik dengan melakukan hal yang berbahaya sebaiknya dihindarkan.

Berdasarkan pembahasan di atas, layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *body image* positif siswa dan mencegah berkembangnya ketidakpuasan terhadap *body image* karena siswa yang memiliki ketidakpuasan *body image* atau memiliki *body image* negatif perlu melakukan penilaian objektif dan membutuhkan *feedback* atau

tanggapan dari orang-orang sekitarnya, namun *feedback* atau tanggapan tersebut dibentuk sedemikian rupa agar berupa pandangan positif yang dapat meningkatkan kepuasan siswa terhadap penampilan fisik. Cara tersebut akan didapatkan pada kegiatan bimbingan kelompok dengan tahapan-tahapan yang dimilikinya.

Peningkatan tersebut secara signifikan didukung oleh hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* pada kelompok *treatment* dimana dapat dilihat bahwa nilai dari *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0.018. Nilai probabilitas tersebut lebih kecil dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa secara signifikan terdapat peningkatan *body image* pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok *treatment*. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai dari *Asym. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 1. Nilai probabilitas tersebut lebih besar dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *body image* siswa pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok kontrol. Artinya pada kelompok kontrol peningkatan ataupun penurunan tingkat *body image* siswa tidak signifikan.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan memiliki beberapa keterbatasan, yaitu:

1. Hasil penelitian ini hanya berlaku pada kelompok penelitian dengan situasi yang tercipta saat kegiatan berlangsung, tidak dapat digeneralisasikan kepada kelompok dan situasi lain.
2. Berkurangnya dua orang anggota pada kelompok *treatment* yang tidak bisa melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok sehingga anggota kelompok terdiri dari siswa yang berasal dari kelas yang sama jadi tidak dapat diketahui bagaimana hasil penelitian jika anggota kelompok berasal dari siswa yang berbeda kelas dan bukan teman dekat.
3. Waktu penelitian yang berlangsung selama satu bulan dengan jarak pertemuan yang dekat mempengaruhi siswa dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Peneliti menyimpulkan hasil penelitian tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *body image* sebagai berikut:

1. Data capaian skor menunjukkan bahwa semua siswa pada kelompok *treatment* mengalami peningkatan. Peningkatan tertinggi dicapai oleh siswa NA dengan persentase peningkatan sebanyak 23.77% sedangkan pada kelompok kontrol perubahan skor bervariasi yaitu terdapat 4 siswa mengalami peningkatan, 4 siswa mengalami penurunan dan 1 siswa berada pada kategori tetap.
2. Setelah dilakukan kegiatan bimbingan kelompok sebagai perlakuan pada kelompok *treatment* hasil *posttest* menunjukkan terdapat 2 siswa yang beranjak pada kategori positif dan 5 siswa beranjak pada kategori netral serta tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori negatif. Sementara 2 anggota kelompok *treatment* yang lainnya tidak dapat melanjutkan bimbingan kelompok karena memiliki jadwal sekolah yang tidak bisa ditinggalkan. Sedangkan pada kelompok kontrol, 1 siswa meningkat pada kategori netral dan 8 siswa lain tetap berada pada kategori negatif.

3. Hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* pada kelompok *treatment* menunjukkan nilai dari *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0.018. Nilai probabilitas tersebut lebih kecil dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa secara signifikan terdapat peningkatan *body image* pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok *treatment*. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai dari *Asym. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 1. Nilai probabilitas tersebut lebih besar dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *body image* siswa pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan adalah bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan *body image* positif pada siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. *Body image* positif dan kepuasan terhadap diri penting dimiliki siswa karena akan mendorong siswa memaksimalkan potensi diri dengan baik tanpa dihalangi rasa tidak percaya diri yang diakibatkan oleh ketidakpuasan terhadap tampilan fisik. Selain itu, pelaksanaan bimbingan kelompok membantu memberikan

informasi berkaitan dengan *body image* pada remaja dimana informasi ini berguna untuk mencegah siswa melakukan hal negatif yang berdampak pada perkembangan siswa.

Siswa yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan topik *body image* dapat lebih percaya diri dan memandang diri lebih baik sebagai hasil dari diskusi dan *feedback* atau tanggapan dari anggota kelompok saat dilaksanakannya kegiatan bimbingan kelompok. Namun, seperti diketahui bahwa *body image* bersifat statis sehingga keadaan saat ini dimana siswa yang telah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok telah memiliki *body image* positif atau telah puas dengan fisiknya dapat saja berubah sesuai dengan persepsi dan tanggapan dari lingkungan sekitar. Sehingga dibutuhkan tindak lanjut dalam hal ini adalah menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung siswa saling memberikan tanggapan positif bukan tanggapan negatif atau kritikan yang dapat membuat siswa melakukan evaluasi negatif terhadap tubuh.

C. Saran

Saran-saran yang dapat dipertimbangan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Saran yang dapat diberikan bagi Guru Bimbingan Konseling di Sekolah adalah menerapkan dan mengembangkan layanan bimbingan

kelompok dengan tema seperti percaya diri, konsep diri positif yang dapat membantu mengembangkan *body image* positif siswa.

Memberikan layanan informasi tentang bagaimana melakukan kritik dan komentar yang baik kepada sesama teman dan menjelaskan efek negatif dari ejekan yang diberikan pada teman berkaitan dengan karakteristik fisik yang dimilikinya.

2. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling

Saran yang dapat diberikan bagi Program Studi Bimbingan Konseling adalah menyusun materi kuliah untuk meningkatkan *skill* atau keahlian mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling dalam memimpin kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok. Tugas pemimpin kelompok sangat penting dalam layanan bimbingan kelompok sehingga dibutuhkan *skill* yang baik untuk memimpin kelompok, *skill* ini dapat dikembangkan saat kegiatan kuliah berlangsung ataupun dengan pelatihan-pelatihan yang lebih banyak.

3. Bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang akan melakukan penelitian lanjutan adalah agar dapat menyusun waktu sedemikian rupa agar tidak berbenturan dengan jadwal sekolah yang padat. Peneliti juga sebaiknya menyiapkan games yang seru untuk membuat suasana yang menyenangkan. Penelitian juga perlu

bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menyiapkan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan bimbingan kelompok. Berkaitannya dengan *body image* peneliti dapat mencari metode lain sesuai dengan perkembangan penelitian yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Refika Aditama
- Anastasi, Anne dan Susana Urbina. (2007). *Tes Psikologi*. Jakarta: Indeks.
- Arinkonto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2008. *Skala Penyusunan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barcalow, Nichole L. Wood. 2006. *Understanding The Construct of Body Image to Include Positif components a mixed- Methods Study*. The Ohio State University. https://etd.ohiolink.edu/rws_etd/document/get/ diakses pada 29 Maret 2016
- Cash, Thomas F & Thomas Pruzinsky. 2002. *Body Image A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : Guilford Press
- Cash, Thomas F. 2000. *The Multidimensional Body- Self Relation Questionnaire MBSRQ User's Manual 3rd Revision*. Virginia. Old Dominion, University Norfolk. <https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.htm> di akses pada 29 Maret 2016
- Christine, Desy. 2003. *Gambaran Citra Tubuh pada Wanita yang Mengalami Obesitas dan Penelaahan MBSRQ*. Thesis pada Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia: Tidak diterbitkan
- Diane E. Papalia, dkk . Human development (Psikologi perkembangan).2008, Jakarta : Kencana Prenada media group hl 534
- Dittrich, L. 2003. *About-face facts on body image*. <http://www.about-face.org/r/facts/bi.html>. Diunduh 18 Juni 2016
- Gadza, George M. 1984. *Group counseling a developmental approach*. Baston: Allyn anda Bacon

- Gema Mauludina, 2012. *Pengaruh kelompok psikoedukasi dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Body Image*. Skripsi pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta: tidak diterbitkan
- Hall, Mellisa. 2009. *Predictor of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females*. North Carolina: ACA
- Hartinah, S. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hurlock, 1980. *Psikologi Perkembangan*. Erlangga: Jakarta
- Irawan, Edy. 2013. *Efektifitas Teknik Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Psikopedagogik. 2 (2), 44-54. <http://journal.uad.ac.id/index.php> diakses pada 25 Agustus 2016
- Jacob, dkk. 2009. *Group Counseling Strategies and Skill Seven Edition*. Canada: Nelson Education
- Lubis, Namora Lumongga. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Majalah Girlfriend. Edisi April 2008
- Mukhlis, Akhmad. 2013. *Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (Body image dissatisfaction)*. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Ibrahim Malang: Tidak diterbitkan
- Na'imah, T. 2008. *Pengaruh Komparaso Sosial pada Public figure di media massa terhadap body image remaja di kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas*. Jurnal Psikologi penelitian humaniora, vol 9, no 2, 2008 Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Nandang Rusmana.2009. *Bimbingan konseling kelompok di sekolah (metode dan aplikasi)*. Bandung : Rizky Press
- Nugraheni, Devita. 2015. *Pengaruh Perbandingan Sosial pada Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Remaja Putri di Jakarta*. Skripsi pada Fakultas Ilmu Pendidikan: tidak diterbitkan

- Paxton, Susan J. 2002. *An Overview of Body Image Dissatisfaction Prevention Intervention*. Body Image and Health Inc and Psychology Department University Of Melbourne. <http://www.health.vic.gov.au/healthpromotion/downloads/researchreview.pdf> diakses pada 29 Februari 2016
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rice, F.P & Dolgin, K.G. 2002. *The adolesenct development, relationships, and culture (10th ed.)*. Baston: Allyn anda Bacon
- Romlah, Tatiek. 1989. *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Jakarta: P2LPTK Dikti Depdikbud
- Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Remaja*. Erlangga:Jakarta
- Sarwono, Sarlito W. 2008. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.RajaGrafindo
- Silalahi, Ulber. 2009. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT.Refika Aditama
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Bisnis*, Alfabeta: Jakarta.
- Sukardi, Dewa K. 2002. *Pengantar pelaksanaan Program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sunarto & Agung Hartono. 1995. *Pekembangan Peserta Didik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Thompson, J.K. 2000. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association Washington, DC [.http://jpepsy.oxfordjournals.org/](http://jpepsy.oxfordjournals.org/) diakses pada 29 Februari 2016
- Thomson,J. Kevin, Leslie J. Heinberg, Madeline Altabe, &Stacey Tantleff-Dunn. 1999. *Exacting Beauty; Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington,DC:America Psychological Association. <http://www.apa.org/pubs/books/4317004.aspx> di akses pada 29 Februari 2016
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis Integras)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Veronika, L. 2005. *Body Image in Women Adult Beginning consuming Slimming Drugs*, e-Jurnal Universitas Gunadarma Jakarta: <http://library.gunadarma.ac.id>. Diakses tanggal 20 November 2015

Wingkel.S. 1997. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Jakarta: 1997)

Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT.Rosdakarya

_____. 2011. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Rosdakarya

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tahap I: Pembentukan	37
Tabel 2.2	Tahap II : Peralihan	38
Tabel 2.3	Tahap III : Kegiatan Inti	39
Tabel 2.4	Tahap IV : Pengakhiran	40
Tabel 3.1	Tahap Pelaksanaan (<i>Treatment</i>)	59
Tabel 3.2	Jumlah Siswa kelas XI MAN 3 Jakarta Pusat	65
Tabel 3.3	Kisi-kisi Item MBSRQ	72
Tabel 3.4	Rumus Pengkategorisasian.....	77
Tabel 4.1	Hasil <i>Pretest</i> Siswa Kelas XI MAN 3 Jakarta	79
Tabel 4.2	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Body Image</i>	80
Tabel 4.3	Data Capaian Skor <i>Body Image</i>	81
Tabel 4.4	Rata-rata Capaian Skor	81
Tabel 4.5	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> LS	84
Tabel 4.6	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> LK	85
Tabel 4.7	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> NA	86
Tabel 4.8	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> NS	87
Tabel 4.9	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> SA	88
Tabel 4.10	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> ZN	89
Tabel 4.11	Capaian Skor <i>Body Image</i> ZA	90
Tabel 4.12	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> AN	91
Tabel 4.13	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> AW	91
Tabel 4.14	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> CO	92
Tabel 4.15	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> FN	92
Tabel 4.16	Capaian Skor Aspek <i>Body Image</i> MF.....	93

Tabel 4.17	Capaian Skor Aspek Body Image NR	93
Tabel 4.18	Capaian Skor Aspek Body Image NF	94
Tabel 4.19	Capaian Skor Aspek Body Image PR	94
Tabel 4.20	Capaian Skor Aspek Body Image RK	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	<i>Nonequivalent Control Group Design</i>	58
Gambar 4.1	Histogram Capaian Skor <i>Body Image</i> Kelompok <i>Treatment</i> ...	82
Gambar 4.2	Histogram Capaian Skor <i>Body Image</i> Kelompok Kontrol	82
Gambar 4.3	Histogram Rata-rata Capaian Skor <i>Body Image</i> pada Kelompok <i>Treatment</i> dan Kelompok Kontrol.....	83

LAMPIRAN

Tabel Pelaksanaan Kegiatan bimbingan kelompok

Pertemuan	Tanggal	Tempat	Waktu
<i>Pretest</i>	1 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	40 Menit
Sesi 1	5 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	60 Menit
Sesi 2	8 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	90 Menit
Sesi 3	9 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	90 Menit
Sesi 4	13 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	90 Menit
Sesi 5	16 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	90 Menit
Sesi 6	19 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	90 Menit
Sesi 7	20 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	60 Menit
<i>Posttest</i>	22 Desember	MAN 3 Jakarta Pusat	40 Menit

Instrumen *Body Image* Final

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin : L / P

Petunjuk Pengisian

Halaman berikut berisi pernyataan-pernyataan mengenai bagaimana seseorang berpikir, merasa dan bertingkah laku. Anda diminta untuk mengindikasikan sejauh mana setiap pernyataan berkaitan dengan Anda secara pribadi.

Bacalah setiap pernyataan secara hati-hati dan tentukan mana yang paling berhubungan dengan anda pribadi. Dalam setiap pernyataan terdapat 5 kemungkinan jawaban. Pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri anda dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu dari lima alternatif yang tersedia, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Silanglah kolom **STS**, jika anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
- Silanglah kolom **TS**, jika anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
- Silanglah kolom **R**, jika anda **antara Setuju dan Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
- Silanglah kolom **S**, jika anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut
- Silanglah kolom **SS**, jika anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut

Contoh pengisian:

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya senang ke toko baju bila sedang berjalan-jalan ke Mall				X	

*Bila anda senang mengunjungi toko baju saat sedang berjalan-jalan ke Mall, berilah tanda (X) pada kolom Setuju (S)

Tidak ada jawab benar ataupun salah. Berikan jawaban yang menurut anda paling tepat. Ingatlah, jawaban anda bersifat rahasia jadi anda dapat menjawab semua pernyataan dengan jujur.

☺ Selamat Mengerjakan ☺

Bacalah setiap pernyataan secara hati-hati dan tentukan mana yang paling berhubungan dengan anda pribadi

No.	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Sebelum berpergian ke tempat umum, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya					
2.	Saya cermat dalam membeli pakaian yang akan membuat saya terlihat dengan penampilan terbaik					
3.	Saya akan lulus pada hampir seluruh tes kebuguran tubuh					
4.	Penting bagi saya untuk memiliki kekuatan fisik yang sangat baik.					
5.	Penampilan tubuh saya memiliki daya tarik seksual					
6.	Saya tidak ikut terlibat dalam program latihan olahraga secara teratur					
7.	Saya dapat mengendalikan kesehatan saya					
8.	Saya mengetahui banyak hal yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik saya.					
9.	Saya dengan sadar menerapkan gaya hidup sehat					
10.	Saya terus menerus khawatir akan/menjadi gemuk					
11.	Saya menyukai penampilan seperti apa adanya.					
12.	Saya memeriksa/mencek penampilan di cermin kapanpun saya bisa.					
13.	Sebelum keluar rumah atau berpergian biasanya saya memerlukan banyak waktu untuk bersiap-siap					
14.	Ketahanan fisik saya tergolong baik					
15.	Mengikuti kegiatan olahraga tidak penting bagi saya.					
16.	Saya tidak secara aktif melakukan usaha untuk menjaga ketahanan/kebugaran fisik					
17.	Kesehatan saya adalah hal yang tidak dapat diperkirakan kondisinya, kadang- kadang baik atau buruk					
18.	Kesehatan yang baik adalah salah satu hal yang terpenting dalam kehidupan saya					

19.	Saya tidak melakukan hal-hal yang dapat mengancam kesehatan saya.					
20.	Saya sangat sadar akan segala perubahan berat badan, sekecil apapun					
21.	Kebanyakan orang menganggap bahwa penampilan tubuh saya menarik					
22.	Penting bagi saya untuk selalu tampil menarik					
23.	Saya menggunakan sedikit sekali produk perawatan tubuh					
24.	Saya mudah mempelajari berbagai keterampilan olahraga					
25.	Kebugaran fisik yang baik bukan merupakan prioritas utama dalam kehidupan saya					
26.	Saya melakukan berbagai hal untuk meningkatkan kekuatan fisik					
27.	Saya jarang sakit					
28.	Saya menganggap remeh kesehatan saya					
29.	Saya sering membaca buku dan majalah yang berhubungan dengan kesehatan					
30.	Saya menyukai penampilan tubuh saya ketika tanpa busana					
31.	Saya menyadari jika dandanan saya tidak sesuai					
32.	Saya biasanya memakai pakaian yang paling mudah didapat, tanpa memedulikan bagaimana penampilan saya jadinya					
33.	Saya kurang mampu dalam olahraga dan permainan yang melibatkan kemampuan fisik					
34.	Saya jarang memikirkan kemampuan atletik saya					
35.	Saya berusaha untuk meningkatkan stamina fisik saya.					
36.	Dari hari ke hari, saya tidak pernah tahu apa yang akan dirasakan oleh tubuh saya.					
37.	Bila sedang sakit, Saya tidak begitu memerhatikan gejala-gejala yang dirasakan					
38.	Saya tidak melakukan usaha khusus untuk makan					

	makanan yang seimbang dan bergizi.					
39.	Saya menyukai pakaian yang cocok dipakai					
40.	Saya tidak mempedulikan apapun yang orang lain pikirkan mengenai penampilan saya.					
41.	Saya memberikan perhatian khusus pada perawatan rambut saya					
42.	Saya tidak menyukai penampilan tubuh saya					
43.	Saya tidak berniat untuk meningkatkan kemampuan saya dalam aktivitas fisik					
44.	Saya berusaha untuk aktif secara fisik.					
45.	Saya mudah terserang penyakit.					
46.	Saya memperhatikan dengan seksama tubuh saya dari gejala penyakit.					
47.	Apabila saya terserang demam atau flu, Saya mengabaikannya dan tetap melakukan aktivitas seperti biasa					
48.	Menurut saya, tubuh saya tidak menarik					
49.	Saya tidak pernah memikirkan tentang penampilan tubuh					
50.	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik					
51.	Saya dapat mengatur hidup saya dengan baik					
52.	Saya mengetahui banyak hal tentang kesehatan dan kebugaran tubuh					
53.	Saya melakukan olahraga secara teratur sepanjang tahun					
54.	Saya adalah seseorang yang sehat secara fisik					
55.	Saya sangat sadar akan perubahan sekecil apapun dalam kesehatan tubuh saya.					
56.	Setelah merasakan gejala penyakit, saya langsung mengkonsultasikan kesehatan saya					
57.	Saya sedang menjalani program diet untuk menurunkan berat badan.					

Untuk pernyataan di bawah ini (no. 58 - 60), lingkari angka di depan jawaban yang paling menggambarkan diri anda

58. Saya mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet ketat

1. Tidak pernah
2. Jarang
3. Kadang-kadang
4. Sering
5. Sangat sering

59. Saya berpikir bahwa saya adalah seseorang yang:

1. Kekurangan berat badan tingkat berat
2. Kekurangan berat badan tingkat ringan
3. Berat badan normal
4. Kelebihan berat badan tingkat ringan
5. Kelebihan berat badan tingkat berat

60. Orang yang melihat saya akan berpikir saya adalah seseorang yang:

1. Kekurangan berat badan tingkat berat
2. Kekurangan berat badan tingkat ringan
3. Berat badan normal
4. Kelebihan berat badan tingkat ringan
5. Kelebihan berat badan tingkat berat

Untuk pernyataan no. 61 – 69, tunjukkan besarnya kepuasan atau ketidakpuasan terhadap berbagai area dari tubuh anda, dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu dari lima pilihan jawaban

- Silanglah kolom **STP**, jika anda merasa **Sangat Tidak Puas**
- Silanglah kolom **TP**, jika anda merasa **Tidak Puas**
- Silanglah kolom **R**, jika anda **antara Puas dan Tidak Puas**
- Silanglah kolom **P**, jika anda merasa **Puas**
- Silanglah kolom **SP**, jika anda merasa **Sangat Puas**

No.	Pernyataan	STP	TP	R	P	SP
61.	Wajah (Seperti bentuk wajah dan corak kulit)					
62.	Rambut (Seperti warna, ketebalan, dan tekstur rambut)					
63.	Tubuh bagian bawah (Seperti Bokong, Pinggul, Paha, atau Kaki)					
64.	Tubuh bagian tengah (Seperti pinggang, perut)					
65.	Tubuh bagian atas (seperti dada, payudara, pundak atau lengan)					
66.	Tampilan Otot					
67.	Berat badan					
68.	Tinggi badan					
69.	Keseluruhan penampilan					

Validitas Instrumen *Body Image*

ASPEK	INDIKATOR	BUTIR PERNYATAAN	SKOR
Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation</i>)	Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidak puasan terhadap penampilan seseorang	5. Penampilan tubuh saya memiliki daya tarik seksual (+)	.295**
		11. Saya menyukai penampilan saya apa adanya (+)	-.014
		21. Kebanyakan orang menganggap bahwa penampilan tubuh saya menarik (+)	.301**
		30. Saya menyukai penampilan tubuh saya ketika tanpa busana (+)	-.053
		39. Saya menyukai pakaian apapun yang cocok dengan saya (+)	.153
		42. Saya tidak menyukai penampilan tubuh saya (-)	.255*
		48. Saya tidak menarik secara fisik (-)	.418**
Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)	Mengukur derajat perhatian individu terhadap penampilannya.	1. Sebelum berpergian ke tempat umum, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya (+)	.291**
		2. Saya cermat dalam membeli pakaian yang akan membuat saya terlihat dengan penampilan terbaik (+)	.401**

		12. Saya memeriksa penampilan saya di cermin kapanpun saya bisa (+)	.056
		13. Sebelum keluar rumah atau berpergian biasanya saya memerlukan banyak waktu untuk bersiap-siap	.248*
		22. Penting bagi saya untuk selalu tampil menarik (+)	.329**
		31. Saya menyadari jika dandanan saya tidak sesuai (+)	.003
		41. Saya memberikan perhatian khusus pada perawatan rambut saya (+)	.264**
		50. Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik (+)	.337**
		23. Saya menggunakan sangat sedikit produk perawatan (-)	-.111
		32. Saya biasanya mengenakan apapun yang berguna tanpa memedulikan bagaimana penampilan saya jadinya (-)	.168
		40. Saya tidak memedulikan apa yang orang pikirkan tentang penampilan saya (-)	.155
		49. Saya tidak pernah memikirkan tentang penampilan tubuh (-)	.201*
Evaluasi	Mengukur derajat	24. Saya mudah mempelajari berbagai keterampilan fisik (+)	.143

kebugaran (<i>fitness evaluation</i>)	kebugaran yang dirasakan individu terhadap fisiknya.	51. Saya dapat mengatur hidup saya dengan baik (+)	.330**
		33. Saya kurang mampu dalam olahraga dan permainan yang melibatkan kemampuan fisik (-)	.367**
Orientasi kebugaran fisik (<i>fitness orientation</i>)	Mengukur derajat perhatian individu terhadap kebugarannya atau kompetensinya dalam bidang olah raga. kebugaran	3. Saya akan lulus pada hampir seluruh tes kebugaran tubuh (+)	.270**
		4. Penting bagi saya untuk memiliki kekuatan fisik yang sangat baik (+)	.267**
		14. Ketahanan fisik saya tergolong baik (+)	.305**
		26. Saya melakukan berbagai hal untuk meningkatkan kekuatan fisik (+)	.445**
		35. Saya bekerja untuk memperbaiki stamina fisik saya (+)	.077
		44. Saya berusaha untuk aktif secara fisik (+)	.311**
		53. Saya melakukan olahraga secara teratur sepanjang tahun (+)	.399**
		6. Saya tidak melibatkan diri dalam program latihan rutin (-)	.178
		15. Mengikuti kegiatan olahraga tidak penting bagi saya (-)	.423**
		16. Saya tidak secara aktif melakukan usaha untuk menjaga ketahanan/kebugaran fisik (-)	.344**

		25. Kebugaran fisik yang baik bukan merupakan prioritas utama dalam hidup saya (-)	.141
		34. Saya jarang sekali memikirkan tentang kemampuan atletik (-)	.167
		43. Saya tidak berniat untuk meningkatkan kemampuan saya dalam olahraga fisik (-)	.269**
Evaluation kesehatan (<i>health evaluation</i>)	Mengukur penilaian individu mengenai kesehatan tubuhnya	7. Saya dapat mengendalikan kesehatan saya (+)	.509**
		27. Saya jarang sakit (+)	.324**
		54. Saya adalah seseorang yang sehat secara fisik (+)	.448**
		17. Kesehatan saya adalah hal yang tidak dapat diperkirakan kondisinya, kadang- kadang baik atau buruk (-)	.259*
		36. Dari hari ke hari, saya tidak pernah tahu apa yang dirasakan oleh tubuh saya (-)	.295**
		45. Saya mudah terserang penyakit (-)	.196
Orientasi kesehatan (<i>health orientation</i>)	.Mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan fisik.	8. Saya mengetahui banyak hal yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik saya (+)	.280**
		9. Saya dengan sadar menerapkan gaya hidup sehat(+)	.474**

		18. Kesehatan yang baik adalah salah satu hal yang paling penting dalam hidup saya (+)	.174
		19. Saya tidak melakukan hal-hal yang saya tahu akan mengancam kesehatan saya (+)	.172
		29. Saya sering membaca buku dan majalah yang berkaitan dengan kesehatan (+)	.357**
		52. Saya mengetahui banyak hal tentang kesehatan dan kebugaran tubuh (+)	.419**
		28. Saya menganggap remeh kesehatan saya (-)	.286**
		38. Saya tidak melakukan usaha khusus untuk makan makanan yang seimbang dan bergizi (-)	.186
Orientasi tentang penyakit (<i>illness orientation</i>)	Mengukur derajat pengetahuan dan reaksi individu terhadap berbagai masalah penyakit yang dirasakan tubuhnya	46. Saya memperhatikan dengan seksama tubuh saya dari gejala penyakit (+)	.325**
		55. Saya sangat sadar akan perubahan sekecil apapun dalam kesehatan tubuh saya (+)	.637**
		56. Setelah merasakan gejala penyakit, saya langsung mengkonsultasikan kesehatan saya (+)	.386**
		37. Bila saya sedang sakit, Saya tidak begitu memerhatikan gejala-gejala yang dirasakan (-)	.236*

		47. Apabila saya terserang demam atau flu, Saya mengabaikannya dan melakukan aktifitas seperti biasa (-)	.348**
Kepuasan area tubuh (<i>Body areas satisfaction scale</i>)	Kepuasan individu terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilannya.	61. Wajah (ciri-ciri wajah, corak kulit)	.165
		62. Rambut (Warna, Ketebalan, tekstur)	.389**
		63. Tubuh bagian bawah (Bokong, Pinggul, Paha, Kaki)	.268**
		64. Tubuh bagian tengah (Pinggang, Perut)	.335**
		65. Tubuh bagian atas (Dada atau Payudara, Pundak, Lengan)	.309**
		66. Otot	.413**
		67. Berat badan	.173
		68. Tinggi badan	.227*
		69. Keseluruhan penampilan	.209*
Kecemasan terhadap kegemukan (<i>overweight preoccupation</i>)	Menggambarkan persepsi seseorang terhadap berat badannya, kecemasan terhadap kegemukan, perhatian terhadap	10. Saya terus menerus khawatir akan/menjadi gemuk (+)	.380**
		20. Saya sangat sadar akan segala perubahan berat badan, sekecil apapun (+)	.385**
		57. Saya sedang menjalani program diet untuk menurunkan berat badan (+)	.446**

	berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.	58. Saya mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet ketat (+)	.256*
Pengkategorian ukuran tubuh (<i>self-classified weight</i>)	Menggambarkan bagaimana seseorang mempersepsi dan menilai berat badannya.	59. Saya berpikir bahwa saya adalah seseorang yang: <ul style="list-style-type: none"> 1) Sangat kurus 2) Agak kurus 3) Memiliki berat badan normal 4) Agak kelebihan berat badan 5) Sangat kelebihan berat badan 	.105
		60. Orang yang melihat saya, mereka akan berpikir saya adalah seseorang yang: <ul style="list-style-type: none"> 1. Sangat kurus 2. Agak kurus 3. Memiliki berat badan normal 4. Agak kelebihan berat badan 5. Sangat kelebihan berat 	.230*

HASIL UJI RELIABELITAS

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	84	86.6
	Excluded ^a	13	13.4
	Total	97	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.813	69

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : *Body Image*
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan : Peserta didik memiliki pemahaman tentang pelaksanaan bimbingan kelompok dan pengertian *body image*
- F. Kompetensi : Peserta didik mampu melaksanakan bimbingan kelompok dengan baik dan memiliki pemahaman tentang *body image*
- G. Indikator :
- Peserta didik mampu memahami yang dimaksud dengan bimbingan kelompok
 - Peserta didik mampu memahami tata cara melaksanakan bimbingan kelompok
 - Peserta didik mampu memahami tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu membahas tentang *body image* agar siswa memiliki *body image* positif
- H. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- I. Media : *slide power point*
- J. Metode : Ceramah dan diskusi kelompok
- K. Uraian Kegiatan :

1. Tahap Pembentukan :

- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin memperkenalkan dirinya dan meminta anggota untuk saling memperkenalkan diri.
- Pemimpin menjelaskan pengertian, tujuan, dan manfaat kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin meminta anggota untuk mengemukakan harapan-harapan yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan kelompok.

- Pemimpin mengajak anggota kelompok untuk membuat peraturan yang harus ditaati di dalam kelompok dan menyepakatinya bersama.
- Pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok
- Ice Breaking : Konsentrasi untuk saling mengenal anggota kelompok

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- Pemimpin menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga kegiatan inti).
- Pemimpin membahas suasana yang terjadi.
- Pemimpin meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- Kalau dipandang perlu, kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

3. Tahap Kegiatan

- Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas oleh kelompok yaitu pembahasan tentang tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan pembahasan tentang topik *body image* yang merupakan topik utama yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan
- Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan membahas topik tersebut yaitu anggota kelompok mampu memahami yang dimaksud dengan *body image* dan aspek-aspek berkaitan dengan *body image* yang akan dibahas pada pertemuan-pertemuan selanjutnya kegiatan bimbingan kelompok
- Anggota kelompok berdiskusi berkaitan dengan pengetahuannya tentang *body image* dan pengetahuannya tentang bimbingan kelompok

4. Tahap Pengakhiran

- Pemimpin menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan kelompok akan berakhir.
- Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.

- Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

L. Materi : terlampir

M. Tempat Penyelenggara : Ruang BK MAN 3 Jakarta

N. Alokasi Waktu : Sesi 1/ 2 x 30 Menit

O. Sumber :

- Cash, Thomas F & Thomas Pruzinsky. 2002. *Body Image A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : Guilford Press
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

P. Rencana Penilaian :

1. Laiseg:

No	Keterangan	%
1	Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	
2	Antusias peserta didik dalam proses dinamika kelompok	
3	Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	

2. Lajapan : Peserta didik mampu memiliki pemahaman tentang bimbingan kelompok dan mampu melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok

3. Lajapan : Peserta didik mampu menerapkan hasil-hasil diskusi yang telah dilakukan dalam bimbingan kelompok

Q. Rencana Tindak Lanjut :

Jakarta, Desember 2016

Praktika

Siti Nurjanah
NIM 1715121292

Materi

A. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianut yang dilaksanakan dalam situasi kelompok (Romlah, 1989: 18). Bimbingan kelompok adalah bentuk pelaksanaan layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok atau lebih dari satu orang, diberikan kepada beberapa peserta bimbingan yang memiliki permasalahan yang sama dan dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan (Winkel, 1997: 465). Dua penjelasan tersebut menekankan pada kegiatan bimbingan kelompok yang berupa kegiatan kelompok untuk membahas suatu permasalahan.

Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan (Sukardi, 2008: 64)

Berdasarkan pengertian bimbingan kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa yang disebut bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam situasi kelompok bertujuan untuk mencegah berkembangnya permasalahan pada individu dan membantu individu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

B. Prosedur pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok

Prosedur pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan (Prayitno, 1995: 40) yaitu:

- 1) Tahap pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama.
- 2) Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, yaitu tahap kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu pada bimbingan kelompok atau mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok pada konseling kelompok.
- 4) Tahap pengakhiran, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

C. Pengertian Body image

Body Image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinsky, 2002: 5). *Body Image* adalah konstruk yang multidimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik (Cash dalam Seawell, 2005: 45). *Body Image* adalah citra mental dan evaluasi seseorang terhadap penampilan, mempengaruhi persepsi dan sikap dari perilaku (Rosen dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 6).

Body Image adalah sikap yang mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan, potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart and Sundeen, dalam Kelliat 1992). *Body Image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan

terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Honigman dan Castle,2006: 33).

Tingkat *Body Image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan (Thompson, 2000: 37). *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

Berdasarkan pendapat para ahli tentang pengertian *body image* di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *body image* adalah sikap yang mencakup persepsi perasaan tentang ukuran dan bagian-bagian tubuh serta penampilan fisik secara keseluruhan berdasarkan penilaian diri sendiri atau orang lain.

D. *Body Image* pada Remaja

Satu aspek psikologis dari perubahan fisik saat pubertas adalah sesuatu yang pasti, remaja terobsesi dengan tubuh mereka dan mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang mereka sukai (Allen dkk, dalam Santrock: 2007: 305). Obsesi yang kuat dengan *body image* terjadi selama masa remaja tetapi hal tersebut menjadi semakin kuat pada masa remaja awal, ketika remaja lebih puas dengan tubuh mereka daripada masa remaja akhir (Graber & Brooks-Gunn, dalam Santrok, 2007: 305). Perhatian yang besar terhadap tubuh sering ditunjukkan dengan kritikan-kritikan yang diungkapkan remaja terhadap tubuh yang dimiliki misalnya tubuh yang terlalu gemuk, kulit yang terlalu hitam atau wajah berjerawat dan diikuti dengan serangkaian usaha untuk menanggulangnya seperti melakukan diet ketat, berolah raga berlebihan, menggunakan cream pemutih wajah yang terkadang berbahaya

bagi kulit remaja atau melakukan modifikasi terhadap cara berpakaian termasuk pakaian seragam sekolah.

Remaja akan membantuk gambaran tubuh (*body image*) ideal berdasarkan persepsi diri sendiri dan cenderung bersifat subjektif. Persepsi secara subjektif ini berarti bahwa masing-masing remaja memiliki kriteria tersendiri tentang *body image* yang ideal, tokoh mana yang menurut remaja paling ideal bentuk tubuhnya kemudian melakukan perbandingan dengan tokoh ideal tersebut padahal perbandingan objektif seperti berat badan ideal sesuai kesehatan tersedia.

Permasalahan *body image* meningkat pada masa remaja awal sekitar usia 13 – 15 tahun (Skemp-Arlt dan Mikat, 2007: 30). Secara umum, anak perempuan kurang senang dengan tubuh mereka dan memiliki *body image* negatif daripada anak laki-laki dalam masa pubertas. Ketidakpuasan remaja perempuan terhadap tubuh meningkat setelah masa remaja awal, ketika pada saat yang sama, remaja laki-laki yang menjadi lebih berotot semakin puas dengan tubuh mereka (Papalia, dkk, 2008: 547). Remaja perempuan sering menjadi kurang puas dengan tubuh karena peningkatan lemak tubuh. Sebaliknya, remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot pada remaja laki-laki meningkat.

Penting bagi remaja untuk membentuk *body image* positif, hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui remaja menurut Havighurst yaitu menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif (Agustiani, 2009: 59). Remaja dituntut untuk melalui tugas perkembangan karena apabila tugas tersebut dapat berhasil dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas berikutnya; sementara apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri remaja yang bersangkutan dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya

(Yusuf, 2009: 65). *Body image* positif akan mendorong remaja bersikap positif terhadap karakteristik fisik yang dimiliki sedangkan *body image* negatif akan mendorong remaja untuk melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan dan membahayakan diri remaja sendiri.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : *Body Image*
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan Layanan : Siswa mampu menilai penampilan tubuh dan mendapatkan informasi yang objektif tentang penampilan tubuh
- F. Kompetensi : Siswa mampu menilai penampilan tubuh di lembar evaluasi penampilan tubuh dan memberikan tanggapan kepada anggota kelompok lain
- G. Indikator :
- Siswa mampu melakukan penilaian penampilan tubuh di kertas evaluasi yang disediakan
 - Siswa bersedia membacakan hasil evaluasi dengan sebenar-benarnya tanpa rasa malu dan takut
 - Siswa mampu menjelaskan penilaiannya terhadap penampilan tubuh yang sudah dituliskan
 - Siswa mampu memberikan tanggapan kepada penilaian yang dilakukan anggota kelompok lain.
- H. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- I. Media : Kertas Penilaian penampilan fisik
- J. Metode : Diskusi Kelompok
- K. Uraian Kegiatan :

1. Tahap Pembentukan

- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok mereview kegiatan pada pertemuan sebelumnya yaitu kegiatan pembentukan dan penjelasan tentang bimbingan kelompok dan *body image*. Pemimpin kelompok juga mereview asas-asas yang sudah dijelaskan dan kembali mengingatkan tentang azas-azas tersebut.
- Pemimpin menjelaskan pengertian, tujuan, dan manfaat kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin meminta anggota untuk mengemukakan harapan-harapan yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan kelompok.

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan inti
- Pemimpin menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- Pemimpin membahas suasana yang terjadi.
- Pemimpin meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

3. Tahap Kegiatan Tahap kegiatan :

- Pemimpin kelompok menyampaikan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu pembahasan tentang *body image* yang dilakukan dengan menilai penampilan diri.

- Pemimpin kelompok membagikan kertas penilaian penampilan kepada anggota kelompok.
- Anggota kelompok diajak untuk melakukan penilaian mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Penilaian tersebut ditulis di dalam kertas kemudian masing-masing membacakan.
- Masing-masing anggota kelompok memberikan masukan kepada anggota lain tentang penilaian penampilan yang telah dibacakan
- Pemimpin kelompok mengarahkan diskusi dari hasil penilaian penampilan yang sudah dilakukan anggota kelompok
- Anggota kelompok menyimpulkan hasil diskusi kelompok

4. Tahap Pengakhiran

- Pemimpin menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan kelompok akan segera diakhiri.
- Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.
- Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

L. Materi : -

M. Tempat Penyelenggara : Ruang BK MAN 3 Jakarta

N. Alokasi Waktu : pertemuan kedua/ 2 x 45 Menit

O. Sumber :

- Cash, Thomas F & Thomas Pruzinsky. 2002. *Body Image A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : Guilford Press

P. Rencana Penilaian :

1. Laiseg:

No	Keterangan	%
1	Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	
2	Antusias peserta didik dalam proses dinamika kelompok	
3	Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	

2. Lajapen : Peserta didik memiliki pemahaman dan mampu menilai penampilan diri dengan baik

3. Lajapan : Peserta didik mampu menerapkan hasil-hasil diskusi mengenai penilaian penampilan diri pada kehidupan sehari-hari

Q. Rencana Tindak Lanjut :

R. Catatan Khusus :

Jakarta, Desember 2016

Praktikan

(Siti Nurjanah)
NIM.1715121292

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : *Body Image*
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan Layanan : Siswa mampu menilai kepuasan area tubuh dengan dengan menilai bagian tubuh disukai dan tidak disukai.
- F. Kompetensi : Siswa mampu menjelaskan bagian-bagian tubuh yang disukai dan tidak disukai serta sikap yang dilakukan menanggapi ketidakpuasan terhadap area tubu.
- G. Indikator :
- Siswa mampu melakukan penilaian terhadap kepuasan area tubuh dengan baik
 - Siswa mampu menjelaskan bagian bagian tubuh yang disukai dan tidak disukai
 - Siswa mampu memberikan tanggapan kepada penilaian yang dilakukan anggota kelompok lain.
- H. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- I. Media : Kertas Penilaian penampilan fisik
- J. Metode : Diskusi Kelompok
- K. Uraian Kegiatan :

1. Tahap Pembentukan

- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok mereview kegiatan pada pertemuan sebelumnya yaitu penilaian penampilan tubuh. Pemimpin kelompok juga mereview azas-azas yang sudah dijelaskan dan kembali mengingatkan tentang azas-azas tersebut.

- Pemimpin menjelaskan pengertian, tujuan, dan manfaat kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin meminta anggota untuk mengemukakan harapan-harapan yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan kelompok.

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan inti
- Pemimpin menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- Pemimpin membahas suasana yang terjadi.
- Pemimpin meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- Ice Breaking dengan bermain rangkaian cerita tentang *body image*

3. Tahap Kegiatan Tahap kegiatan :

- Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan yaitu menilai kepuasan tubuh terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan tubuh.
- Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk menilai fisiknya dengan cara menuliskan anggota tubuh yang paling disukai dan merupakan kelebihanannya kemudian menuliskan anggota tubuh yang paling tidak disukai yang merupakan kekurangan bagi mereka beserta alasannya.
- Pemimpin kelompok mengarahkan diskusi dari hasil penilaian tersebut, diskusi juga diarahkan pada bagaimana anggota kelompok mengantisipasi kepuasan dan ketidakpuasan mereka terhadap area tubuh, apakah ada usaha-usaha tertentu untuk mengantisipasi keadaan tersebut.
- Anggota kelompok memperhatikan penjelasan anggota kelompok yang lain agar dapat saling menilai bagaimana setiap anggota kelompok menilai diri mereka masing-masing, apakah sama penilaian masing-masing anggota kelompok tentang kelebihan dan kurang fisik dirinya dengan penilaian dari anggota. Apakah kekurangan fisik yang dinilai oleh diri masing-masing anggota juga dirasakan oleh teman yang lain.
- Anggota kelompok menyimpulkan hasil diskusi yang telah dilakukan

4. Tahap Pengakhiran

- Pemimpin menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan kelompok akan segera diakhiri.
- Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.
- Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

L. Materi : -

M. Tempat Penyelenggara : Ruang BK MAN 3 Jakarta

N. Alokasi Waktu : Pertemuan ketiga/ 2 x 45 Menit

O. Rencana Penilaian :

1. Laiseg:

No	Keterangan	%
1	Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	
2	Antusias peserta didik dalam proses dinamika kelompok	
3	Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	

2. Lajipen : Peserta didik memiliki pemahaman dan mampu menilai diri secara objektif

P. Lajipan : Peserta didik mampu menerapkan hasil-hasil diskusi mengenai penilaian kepuasan area tubuh

Q. Rencana Tindak Lanjut :

Jakarta, Desember 2016

Praktikan

(Siti Nurjanah)

NIM.1715121292

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : Berat Badan ideal dan kecemasan menjadi gemuk
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu memahami materi tentang berat badan ideal dan menerapkan perilaku sehat untuk menjaga berat badan ideal
- F. Kompetensi : Peserta didik mampu mengutarakan pendapat tentang berat badan ideal dan perilaku sehat yang dapat dilakukan untuk menjaga berat badan ideal
- G. Indikator :
- Peserta didik mampu memahami yang dimaksud dengan berat badan ideal dan kecemasan menjadi gemuk
 - Peserta didik mampu melakukan penilaian terhadap bentuk tubuhnya
 - Peserta didik mampu memaparkan perilaku yang sehat yang dapat dilakukan untuk menjaga berat badan ideal
 - Peserta didik mampu menerima saran dan masukan yang diberikan teman berkaitan dengan penilaian bentuk tubuhnya
- H. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- I. Media : Kertas, bola lempar
- J. Metode : Diskusi Kelompok

K. Uraian Kegiatan :

1. Tahap Pembentukan :

- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok mereview pertemuan sebelumnya tentang menilai kepuasan tubuh terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan
- Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan bimbingan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu anggota kelompok mampu memahami materi tentang berat badan ideal dan menerapkan perilaku sehat untuk menjaga berat badan ideal
- Pemimpin meminta anggota untuk mengemukakan harapan-harapan yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan
- Pemimpin mengingatkan anggota kelompok tentang peraturan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya dan menanyakan apakah peraturan tersebut akan kembali diterapkan pada bimbingan yang akan dilaksanakan atau membuat peraturan baru
- Ice Breaking

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.

- Pemimpin menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga kegiatan inti).
- Pemimpin membahas suasana yang terjadi.
- Pemimpin meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- Kalau dipandang perlu, kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

3. Tahap Kegiatan

- Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas oleh kelompok yaitu pembahasan tentang berat badan ideal dan kecemasan menjadi gemuk
- Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan membahas topik tersebut yaitu mengetahui bagaimana pendapat dan persepsi anggota kelompok tentang berat badan ideal dan kecemasan menjadi gemuk
- Anggota kelompok melakukan permainan Jika aku menjadi, yaitu permainan yang akan membuat anggota kelompok memaparkan apa yang akan terjadi jika mereka memiliki tubuh ideal yang mereka harapkan
- Anggota kelompok akan berdiskusi masalah berat badan dan bagaimana kelompok memandang individu yang memiliki tubuh gemuk.
- Anggota kelompok diminta melakukan penilaian terhadap diri apakah termasuk memiliki tubuh yang kurus atau gemuk. Diskusi juga akan diarahkan untuk mengetahui apakah kelompok memperhatikan bentuk tubuh dan melakukan upaya diet untuk menjaga bentuk tubuhnya
- Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk menyimpulkan pendapat dari masing-masing anggota

4. Tahap Pengakhiran

- ❖ Pemimpin menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan kelompok akan berakhir.
- ❖ Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.
- ❖ Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- ❖ Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

L. Materi :

M. Tempat Penyelenggara : Ruang PIK R MAN 3 Jakarta

N. Alokasi Waktu : Pertemuan keempat / 2 x 45 Menit

O. Sumber :

- Cash, Thomas F & Thomas Pruzinsky. 2002. *Body Image A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : Guilford Press

P. Rencana Penilaian :

1. Laiseg:

No	Keterangan	%
1	Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	
2	Antusias peserta didik dalam proses dinamika kelompok	
3	Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	

2. Lajipen : Peserta didik memiliki pemahaman tentang berat badan ideal dan perilaku sehat yang dapat dilakukan untuk menjaga berat badan ideal
3. Lajipan : Peserta didik mampu menerapkan hasil-hasil diskusi berkaitan dengan berat badan ideal dan perilaku sehat yang dapat dilakukan untuk menjaga berat badan ideal dalam kehidupan sehari-hari

Q. Rencana Tindak Lanjut :

R. Catatan Khusus :

Jakarta, Desember 2016

Praktikan

(Siti Nurjanah)
NIM.1715121292

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : *Body Image*
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan Layanan : Peserta didik memiliki pemahaman tentang kesehatan fisik dan usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik yang berkaitan kecantikan
- F. Kompetensi : Peserta didik mampu menjelaskan usaha-usaha yang sehat untuk meningkatkan penampilan fisik
- G. Indikator :
- Peserta didik mampu memahami pola hidup sehat
 - Peserta didik mampu memahami yang dimaksud usaha-usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan
 - Peserta didik mampu memaparkan fenomena-fenomena yang berkaitan dengan usaha mencapai kecantikan dengan cara tidak sehat
 - Peserta didik mampu menilai dan melakukan evaluasi kegiatan yang dilakukan selama ini berkaitan dengan kecantikan dan kesehatan
- H. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- I. Media : Alat tulis dan kertas
- J. Metode : Diskusi Kelompok
- K. Uraian Kegiatan :

1. Tahap Pembentukan :

- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok mereview pertemuan sebelumnya
- Pemimpin menjelaskan tujuan bimbingan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu mengevaluasi kesehatan fisik dan usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik

- Pemimpin meminta anggota untuk mengemukakan harapan-harapan yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan
- Pemimpin mengingatkan anggota kelompok tentang peraturan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya dan menanyakan apakah peraturan tersebut akan kembali diterapkan pada bimbingan yang akan dilaksanakan atau membuat peraturan baru
- Ice Breaking

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- Pemimpin menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga kegiatan inti).
- Pemimpin membahas suasana yang terjadi.
- Pemimpin meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- Kalau dipandang perlu, kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

3. Tahap Kegiatan

- Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan yaitu mengevaluasi kesehatan fisik dan usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik
- Anggota kelompok diminta mengevaluasi kesehatan fisik yang dimiliki, apakah anggota kelompok memiliki kesehatan yang baik atau sedang memiliki suatu penyakit
- Pemimpin kelompok memaparkan pola hidup sehat yang dapat dilakukan anggota kelompok untuk meningkatkan penampilan fisik dan menjelaskan tentang kecantikan yang sehat dan fenomena-fenomena yang terjadi dimasyarakat
- Anggota kelompok berdiskusi tentang kecantikan yang sehat dan fenomena-fenomena yang telah dijelaskan. Apakah fenomena yang tersebut juga terjadi pada anggota kelompok

- Anggota kelompok diminta membuat kesimpulan atas diskusi yang telah dilakukan

4. Tahap Pengakhiran

- ❖ Pemimpin menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan kelompok akan berakhir.
- ❖ Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.
- ❖ Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- ❖ Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

L. Tempat Penyelenggara : Ruang PIK R MAN 3 Jakarta

M. Alokasi Waktu : Pertemuan kelima 2 x 45 Menit

N. Rencana Penilaian :

1. Laiseg:

No	Keterangan	%
1	Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	
2	Antusias peserta didik dalam proses dinamika kelompok	
3	Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	

2. Lajipen : Peserta didik memiliki pemahaman tentang usaha-usaha yang berbahaya/ tidak sehat dalam mencapai kecantikan

3. Lajipen : Peserta didik mampu menerapkan hasil-hasil diskusi berkaitan dengan kesehatan fisik dan kecantikan yang sehat

4. Rencana Tindak Lanjut :

O. Catatan Khusus :

Jakarta, Desember 2016

Praktikan

Siti Nurjanah

1715121292

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : Kebugaran fisik
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan Layanan : Peserta didik memiliki pemahaman dan mampu menilai usaha yang sehat untuk meningkatkan kebugaran fisik
- F. Kompetensi : Peserta didik mampu menerapkan usaha-usaha yang sehat dalam meningkatkan kebugaran fisik
- G. Indikator :
- Peserta didik mampu memahami yang dimaksud dengan kebugaran fisik
 - Peserta didik mampu memahami yang dimaksud usaha-usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik
 - Peserta didik mampu memaparkan usaha-usaha yang sehat dalam meningkatkan kebugaran fisik
 - Peserta didik mampu menilai dan melakukan evaluasi kegiatan yang dilakukan selama ini dalam meningkatkan kebugaran fisik
- H. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- I. Media : Kertas dan alat tulis
- J. Metode : Diskusi Kelompok
- K. Uraian Kegiatan :

1. Tahap Pembentukan :

- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok mereview pertemuan sebelumnya
- Pemimpin menjelaskan tujuan bimbingan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu menilai usaha yang telah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik
- Pemimpin meminta anggota untuk mengemukakan harapan-harapan yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan

- Pemimpin mengingatkan anggota kelompok tentang peraturan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya dan menanyakan apakah peraturan tersebut akan kembali diterapkan pada bimbingan yang akan dilaksanakan atau membuat peraturan baru
- Ice Breaking

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- Pemimpin menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga kegiatan inti).
- Pemimpin membahas suasana yang terjadi.
- Pemimpin meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- Kalau dipandang perlu, kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

3. Tahap Kegiatan

- Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas oleh kelompok yaitu pembahasan tentang kebugaran fisik.
- Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan membahas topik tersebut yaitu anggota kelompok mampu melakukan penilaian apakah anggota kelompok melakukan usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran fisik dan apakah menilai apakah usaha tersebut merupakan kegiatan yang sehat dan sudah tepat untuk dilakukan dalam rangka meningkatkan kebugaran fisik
- Pemimpin kelompok mengarahkan anggota untuk menyampaikan pendapat tentang usaha yang anggota kelompok lakukan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran fisik. Apakah kelompok melakukan cara-cara tertentu atau usaha-usaha tertentu untuk tetap bugar secara fisik atau anggota kelompok kurang peduli terhadap keadaan fisiknya
- Anggota kelompok menyampaikan penilaian tentang usaha-usaha yang telah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik

- Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk berdiskusi berkaitan dengan penilaian yang telah dilaksanakan
- Anggota kelompok diminta membuat kesimpulan atas diskusi yang telah dilakukan

4. Tahap Pengakhiran

- Pemimpin menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan kelompok akan berakhir.
- Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.
- Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

L. Tempat Penyelenggara : Ruang PIK R MAN 3 Jakarta

M. Alokasi Waktu : Pertemuan keenam/ 2 x 45 Menit

N. Rencana Penilaian :

1. Laiseg:

No	Keterangan	%
1	Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	
2	Antusias peserta didik dalam proses dinamika kelompok	
3	Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	

2. Lajipen : Peserta didik memiliki pemahaman dan mampu menilai usaha yang sehat untuk meningkatkan kebugaran fisik

3. Lajipen : Peserta didik mampu menerapkan hasil-hasil diskusi berkaitan dengan usaha-usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik

O. Rencana Tindak Lanjut :

Jakarta, September 2016

Praktikan

Siti Nurjanah

1715121292

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : Kebugaran fisik
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan Layanan : Peserta didik memiliki pemahaman dan mampu menilai tubuh secara keseluruhan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
- F. Kompetensi : Peserta didik mampu menjelaskan perkembangan-perkembangan dan pemahaman baru yang telah didapatkan dari kegiatan bimbingan kelompok
- G. Indikator :
- Peserta didik menilai penampilan tubuh secara keseluruhan dengan baik
 - Peserta didik mampu memaparkan pemahaman-pemahaman dan informasi baru yang sudah didapatkan dari kegiatan bimbingan kelompok
 - Peserta didik mampu memberikan penilaian diri yang lebih baik setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
- H. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- I. Media : Kertas dan alat tulis
- J. Metode : Diskusi Kelompok
- K. Uraian Kegiatan :
- 1. Tahap Pembentukan :**
- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
 - Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
 - Pemimpin kelompok mereview pertemuan sebelumnya
 - Pemimpin menjelaskan tujuan bimbingan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu menilai tubuh secara keseluruhan
 - Pemimpin meminta anggota untuk mengemukakan harapan-harapan yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan

- Pemimpin mengingatkan anggota kelompok tentang peraturan yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya dan menanyakan apakah peraturan tersebut akan kembali diterapkan pada bimbingan yang akan dilaksanakan atau membuat peraturan baru
- Ice Breaking

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- Pemimpin menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga kegiatan inti).
- Pemimpin membahas suasana yang terjadi.
- Pemimpin meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- Kalau dipandang perlu, kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

3. Tahap Kegiatan

- Pemimpin kelompok mereview kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan pada bimbingan sebelumnya. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan yaitu menilai tubuh secara keseluruhan.
- Anggota kelompok diminta untuk memaparkan penilaiannya terhadap tubuh setelah melakukan diskusi dan kegiatan-kegiatan pada bimbingan kelompok. Apakah anggota kelompok menemukan penilaian berbeda berdasarkan pendapat teman-teman yang lain. Apakah cara-cara yang mereka lakukan terhadap tubuh mereka sudah benar. Informasi baru apa yang mereka dapatkan dari hasil bimbingan kelompok yang telah dilakukan
- Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membuat kesimpulan dari kegiatan kelompok yang dilakukan dan menanyakan kesan-kesan dari anggota kelompok setelah melakukan kegiatan kelompok

4. Tahap Pengakhiran

- Pemimpin menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan kelompok akan berakhir.
- Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.
- Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

L. Tempat Penyelenggara : Ruang PIK R MAN 3 Jakarta

M. Alokasi Waktu : Pertemuan ketujuh / 2 x 40Menit

N. Rencana Penilaian :

1. Laiseg:

No	Keterangan	%
1	Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	
2	Antusias peserta didik dalam proses dinamika kelompok	
3	Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti kegiatan kelompok	

2. Lajipen : Peserta didik menilai penampilan tubuh secara keseluruhan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

3. Lajipen : Peserta didik mampu menerapkan hasil-hasil diskusi yang telah dilakukan saat bimbingan kelompok

O. Rencana Tindak Lanjut : Konseling Individual

Jakarta, Desember 2016

Praktikan

Siti Nurjanah

1715121292

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : *Body Image*
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan Layanan : Pretest
- F. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- G. Media : Kuisisioner MBSRQ
- H. Uraian Kegiatan :

1. Tahap Pembentukan :

- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari pertemuan yang dilakukan yaitu mengisi Kuisisioner MBSRQ untuk mengetahui tingkat *body image* anggota kelompok

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin kelompok menjelaskan tentang Kuisisioner MBSRQ
- Pemimpin kelompok menjelaskan tatacara pengisian kuisisioner MBSRQ
- Anggota kelompok mulai mengerjakan Kuisisioner MBSRQ

3. Tahap Pengakhiran

- Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
- Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

- I. Tempat Penyelenggara : Ruang BK MAN 3 Jakarta
- J. Alokasi Waktu : 2 x 30 Menit

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Topik Bahasan : *Body Image*
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pencegahan
- E. Tujuan Layanan : *Posttest*
- F. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI MAN 3 Jakarta
- G. Media : Kuisisioner MBSRQ
- H. Uraian Kegiatan :

1. Tahap Pembentukan :

- Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin meminta salah satu anggota untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari pertemuan yang dilakukan yaitu mengisi Kuisisioner MBSRQ untuk mengetahui tingkat *body image* anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

2. Tahap Peralihan :

- Pemimpin kelompok menjelaskan tentang Kuisisioner MBSRQ
- Pemimpin kelompok menjelaskan tatacara pengisian kuisisioner MBSRQ
- Anggota kelompok mulai mengerjakan Kuisisioner MBSRQ

3. Tahap Pengakhiran

- Pemimpin menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok.

I. Tempat Penyelenggara : Ruang BK MAN 3 Jakarta

J. Alokasi Waktu : 2 x 30 Menit

Sesi 1

Tahap Pembentukan dan Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok : Assalamu'alaikum wr.wb

Anggota Kelompok : Walaikum salam

Pemimpin kelompok : Apakabarnya hari ini

Anggota Kelompok : Alhamdulillah, Luar biasa, tetap semangat Allahu Akbar

Pemimpin kelompok : Wah sepertinya semangat sekali hari ini, sebelum ke ruang BK tadi kegiatan kalian apa?

Anggota Kelompok : UAS bu, tapi Cuma sedikit jadi tidak begitu melelehkan

Pemimpin kelompok : oke semoga semangatnya tetap terjaga sampai akhir kegiatan yah.

Anggota kelompok : Amiennn

Pemimpin kelompok : Ibu mengucapkan terima kasih atas kehadiran kalian saat ini, terima kasih karena sudah menyempatkan waktu kalian untuk datang ke ruang BK. seperti yang telah ibu jelaskan sebelumnya bahwa hari ini kita akan melakukan kegiatan bimbingan kelompok untuk membahas topik tentang *body image*. Baiknya sebelum kita memulai kegiatan bimbingan kelompok hari ini kita berdoa dulu agar kegiatan kita bisa berjalan dengan lancar. Siapa kira-kira yang ingin memimpin do'a kali ini.

NS : Saya bu.

Pemimpin kelompok : baik, silakan NS memimpin doa

NS : teman-teman sebelum kita memulai kegiatan bimbingan kelompok ini ada baiknya kita memulainya dengan membaca Basmalah dan dilanjutkan dengan membaca surat Al-Fatihah. Amien

Pemimpin Kelompok : Terimakasih NS. Sebelumnya ibu ingin bertanya apakah semua anggota disini sudah saling mengenal?

Anggota kelompok : Sudah bu tetapi ada yang belum bu

Pemimpin kelompok : iya karena ada beberapa anggota yang berasal dari kelas lain untuk lebih saling kenal ibu ada permainan nih

Anggota kelompok : permainan apa bu?

Pemimpin kelompok : Judul pemainannya adalah rangkaian nama. Jadi masing-masing anggota kelompok menyebutkan nama dan hobinya kemudian bergantian ke arah kiri kepada anggota lain sebagai orang kedua menyebutkan nama dan hobinya ditambah dengan nama dan hobi anggota sebelumnya begitu seterusnya sampai akhir. Mengerti

Anggota kelompok : mengerti

Games berlangsung

Pemimpin Kelompok : ya bagaimana setelah melakukan games tadi apakah sudah saling mengenal?

Anggota kelompok : sudah bu.

Pemimpin kelompok : baik, setelah sudah mengenal satu sama lain selanjutnya ibu akan menjelaskan tentang bimbingan kelompok. Disini apakah sudah ada yang pernah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok?

Anggota kelompok :Sudah

Pemimpin Kelompok : siapa saja yang sudah pernah mengikuti?

NM : saya bu bersama bu aan

ZN : saya bersama bu angel

LK : saya juga pernah dengan bu angel

NA : jadi, sebagian sudah ada yang pernah ikut ada juga yang belum bu

Pemimpin Kelompok : Kalau begitu apakah sudah ada yang tau apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok ?

NM : Saya bu

Pemimpin kelompok : oke NM , coba kamu jelaskan apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok

NM : suatu perkumpulan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan dalam lingkungan kelompok

Pemimpin kelompok : Oke bagus yang lain siapa lagi yang bisa menjelaskan?

IE : Pertemuan kelompok untuk membahas suatu topik tertentu bu

Pemimpin Kelompok : bagus pengertian dari NM dan IE , bagaimana yang lain apakah ada pendapat lainnya?

ZN : saya agak lupa pengertiannya bu, yang saya ingat disana kita akan membahas sebuah topik untuk menyelesaikan permasalahan kita.

Pemimpin Kelompok : ya, ibu akan kembali menjelaskan apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok itu adalah suatu kegiatan atau sebuah layanan dari bk yang kegiatannya berbentuk kelompok untuk membahas suatu topik atau permasalahan yang ada disekitar kita. Biasanya kegiatan bimbingan kelompok itu bersifat pencegahan jadi ketika kita melakukan kegiatan bimbingan kelompok kita tidak perlu khawatir atau takut jangan-jangan kita memiliki masalah tertentu jadi harus mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Tidak demikian jadi kegiatan ini bersifat pencegahan agar jangan sampai kalian memiliki permasalahan tertentu. Apa saja yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok? Untuk pertemuan yang akan kita lakukan topik utama yang akan kita bahas adalah mengenai *body image*. Bagaimana apakah sudah mengerti?

Anggota kelompok : mengerti bu

Pemimpin kelompok : Dalam bimbingan kelompok juga terdapat azas-azas yang mengatur jalannya kegiatan bimbingan kelompok jadi tidak seperti diskusi biasa, ada azas-azas yang mengaturnya. Nah azas-azas itu seperti azas kerahasiaan yang berarti semua yang kita bicarakan kita diskusikan disini bersifat rahasia jadi setelah kegiatan ini selesai cukup anggota kelompok saja yang tahu apa yang sudah didiskusikan. Selain itu ada juga azas kesukarelaan jadi kalian disini semua didasarkan pada kesukarelaan kalian dengan sukarela mengikuti kegiatan ini tanpa paksaan dari siapa-siapa, sukarela dalam mengikuti diskusi dan memaparkan pendapat dll. Kemudian ada juga azas keterbukaan dimana nanti saat mengikuti kegiatan kalian diharapkan dapat terbuka dalam memberikan pendapat dan menyampaikan apa yang kalian rasakan. Sampai sini apakah ada yang ingin bertanya ?

ZN : ibu kan yang akan kita bahas topik tentang *body image*? Itu apa saja yang akan dibahas bu?

Pemimpin Kelompok : ya, jadi pada pertemuan-pertemuan selanjutnya kita akan membahas aspek-aspek *body image* . kalau *body image* sendiri apakah sudah ada yang tau apa yang dimaksud dengan *body image* ?

ZA : penampilan tubuh

LS : gambaran tubuh

Pemimpin Kelompok : ya benar, lebih lengkapnya yang dimaksud dengan *body image* itu adalah perasaan atau sikap kita terhadap tubuh, perasaan kita memiliki tubuh ini, terus juga sikap kita memperlakukan fisik kita. Jadi bisa dikatakan *body image itu*

perasaan dan sikap kalian termasuk juga apakah kalian puas atau tidak puas terhadap penampilan fisik yang kalian miliki. Kira-kira disini ada yang tidak mengapa sih ibu ingin membahas tentang *body image*?

LS : agar kita memiliki pengetahuan tentang *body image* bu

NA : agar kita lebih tahu tentang fisik kita

Pemimpin Kelompok : ya benar, mengapa kita harus membahas materi tentang *body image* karena menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan mengatakan bahwa remaja itu memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* yang tinggi terutama pada fase remaja awal. Disini usia kalian sebagian besar masih termasuk remaja kan?

NS : iya bu , ada yang 16, 15, ada juga yang 14

Pemimpin Kelompok : yah kalau demikian itu berarti kalian berada pada fase remaja awal menuju remaja pertengahan dimana salah satu tugas perkembangan yang harus kalian lalui adalah menerima kondisi fisik kalian dengan baik dan memanfaatkannya secara efisien keadaan fisik kalian. Kegiatan kita ini juga bertujuan untuk mencegah kalian melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengancam keselamatan kalian atau menimbulkan masalah untuk kalian. Karena kalau kita lihat dimedia, dilingkungan sekitar remaja yang tidak puas dengan tubuhnya cenderung melakukan hal-hal negatif, seperti melakukan diet berlebihan yang mengganggu kesehatan. Atau penggunaan kosmetik-kosmetik yang berbahaya yang ada dipasaran untuk menanggulangi ketidakpuasan terhadap *body image*. Ibu ingin mencegah kalian untuk melakukan hal-hal demikian agar kalian dapat terhindar dari permasalahan-permasalahan yang dapat mengganggu perkembangan kalian. Kita juga akan membahas bagaimana orang lain menilai kita apakah sama penilaian yang kita lakukan seperti yang orang lain juga lakukan. Sampai sini apakah ada yang ingin bertanya?

NS : Bu berapa lama waktu kegiatan bimbingan kelompok

Pemimpin kelompok : pertemuan yang akan kita lakukan sebanyak 8 kali pertemuan dan setiap pertemuan berkisar antara 60-90 menit

ZN : Ibu selama 8 kali itu kita hanya membahas *body image*

Pemimpin kelompok : topik besarnya adalah *body image* tetapi akan ada subtopik lagi yang akan kita bahas. Nah apakah ada yang ingin bertanya lagi?

Anggota kelompok : sudah jelas bu

Pemimpin kelompok : untuk tahap berikutnya adalah tahap inti dimana kita akan membahas tema-tema tentang *body image*. Apakah semua sudah siap untuk melakukan kegiatan selanjutnya

Anggota kelompok : siap bu

Pemimpin kelompok : sebelum itu akhiri kegiatan hari ini. Apakah ada harapan yang ingin disampaikan

NS : ini bu nantikan kita mungkin akan membahas sesuatu yang rahasia atau sesuatu yang pribadi. Supaya tidak diumbar umbar ke yang lain bu

ZN : Iya tadikan sudah ada dijelaskan tentang azas kerahasiaan

Pemimpin kelompok : iya benar sekali penjelasan dari ZN jadi diharapkan anggota kelompok yang lain bisa menerapkan azas kerahasiaan tersebut yah.

Anggota kelompok : baik bu

Pemimpin kelompok : Untuk sesi berikutnya kita akan bertemu hari apa?

Anggota kelompok : Hari jumat bu

Pemimpin kelompok : Apakah semua bersedia hari jumat

Anggota Kelompok : ya bu hari jumat kami bisa

Pemimpin Kelompok : oke pertemuan selanjutnya kita bertemu hari jumat yah

Anggota kelompok : baik bu

Pemimpin kelompok : Alhamdulillah kegiatan kita sudah berada pada tahap akhir sebaiknya kita tutup dengan membaca doa. Siapa yang akan memimpin

ZA : Saya bu

Pemimpin kelompok : silakan ZA

ZA : Kita akhiri kegiatan ini dengan membaca Hamdallah dan membaca doa

Pemimpin kelompok : Terima kasih Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Anggota kelompok : Walaikumussalam Wr.Wb

Sesi 2 : Penilaian Penampilan Tubuh

- Pemimpin kelompok : Assalamu'alaikum wr.wb
- Anggota Kelompok : Walaikum salam
- Pemimpin kelompok : Apakabarnya hari ini
- Anggota Kelompok : Alhamdulillah, Luar biasa, tetap semangat Allahu Akbar
- Pemimpin kelompok : Bagaimana kegiatannya sebelum ke ruang BK tadi kegiatan kalian apa?
- Anggota Kelompok : Remedial bu, pusing sekali
- Pemimpin kelompok : Tapi tetap semangat kan mengikuti bimbingan kelompok
- Anggota kelompok : Tetap semangat bu
- Pemimpin kelompok : oke bagus sekali semoga semangatnya tetap terjaga sampai akhir kegiatan yah.
- Anggota kelompok : Amien
- Pemimpin kelompok : Ibu ingin mengucapkan terima kasih atas kehadiran kalian saat ini, terima kasih karena sudah menyempatkan waktu kalian untuk datang ke ruang BK. seperti yang telah ibu jelaskan sebelumnya bahwa hari ini kita akan melakukan kegiatan bimbingan kelompok untuk sesi ke2. Baiknya sebelum kita memulai kegiatan bimbingan kelompok hari ini kita berdoa dulu agar kegiatan kita bisa berjalan dengan lancar. Siapa kira-kira yang ingin memimpin do'a kali ini.
- NS : Saya bu.
- Pemimpin kelompok : baik, silakan ZA memimpin doa
- ZA : teman-teman sebelum kita memulai kegiatan bimbingan kelompok ini ada baiknya kita memulainya dengan membaca Basmalah dan dilanjutkan dengan membaca surat Al-Fatihah. Amien
- Pemimpin Kelompok : Terimakasih ZA. Baik untuk kegiatan ini apakah sudah ada yang tahu kita akan membahas topik tentang apa
- ZN : topik tentang *body image* kan bu?

- NA : Lupa bu ibu belum beritahu topik tentang apa
- Pemimpin kelompok : oke jadi benar apa yang dikatakan ZN yang akan kita bahas tetap topik berkaitan dengan *body image*. Nah sebelumnya ibu ingin mereview pertemuan sebelumnya. Sebelumnya yang kita bahas tentang apa yah?
- LS : Tentang bimbingan kelompok bu
- Pemimpin kelompok : yah sebelumnya kita telah membahas tentang pengertian bimbingan kelompok, tahap-tahap dalam bimbingan kelompok dan pengertian tentang *body image*. Nah kalau saat ini kita akan membahas tentang penilaian penampilan tubuh. Mengapa kita perlu membahas topik ini ada yang tau?
- NS : belum tau bu
- ZN : Agar lebih peka sama diri
- Pemimpin kelompok : yak, jadi mengapa kita harus membahas topik tentang *body image* khususnya tentang penilaian penampilan diri. Jadi biasanya orang-orang yang merasa gak percaya diri, menganggap dirinya rendah, dirinya gak menarik itu tetapi sebenarnya tidak tahu sesungguhnya penampilan mereka itu bagaimana. Hanya merasa bahwa orang lain pasti menganggap ia tidak menarik, orang lain pasti menganggap ia jelek dan sebagainya tapi sebenarnya mereka juga gak bisa menilai diri mereka dengan benar sesuai dengan keadaan sesungguhnya bukan karena perasaan dan anggapan diri sendiri. Nah disini ibu ingin mengajak kalian untuk menilai penampilan diri kali. Kalau biasanya kalian hanya menilai dari bayangan dan penilaian kalian kalau seperti si A menganggap saya jelek deh seperti si B menganggap saya gendut deh. Nah saat ini ibu ingin mengajak kalian mendengar sendiri nih bagaimana sih penilaian teman-teman kalian terhadap diri kalian, apakah benar apa yang kalian nilai tentang diri kalian sama seperti yang dinilai orang lain, apakah benar teman-teman kalian menganggap kalian seperti yang kalian pikirkan. Bagaimana apakah sudah siap
- Anggota kelompok : Siap bu

Pemimpin Kelompok : SA apakah sudah siap melakukan kegiatan bimbingan kelompok? sepertinya kamu sedang memikirkan sesuatu

SA : Siap bu, maaf tadi saya lagi mikirin remedial

Pemimpin Kelompok : Baik SA ibu mengerti yang sedang kamu pikirkan tapi sebaiknya SA bisa fokus saat ini yah agar SA bisa mendapat manfaat dari kegiatan ini?

SA : Baik bu saya akan berusaha fokus

Pemimpin kelompok : bagus, nah yang lain kita akan masuk pada tahap kegiatan dimana kita akan saling berdiskusi tentang penilaian penampilan tubuh. Pertama yang akan kita lakukan adalah menuliskan penilaian penampilan fisik. Jadi kalian tuliskan bagaimana penilaian kalian terhadap penampilan fisik kalian dan kalian tuliskan di dalam kertas yang telah disediakan kemudian masing-masing akan membacakan dan kita akan saling berdiskusi dari penilaian tersebut. Ada yang ingin bertanya?

Anggota kelompok : sudah mengerti bu

Pemimpin kelompok : Baik silakan ambil kertas penilaiannya.

Anggota kelompok : Mengisi penilaian

Pemimpin kelompok : Jadi kalian tulis penilaian kalian terhadap fisik kalian misalnya kalian merasa fisik kalian itu tidak menarik atau apa perasaan kalian terhadap fisik kalian. Silakan kalian tulis dengan sejujur jujurnya jadi kalian tidak perlu takut atau malu dalam menuliskannya

NA : Ibu apakah penilaian ini akan dilihat oleh orang lain atau hanya kita sendiri yang akan melihat?

ZN : kan sudah dijelaskan bahwa kegiatan disini semua bersifat rahasia jadi kamu tidak usah khawatir diketahui orang lain

Pemimpin kelompok : iya benar jadi penilaian ini akan kita bahas bersama tetapi hanya anggota kelompok yang akan tahu jadi kalian tidak perlu khawatir, masih ingat kan tentang azas-azas kerahasiaan yang ada di bimbingan kelompok yang sudah kita bahas kemarin. Jadi kalian boleh menuliskan penilaian-

penilaian yang tidak bisa kalian ungkapkan kepada orang lain tentang penampilan fisik kalian.

NA : Baik bu sudah mengerti

Anggota kelompok : Melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok

Pemimpin kelompok : Sudah semua, silakan dipegang sendiri-sendiri dahulu, nanti masing-masing teman baru menjelaskan dan saling memberikan *feedback*.

Anggota kelompok : baik bu

Pemimpin Kelompok : Kegiatan selanjutnya adalah kalian masing-masing membacakan hasil evaluasi kalian kemudian teman-teman yang lain akan memberikan *feedback* atas penilaian tersebut misalnya ketika kalian merasa bahwa selama ini kalian menganggap diri kalian itu kurang menarik teman-teman tidak menyukai kalian atau menganggap kalian jelek nanti kita akan tahu apakah yang kalian rasakan selama ini atau yang kalian anggap selama ini sama dengan penilaian teman-teman kalian yang lain atau itu hanya perasaan kita saja. Siapa yang mau mulai terlebih dahulu. Ingat azas kesukarelaan ayo dengan sukarela membacakan?

ZN : Saya bu

Pemimpin kelompok : oke ZN silakan bisa dibacakan

ZN : saya merasa diri saya sangat pendek

Anggota kelompok : ahh apaan sih kok pendek?

Pemimpin kelompok : Tenang tenang yang lain akan memberikan *feedback* setelah ZN selesai membacakan penilaiannya. Oke ZN silakan dilanjutkan

ZN : Saya menganggap diri saya paling kotor,

Pemimpin kelompok : Maaf paling kotor yang kamu maksud seperti apa yah?

ZN : Iya bu kotor aja tidak bersih cenderung anak yang jorok, saya juga menganggap diri saya gendut. Sudah itu saja bu

Pemimpin Kelompok : Baik jadi ada tiga hal yang paling diperhatikan sama ZN yah apa saja itu

Anggota kelompok : Merasa jorok, pendek, dan gendut

Pemimpin kelompok : Oke, adalagi yang mau disampaikan ZN kepada teman-teman.

ZN : Iya saya juga merasa diri saya kurang menarik bu, mata saya juga kotor dan wajah saya banyak jerawatnya

Pemimpin kelompok : Yang paling mengganggu diri kamu apa ZN dari penilai kamu?

ZN : Pendeknya bu, saya paling terganggu dengan perasaan bahwa saya menganggap diri saya pendek

Pemimpin kelompok : Oke.. tepuk tangan untuk keberanian ZN membacakan hasil penilaiannya yang lain siapa lagi yang ingin membacakan

LK : Saya bu ingin membacakan

Pemimpin kelompok : Oke LK silakan coba dibacakan hasil evaluasi penampilan kamu

LK : Iya jadi mungkin teman-teman juga sudah tau kalau saya itu kurus tingkat berat

LS : Nggak kok sya saya gak anggap kamu kurus tingkat berat juga

LK : Tapi kurus banget kan teman-teman

Pemimpin kelompok : Oke-oke jadi pertama LK menganggap diri LK kurus tingkat berat dan menganggap teman-teman juga menilai LK kurus tingkat berat?

LK : Iya bu, terus saya juga merasa kalau saya tidak seperti remaja pada umumnya, kalau remaja biasanya kan payudaranya mulai membesar tetapi saya tidak bu ukurannya sama seperti anak-anak

Pemimpin kelompok : Oh jadi kamu merasa terganggu karena melihat teman-teman kamu sudah mengalami perubahan sementara kamu belum seperti mereka . lalu apa lagi yang kamu rasakan

LK : Iya bu , saya juga merasa tidak menarik karena tidak mengalami perkembangan kaya teman-teman yang lain

Pemimpin kelompok : Jadi menurut kamu remaja itu idealnya memiliki perubahan bentuk tubuh tetapi karena kamu tidak mengalami itu kamu jadi merasa tidak menarik

LK : Iya bu jadi saya merasa teman-teman akan menilai saya berbeda dengan yang lain dan tidak menarik

Pemimpin kelompok : oke terima kasih LK telah membacakan penilaiannya. Kita akan mendengarkan dulu ya semua penilaian teman-teman baru setelah itu kita diskusi kan. Sekarang siapa lagi yang akan membacakan

LS : Saya bu

Pemimpin kelompok : Oke LS, silakan dibacakan hasil penilaiannya

LS : Saya merasa pendek dan gemuk tetapi memang kenyataannya begitukan . saya juga merasa kucel banget dan iyuhh. Dan terus terang saya gak nyaman kalau ada kamera seperti ini bu benaran. Saya juga merasa gak nyaman sama kacamata saya . saya merasa kacamata menghambat aktifitas saya. Saya bisa merasa pede kalau ada teman yang bilang kalau saya kurusan tetapi kalau kembali ke rumah orang rumah itu selalu bilang saya gemuk kalau saya rasa memang orang rumah aja yang kurus-kurus jadi saya langsung down bu. Sudah gitu aja

Pemimpin kelompok : Jadi perhatian kamu besar di berat badan dan tinggi badan ya

LS : iya bud an juga kacamata, saya juga kurang puas sama bagian paha saya bu karena kalau saya mau beli celana baru itu susah sekali cari nomornya

Pemimpin kelompok : Tapi atas yang kamu perhatikan itu kamu menganggap kamu tetap menarik atau malah kamu merasa karena hal-hal tersebut orang-orang tuh jadi gak tertarik sama kamu?

LS : Saya gak pernah memperhatikan apa yang dikatakan orang sih bu, yah saya merasa biasa aja

Pemimpin kelompok : Oke kita beri tepuk tangan untuk LK dan LS . Oke siapa lagi yang mau memaparkan ceritanya lagi

ZN : Saya bu

Pemimpin Kelompok : Oke silakan ZN membacakan hasil penilaiannya

ZN : Saya merasa kurus, saya juga gak pede memiliki kulit yang hitam saya merasa dekil dan jelek banget. Saya juga memiliki gigi yang tidak rata jadi saya merasa jelek banget karena memiliki bentuk gigi seperti ini. Kalau ngeliat orang foto itu kayanya bagus gitu tapi kalau aku yang foto apa lagi kalau keliatan gigi jadi ngerasa jelek banget gitu bu jadi aku males foto. Leher juga menurut aku kepanjangan udah seperti itu aja

Pemimpin kelompok : Jadi kamu lebih ke berat badan dan warna kulit juga bentuk gigi yah

ZN : Iya bu

Pemimpin kelompok : Oke bagus ZN siapa lagi yang akan membacakan penilaiannya

NS : Saya bu

Pemimpin Kelompok : Oke NS silakan

NS : saya merasa diri saya biasa aja tetapi pipi saya itu tembem jadi banyak yang bilang kok pipinya tembem banget sih. Terus rambut saya juga rontokan. Berat badan juga tambah terus menurut saya

Pemimpin Kelompok : Tapi kamu pernah nimbang berat badan gak, apakah bener-bener nambah atau cuman perasaan kamu aja

NS : Pernah bu, dan itu Cuma perasaan saya aja tapi timbangan kadang turun kadang naik

Pemimpin Kelompok : Menurut kamu itu sebagai kekurangan kamu atau kamu merasa karena hal-hal itu kamu jadi gak menarik

NS : Iya bu sedikit

Pemimpin Kelompok : Oke nanti akan kita bahas bersama-sama kemudian siapa lagi yang belum membacakan hasil evaluasinya

NA : Saya bu

Pemimpin kelompok : Oke silakan NA

NA : NA saya merasa saya kurus sering dikatain sama anggota kelompok juga ada yang suka ngatain saya kurus, terus juga warna kulit yang hitam jadi kelihatannya dekil dan bagian hidung saya bu, banyak yang bilang hidung saya gedean karena operasi kan jadi agak membesar begitu jadi bikin gak pede. Satu lagi bagian pipi kalau tersenyum jadi kelihatan matanya

Pemimpin kelompok : Tapi kamu merasa diri kamu menarik atau gak?

NA : Gak tahu bu

Pemimpin kelompok : Belum pernah memikirkan itu? Atau pernah gak merasa aduh kok temen-temen gue cantik tapi kok gue gak yah

NA : Sering bu

Pemimpin kelompok : Yang lain bagaimana apakah juga sering merasakan hal demikian

LS : Iya bu, apalagi kalau liat media sosial yang artis-artis kece

Pemimpin kelompok : Oke ibu sangat menghargai apa yang telah kalian sampaikan, menarik sekali ya mendengar bagaimana kalian menilai diri kalian ada yang merasa kurang dikulit, ada yang belum puas karena berat badan dan kalian bisa menjelaskan itu dengan sangat baik. Sekarang kita bahas satu-satu yah dari siapa dulu yang akan dibahas

Anggota kelompok : dari yang pertama bu ZN dahulu

Pemimpin kelompok : Oke tadi ZN sudah menjelaskan tentang dirinya dan yang paling dia perhatikan adalah berat badan, tinggi juga warna kulit. ZN juga merasa terlalu kotor dan wajahnya banyak jerawatnya. Bagaimana anggota kelompok lain menilai ZN

LS : Menurut saya ZN itu sudah ideal bu tinggi dan beratnya , klo ada jerawat pas sekolah itu sih biasa aja klo udah kerja bisa perawatan. Terus kalau masalah kotor kalau aku liat sih bukan karena kotornya tetapi lebih kearah jorok liat deh bu masa gigit gigit jari gitu. Yang penting ZN bisa jaga kebersihan sering mandi. Nah dengan begitu ZN bisa lebih bersih dan terhindar dari jerawat dengan cara membersihkan pakai minyak zaitun aja bu

Pemimpin kelompok : Oke bagus sekali LS, bagaimana ZN apakah kamu menerima pendapat LS

ZN : heheh saya jadi malu bu dibilang begitu. Tapi untuk membersihkan wajah pakai minyak zaitun sepertinya akan saya lakukan ide yang bagus

Pemimpin kelompok : bagaimana tanggapan yang lain?

ZA : Terus terang sebenarnya saya merasa kagum saya ZN bu , dia itu menurut saya sudah ideal bahkan saya ingin memiliki badan seperti dia. Dan saya pikir dia ini anak yang lucu bu natural dan gak dibuat buat jadi saya seneng aja gitu bu liatnya

ZN : Wah aku dibilang lucu sama ZA aku jadi seneng

ZA : sama klo gendut itu lucu klo ada yang ngatain biar aja

Pemimpin kelompok : oke menarik sekali yah pendapat dari ZA. Bagaimana masih ada yang ingin memberikan tanggapan? NA bagaimana pendapatnya?

NA : Penilaian saya sama bu seperti yang lain ZN sudah memiliki tubuh yang ideal

Pemimpin kelompok : jadi kalau kita liat dari pendapat teman-teman yang lain kita bisa tahu kalau tidak semua teman teman melihat ZN punya kekurangan seperti : pendek, gendut bahkan ZA dan yang lain merasa ZA mempunyai tubuh yang ideal. Bagaimana ZN apa yang kamu rasakan dari pendapat teman teman

ZN : Saya jadi lebih percaya diri dan merasa imut bu dari masukan tersebut

Anggota kelompok : (tertawa) yang diingat imutnya saja yah

Pemimpin kelompok : bagus kalau ZN bisa merasakan begitu. Kalau penilaian terhadap ZN sudah cukup kita lanjut ke yang lain yah. Siapa selanjutnya

Anggota kelompok : LK BU

Pemimpin kelompok : Oke kalau kita dengarkan pendapat LK tadi dia merasa dirinya sangat kurus kelas berat dan mulai tumbuh dewasa tetapi dia tidak merasakan tanda tanda itu , menurut kalian bagaimana?

LS : Suntik solikon saja gimana

Anggota Kelompok : itu kan berbahaya

Pemimpin kelompok : Oke-oke kita kondusif lagi yah jadi bagaimana pendapat yang lain

LS : Menurut saya LK harus banyak minum susu untuk menambah berat badan dan makan banyak

Pemimpin kelompok : Apakah Teman teman merasa LK sangat kurus

NA : Iya bu LK memang kurus tetapi tidak sejelek yang dia pikirkan tentang dirinya hanya kurus saja tidak kurus berlebihan

SA : saya juga melihat LK itu karena makan terlalu sedikit bu jadi dia kurus. Dia kurang memperhatikan asupan gizi bu

Pemimpin kelompok : tadi juga LK menjelaskan tentang perkembangan masa remaja nya. Apakah bagaimana ada yang dapat menjelaskan?

ZA : Kalau menurut saya lebih baik konsultasi ke dokter bagaimana perkembangannya agar lebih jelas begitu bu

Pemimpin Kelompok : Iya bu setuju dengan pendapat ZA. LK apakah kamu sudah pernah konsultasi kedokter

LK : Sudah pernah bu kata dokter memang pengaruh hormon tetapi saya tetap sehat bu hanya mungkin asupan gizi saya kurang

SA : tuh kan benar apa yang saya katakana. Makanya kamu harus banyak makan yah

LK : Iya saya akan lebih banyak memperhatikan tubuh saya bu

Pemimpin kelompok : Iya LK jadi setiap anak berbeda – beda perkembangan sesuai apa yang dia makan oleh sebab itu kita harus seimbang dalam pola makan , olah raga, istirahat yang

cukup itu bisa merangsang hormon yang ada didalam tubuh seseorang.

- LK : Iya bu saya lebih memperhatikan diri
- Pemimpin kelompok : oke tadi LK sudah siapa lagi setelah ini?
- Anggota kelompok : LS bu
- Pemimpin kelompok : Oke LS. Tadi yang banyak dinilai oleh LS adalah berat badan kemudian LS juga merasa pendek, hitam, dan tidak nyaman menggunakan kacamata pake kaca mata. Bagaimana pendapat yang lain?
- NA : Menurut saya LS tidak hitam, hitam juga saya. Warna kulit LS normal dan bersih walaupun tidak terlalu putih tetapi yang penting itu bersih.
- Pemimpin kelompok : oke tadi tentang warna kulit kalau Berat badan bagaimana?
- ZN : Menurut saya berat badannya juga normal sesuai dengan tinggi badan dan berat badannya.
- Anggota kelompok : iya bener tuh LS sudah normal
- Pemimpin kelompok : oke tadi LS sudah selanjutnya siapa lagi?
- Anggota Kelompok : ZA bu
- Pemimpin kelompok : oke ZA, tadi yang diuraikan oleh ZA adalah ZA merasa dan hitam dan merasa gigi tidak rata jadi tidak percaya diri. Apakah ada yang ingin memberikan pendapat?
- LK : menurut saya ZA badannya sudah pas bu berat dan tinggi badannya juga sudah pas
- LS : Menurut saya sudah ideal bu, badan, tinggi, wajah dia juga memiliki hidung yang mancung. Tipe-tipe Arab begitu bu mungkin kalau ZA putih malah tidak cocok bu karena sudah pemberiannya seperti ini.
- ZN : Kalau tentang foto yang ZA tidak pede kan sekarang banyak tuh bu aplikasi edit foto atau ZA bisa foto dibagian belakang agar tidak kelihatan giginya.

Pemimpin kelompok : Jadi ZA tidak perlu merasa tidak pede karena teman-teman yang lain cantik dengan kulit sawo matang bahkan kalau putih malahan tidak cocok.

ZA : Iya bu saya akan berusaha untuk lebih percaya diri.

Pemimpin kelompok : selanjutnya siapa lagi

Anggota Kelompok : SA bu

Pemimpin kelompok : bagaimana ada tanggapan untuk NS yang tadi merasa gemuk dan pendek?

LK : Kalau Saya tidak sependapat dengan NS bu, kalau NS itu normal yah walau dia merasa pendek mungkin dia bisa sering latihan berenang biar badannya tambah tinggi.

LS : Kalau menurut saya dia juga tidak gemuk, mungkin pengaruh jilbab aja bu cara menggunakan jilbabnya terlalu kencang jadi pipinya terlihat temben tapi ia tidak terlalu gemuk.

NS : menurut saya SA imut ibu dengan pipi seperti itu

Pemimpin Kelompok : jadi menurut teman-teman bagaimana dengan penampilan NS menurut kalian apakah tetap menarik?

ZN : mungkin tingginya bisa ditambah sedikit lagi biar lebih ideal bu

Pemimpin kelompok : tadi sudah dijelaskan dan teman-teman sudah memberikan tanggapan kalau kamu tidak terlalu gemuk mungkin bisa menambahkan sedikit lagi tingginya bagaimana perasaan mu saat ini?

SA : Iya bu saya akan berusaha untuk menambah tinggi saya agar lebih ideal.

Pemimpin Kelompok : oke tadi sudah SA , siapa lagi yang belum?

Anggota kelompok : NS bu gilirannya

Pemimpin kelompok : oke NS , tadi yang dinilai ada berat badan yah lebih banyak. bagaimana tanggapannya untuk NS apakah tanggapan teman-teman saya dengan NS?

- ZA : yah sedikit bu, tapi tidak seburuk itu. Tergantung baju yang dia pake deh bu jadi NS harus pintar memiliki model baju dan juga bentuk jilbab agar sesuai dengan dia
- ZN : Kalau yang banyak orang mengejek dia, menurut saya tidak usah dipedulikan karena yang tahu diri kita kan kita sendiri untuk apa mendengar kata-kata orang lain yang mengejek
- Pemimpin Kelompok : bagaimana NS tadi teman-teman sudah berpendapat seperti itu
- NS : iya bu mungkin saya harus lebih memperhatikan penampilan dan bentuk jilbab saya yang dapat mempengaruhi saya juga lebih percaya diri dan tidak mendengarkan perkataan orang lain yang mengejek.
- Pemimpin Kelompok : bagus sekali NS semoga kamu bisa lebih percaya diri yah. Apakah ada lagi yang belum dibahas
- Anggota kelompok : NA bu belum dibahas
- Pemimpin kelompok : oke untuk NA tadi apa saja yang dinilai NA
- ZN : Tembem, bentuk hidung yang terlalu besar dan kulit yang hitam
- Pemimpin kelompok : iya benar, nah sekarang bagaimana tanggapan kalian terhadap penilaian NA?
- LS : Kalau hidung memang hidung NA besar tetapi yasudah tidak apa-apa bu, toh itu juga karean NA pernah operasi kan jadi dia tidak usah minder dan harus lebih percaya diri.
- Pemimpin Kelompok : tetapi bagaimana pendapat teman-teman yan lain ibu melihat dari anggota kelompok yang lain NA ini yang paling diam tidak banyan bicara.
- ZA : Kalau di kelas bicara bu
- LK : Kalau menurut saya iya benar memang hidungnya agak besar dan pipinya tembem tetapi itu jadi membuat dia imut dan lucu, juga jadi ciri khas NA. kalau banyak orang yang ejek mungkin mereka iri sebaiknya tidak usah didengarkan.

Pemimpin Kelompok : iya NA mungkin teman-teman kamu yang sering mengejek kamu karena mereka kekurangan bahan candaan, tugas kamu adalah kamu tidak usah terlalu terbebani dengan apa yang mereka katakana anggap saja kalau mereka iri dan tidak bisa seperti kamu

NA : Iya bu saya akan berusaha untuk lebih percaya diri

Pemimpin kelompok : Bagus NA. Nah tadi kita sudah menilai penampilan diri sendiri kemudian berdiskusi tentang pendapat orang lain. Ada tidak yang bisa menyimpulkan diskusi tadi yang telah kita laksanakan

NA : Ternyata pandangan kita tidak sama dengan pandangan orang lain

Pemimpin kelompok : bagaimana dengan pandangan kita?

NA : Ya jadi terkadang pandangan kita terhadap diri itu jelek tetapi pandangan orang lain terhadap kita justru lebih baik

Pemimpin kelompok : apasih informasi yang bisa didapatkan dari diskusi tadi?

LK : Harus lebih bersyukur, Saya mendapatkan solusi untuk permasalahan saya agar lebih banyak makan

ZN : Saya gak boleh jorok lagi

Pemimpin kelompok : bagaimana dengan yang lain NS coba bagaimana pendapatmu?

NS : Harus lebih bersyukur bu dengan penampilan yang dimiliki

Pemimpin kelompok : oke sekarang dari semua kegiatan yang sudah kita lakukan siapa yang dapat memberikan kesimpulan dari awal sampai pembahasan terakhir

LS : Setiap orang punya pendapat beda-beda gimana caranya memandang diri sendiri tetapi kita harus lebih memfokuskan diri sama kelebihan kita karena orang lain memiliki kelebihan dan kekurangan

Pemimpin kelompok : ya bagus sekali LS sekarang kita sudah ada diujung kegiatan yaitu tahap pengakhiran sebelum ibu tutup ibu ingin

mendengar kesan-kesan kalian dalam mengikuti kegiatan ini.

LS : Alhamdulillah ternyata saya tidak hitam dan lebih senang. Saya gendut tapi yang ada yang lebih gendut lagi kenapa saya tidak dapat percaya diri. Dan mungkin harus ada games

ZN : Saya senang karena dikatain imut

Pemimpin kelompok : yah terima kasih untuk kesan-kesannya semoga kegiatan selanjutnya akan lebih baik. Untuk pertemuan selanjutnya kapan kita bisa bertemu lagi

Anggota kelompok : besok saja bu karena jadwalnya sedikit

Pemimpin kelompok : oke kita akan bertemu besok yah untuk membahas materi selanjutnya

Anggota kelompok : baik bu

Pemimpin kelompok : Alhamdulillah kegiatan kita sudah berada pada tahap akhir sebaiknya kita tutup dengan membaca doa. Siapa yang akan memimpin

ZA : Saya bu

Pemimpin kelompok : silakan ZA

ZA : Kita akhiri kegiatan ini dengan membaca Hamdallah dan membaca doa

Pemimpin kelompok : Terima kasih Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Anggota kelompok : Walaikumussalam Wr.Wb

DOKUMENTASI







DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Siti Nurjanah dilahirkan di Jakarta pada tanggal 21 Juni 1993. Anak ke empat dari pasangan Ibu Tacih dan Bapak Jalaluddin Dappi. Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah MI.Miftahul Hikmah lulus tahun 2006. Pada tahun yang sama masuk MTs Negeri 5 Jakarta lulus tahun 2009, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 52 Jakarta lulus tahun 2012. Pada tahun yang sama diterima di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Pengalaman organisasi yang pernah diikuti komisi pengawasan Lembaga Legislatif Mahasiswa Jurusan BK periode 2013/2014, Komisi C Pengawasan Badan Perwakilan Mahasiswa FIP UNJ periode 2013/2014.