

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Body image* atau citra tubuh menurut Burn dalam Husna (2013) merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mempunyai fisik (bentuk tubuh seorang remaja). Pada masa remaja seorang akan mengalami pubertas, dimana kita ketahui ketika seorang remaja harus siap menerima perubahan pada dirinya. Pubertas berlangsung pada usia 13-20 tahun (Kusumawati & Ragilia, 2018). Ketika berada pada masa pubertas bentuk tubuh mulai mengalami perkembangan, misalnya pada remaja perempuan dada membesar, munculnya *stretch mark*, pinggul semakin melebar, dan terjadi penimbunan lemak ketika pertumbuhan tinggi badan berhenti, sehingga berat badan pun juga mulai ikut bertambah. Selain itu dikarenakan hormon, remaja juga mengalami kulit yang berjerawat terutama pada area wajah (Papathanasiou & Lahana, 2007). Remaja perempuan merasakan hal tersebut adalah hal yang memalukan karena memiliki fisik yang kurang menarik dan mengakibatkan merasa tidak percaya diri apabila tampil dihadapan seseorang yang disukai.

Salah satu pemicu citra tubuh yang tidak realistis bersumber dari sosial media seperti Instagram yang memberikan pandangan bahwa seseorang menarik apabila memiliki badan yang langsing (Tiggemann & Anderberg, 2020). Terutama pada era sekarang, remaja sudah banyak yang bermain sosial media, menjadi tidak heran apabila standar kecantikan yang tidak realistis semakin mempengaruhi individu (Desai & Stannard, 2020). Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sefrina, Elvandari, dan Rahmatunisa (2018) di daerah Karawang, bahwa remaja perempuan memiliki *body image* yang negatif dengan persentase sebesar 73,3% dan dipengaruhi oleh media massa dan media sosial. Hasil penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswi oleh Ganeshan, Ravinshankar, & Ramalingam (2018) menunjukkan bahwa 77,6% mengalami ketidakpuasan pada citra tubuh yang diantaranya diakibatkan oleh tekanan sosiokultur mengharuskan memiliki tubuh kurus atau langsing.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, *body image* terbentuk atau dipengaruhi oleh sosial media, sehingga membuat orang merasa tidak percaya diri dan tidak puas terhadap tubuhnya. Perasaan tidak percaya diri dan tidak puas atas fisiknya, dapat membuat orang melakukan segala cara untuk membuat badannya tampak sesuai dengan apa yang diharapkan. Sering manusia ingin menggunakan cara yang instan dan tidak butuh usaha yang besar melalui proses yang cukup panjang, maka dari itu terdapat individu yang menyalahgunakan barang seperti merokok dan menggunakan obat-obatan terlarang untuk mempermudah menurunkan berat badan. Dalam Bevilacqua (2000), merokok menjadi salah satu cara untuk menurunkan berat badan. Diet di usia yang masih dalam tahap pertumbuhan tanpa pengawasan dokter dan melewatkan jam sarapan juga dilakukan demi mendapatkan penampilan yang menarik (Sari & Soejiningsih, 2021).

Kurangnya kesadaran akan membangun citra tubuh yang positif menjadi tugas setiap individu untuk belajar mulai mencintai dan menghargai bentuk tubuh karena setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan. Utamanya adalah remaja perempuan, dikarenakan sering melihat gambaran tubuh yang tidak realistis di sosial media dan perlakuan lingkungan terhadap dirinya maka perlu adanya pengarahan dan pembelajaran untuk bisa menerima diri sebagaimana adanya dan menjadi lebih percaya diri. Disinilah peran guru BK membuat program layanan untuk membangun citra tubuh yang positif kepada peserta didik. Dalam layanan Bimbingan Klasikal, perlu adanya program atau metode yang tepat sesuai dengan sasaran utama kegiatan.

Dalam layanan bimbingan dan konseling, topik yang membahas mengenai citra tubuh cukup jarang ditemukan. Modul-modul yang ditemukan oleh peneliti yang memiliki korelasi dengan tubuh, lebih banyak membahas mengenai bagaimana menjaga kesehatan tubuh atau merawat diri. Selain itu, teknik atau metode pembelajaran di dalam kelas yang digunakan lebih dominan seperti ceramah, presentasi, dan tanya jawab (Lujianto, 2021), (Yuliandri, 2019), dan (Putra, 2021). Selain itu terdapat penelitian yang ditemukan oleh peneliti yang dilakukan oleh Ramanda (2020), membahas mengenai pengenalan citra tubuh (*body image*) yang dilakukan melalui pengembangan video ditujukan karena belum ada video pengenalan mengenai citra

tubuh di Indonesia. Menurut (Pratiwi, 2012), penggunaan metode literasi media lebih efektif daripada ceramah karena peserta didik menjadi lebih aktif dan kreatif.

Dikarenakan pembahasan mengenai citra tubuh masih menggunakan kegiatan melalui metode ceramah dan tanya jawab, maka dari itu, literasi media bisa menjadi pilihan untuk menyelenggarakan layanan bimbingan klasikal di sekolah. Selain itu, mengingat pengaruh sosial media seperti *Instagram, YouTube, TikTok*, dan media lainnya, memberikan pengaruh sangat besar dalam kehidupan manusia terutama remaja (Kurz, Rosendahi, Rodeck, Muehleck, & Berger, 2021) contohnya pembentukan citra tubuh (*body image*) maka program layanan dipilih menggunakan metode literasi media. Remaja mengalami isu-isu terkait dengan citra tubuhnya yang didasari oleh faktor lingkungan.

Fisik remaja yang menjadi bahan lelucon oleh orang sekitarnya mampu mempengaruhi psikisnya menjadi tidak percaya diri, misalnya bentuk tindakan *body shaming* (Kemkes, 2022). Salah satu untuk memperkuat data tersebut adalah peneliti melakukan studi awal di SMA Negeri 44 Jakarta dan menjelaskan bahwa terdapat beberapa isu terkait dengan masalah citra tubuh remaja, yaitu ketidakpercayaan diri akan tampilan dirinya yang membuat remaja terhambat dalam pengembangan diri misalnya ketika harus tampil di depan banyak orang seperti di kelas. Ditemukan juga sebanyak 44,56% siswa mengalami perundukan fisik atau *body shaming* dan siswa yang mengalami hal tersebut, terjadi atas tindakan lingkungan terdekatnya seperti sahabat dan keluarga (orang tua dan saudara). Selain isu-isu terkait dengan siswa, sekolah dan Guru BK tersebut belum pernah mengangkat isu tentang citra tubuh dalam pengembangan program layanan klasikal untuk siswa di kelas. Guru BK belum pernah menggunakan metode pembelajaran menggunakan literasi media yang dianggap bisa membantu menghadapi isu berkaitan dengan peserta didik.

Program layanan tersebut dilaksanakan berbasis literasi media, yang mana dalam Luthfia (2015) dijelaskan bahwa isu *body image* adalah salah satu topik yang berhubungan dengan remaja dan berkaitan dengan pendidikan literasi media dalam banyak aspek. Literasi media merupakan kapabilitas individu dalam memahami sebuah sarana komunikasi hingga mengolah informasi tersebut menjadi sebuah catatan atau pesan (Komisi Penyiaran Indonesia, 2012). Di negara-negara Asia seperti Taiwan,

Jepang, Korea Selatan, dan Hongkong, telah mengadaptasi pendidikan literasi media secara signifikan (Chen, Lin, Bin, Li, & Lee, 2018).

Salah satu negara Asia Tenggara yang telah mengadaptasi literasi media dalam kurikulum pendidikan adalah Singapura. Kementerian Pendidikan Singapura mengeluarkan kebijakan pendidikan literasi media dimasukkan ke dalam pembelajaran seluruh sekolah di negara tersebut dan tidak hanya pada satu mata pelajaran saja, namun setidaknya dua mata pelajaran. Berbanding terbalik dengan Indonesia, pendidikan literasi media di Indonesia hanya berupa kegiatan yang dilakukan saat sekali waktu saja, seperti misalnya melakukan kegiatan pembelajaran literasi masih untuk mengisi jam kosong saja dan tidak dilakukan secara rutin (Hendriyanti & Gunarto, 2015). Maka dari itu, pembahasan mengenai citra tubuh yang menggunakan metode literasi media di Indonesia, khususnya di Jakarta, perlu menjadi bagian dalam program layanan di sekolah.

Kemampuan literasi media penting diajarkan dalam kegiatan layanan bimbingan klasikal sebagai bentuk kegiatan preventif atau pencegahan. Salah satu kemampuan yang dimiliki dalam literasi media adalah harus mampu berpikir kritis dan mengevaluasi keyakinannya pada sebuah media atau konten. Hal tersebut berhubungan dengan tugas dalam bimbingan dan konseling, bahwa guru BK atau konselor sekolah perlu membimbing peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sendiri dan mandiri (Prayitno & Amti, 2004), yang mana hal ini berkaitan dengan kemampuan yang harus dimiliki dalam literasi media dan dalam tugas perkembangan remaja. Maka, berdasarkan uraian di atas, peneliti mengembangkan program berjudul "*Pengembangan Program Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Membangun Citra Tubuh yang Positif Melalui Literasi Media Pada Remaja*".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan dalam latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Citra tubuh yang tidak realistis yang dipengaruhi oleh sosial media membuat remaja mengalami ketidakpercayaan diri dan tidak puas akan tubuhnya

2. Penyalahgunaan cara untuk mendapatkan tubuh yang dianggap ideal
3. Program layanan bimbingan klasikal mengenai citra tubuh (*body image*) bagi kalangan remaja masih terbatas
4. Metode atau teknik layanan bimbingan klasikal yang kurang efektif
5. Perlunya pengembangan program layanan bimbingan klasikal mengenai membangun citra tubuh melalui literasi media oleh guru BK di sekolah

### **C. Pembatasan Masalah**

Mempertimbangkan luas lingkungannya masalah dan keterbatasan penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada bagaimana pengembangan program layanan bimbingan klasikal melalui literasi media ditujukan untuk membantu membangun citra tubuh (*body image*) yang positif bagi remaja.

### **D. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengembangan program layanan bimbingan klasikal melalui literasi media dapat membangun citra tubuh pada remaja?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan untuk membangun keyakinan positif peserta didik terhadap citra tubuhnya (*body image*):

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai gambaran citra tubuh remaja perempuan dan literatur pengembangan dalam program layanan klasikal untuk membangun citra tubuh remaja, serta dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan serta pendidikan, khususnya bagi keilmuan bimbingan dan konseling di Indonesia.

#### **1. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Peneliti**

Penulis berharap melalui penelitian ini, dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang lebih terperinci yang berkaitan

dengan isu *body image* remaja (citra tubuh) dan literasi media sebagai metode yang dapat digunakan dalam pengembangan program layanan bimbingan klasikal

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan atau referensi akademis terkait dengan isu citra tubuh (*body image*) pada remaja dan program yang dapat diberikan guna membantu permasalahan yang dialami oleh remaja

c. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

Menjadi referensi bagi praktisi terutama bagi guru BK dalam membantu remaja untuk mengembangkan citra tubuh (*body image*) dalam program layanan bimbingan dan konseling melalui literasi media.

