

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus pertumbuhan dan perkembangan individu yang mencakup perubahan fisik, perilaku, dan sikap secara cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja bersamaan dengan kematangan seksual yang secara alami dapat mempengaruhi penilaian diri remaja terhadap tubuh mereka (Jannah, 2016). Penilaian diri berawal dari penampilan fisik yang berubah secara signifikan seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan berat badan, dan perkembangan karakteristik seksual sekunder, membuat remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan tubuh yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017).

Perubahan psikologis yang dialami remaja berhubungan dengan tugas perkembangan remaja dalam penerimaan diri terhadap fisiknya (Putro, 2017). Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman remaja terhadap perubahan fisik sangat mempengaruhi persepsi mereka terhadap tubuh. Pemahaman yang baik dapat meningkatkan kepuasan diri dan memunculkan pikiran positif tentang tubuhnya, sedangkan kurangnya pemahaman dapat memicu ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Dewia, 2017; Mercarder, 2018). Aprilita & Listyani (2016) menyatakan bahwa konsep tubuh ideal cenderung mengikuti norma tubuh dari negara barat, yaitu memiliki tubuh kurus dan kulit putih. Sebagian remaja mengalami kesulitan dalam penerimaan perubahan fisiknya karena tidak sesuai dengan standar ideal yang dibentuk oleh masyarakat (Rochmania, 2015). Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki sikap negatif terhadap perubahan fisiknya (Denich & Ifdil, 2015; Safarina & Rahayu, 2015; Budianti & Nawangsih, 2020; Faw,dkk, 2020). ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh lebih sering dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Meskipun laki-laki juga dapat merasa tidak puas dengan tubuh mereka, respons terhadap ketidakpuasan ini berbeda antara keduanya. Remaja laki-laki

cenderung fokus pada olahraga dan pembentukan otot untuk meningkatkan penampilan fisik, sedangkan perempuan lebih rentan terhadap kesulitan dalam menerima diri sendiri dan perasaan negatif (Dwinanda, 2017; Wati, dkk, 2017; Ganeswari & Wilani, 2019; Morken et al., 2019; Hartati & Novianty, 2021).

Persepsi seseorang tentang tubuhnya, apakah gemuk atau kurus, mendorong keinginan untuk menjaga berat badan agar tetap optimal dan sesuai dengan harapan, salah satunya melalui pengaturan pola makan (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Pengaturan pola makan yang dilakukan dengan cara diet sering dilakukan oleh remaja, namun seringkali metode diet yang diterapkan tidak tepat dengan mengurangi asupan makanan untuk mendapatkan tubuh kurus dan langsing seperti yang diinginkan, menyebabkan adanya persepsi menyimpang dan terjebak dalam pola pikir negatif, seperti merasa "jelek" atau "tidak menarik," meskipun kenyataannya tidak demikian, sehingga hal ini dapat berkontribusi pada munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh (Rodgers et al., 2016; Putri & Indryawati, 2019; Fauziah, dkk, 2021; Nafisah, 2024). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tidak hanya membuat remaja yang mengalaminya melakukan diet ekstrem saja akan tetapi dapat berdampak pada rasa malu dan kecemasan sosial (Pribadi & Calyptra, 2019; Setyorini, 2020; Angelin, dkk, 2022) sehingga kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial (Marizka, dkk, 2019; Anisykurli, 2022; Bahri, dkk, 2024).

Pemilihan layanan konseling individu disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan konseling individu yakni terjadinya perubahan perilaku konseli yang berakhir pada teratasinya masalah yang dialami oleh konseli (Azam, 2016). Pelaksanaan konseling individu ini, membantu konseli secara perseorangan dalam mengatasi permasalahan yang dimilikinya dengan bantuan dari konselor (Sharf, 2013). Peneliti selain berperan sebagai pengambil data juga berperan sebagai konselor yang memberi bantuan berupa layanan konseling. Proses pemberian bantuan dengan layanan konseling ini terikat oleh kode etik profesi bimbingan dan konseling, sehingga pelaksanaannya dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip dan etika-etika dalam kode etik.

Terdapat banyak pendekatan yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan konseling individu untuk membantu mengentaskan permasalahan remaja,

terutama dalam konteks ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani permasalahan ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive restructuring*. Teknik ini berfokus pada proses mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif otomatis yang berkontribusi terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh (Beck, 1976). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan kondisi di mana individu memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya, yang sering kali dipengaruhi oleh standar kecantikan yang tidak realistis serta tekanan sosial dan budaya (Ben-Tovim & Walker, 1991). Dalam penerapannya, *Cognitive restructuring* bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif, sehingga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan harga diri, dan membangun penerimaan diri yang lebih positif (Dobson & Dobson, 2009). Teknik ini melibatkan beberapa tahapan, antara lain: (1) mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul terkait bentuk tubuh, (2) mengevaluasi bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran tersebut, serta (3) menggantinya dengan pikiran yang lebih seimbang dan realistis (Burns, 1980). Penelitian menunjukkan bahwa teknik *Cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengalami permasalahan ini (Wulandari, 2020). Dengan menggunakan pendekatan ini, konseli akan belajar mengenali pola pikir yang maladaptif, menantang asumsi negatifnya, dan membangun pola pikir baru yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan tujuan utama konseling individu, yaitu membantu konseli mengembangkan strategi coping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan sosial dan meningkatkan penerimaan diri mereka terhadap bentuk tubuhnya.

Pendekatan kognitif perilaku, atau CBT, merupakan suatu pendekatan yang secara signifikan mewakili upaya untuk mengubah pikiran dan perilaku adaptif (Beck, 1976). Fennell & Jenkins (2004) menekankan tiga level kognisi yang berperan dalam rendahnya rasa puas akan bentuk tubuh, yakni keyakinan negatif (*core belief*) tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia; conditional dysfunctional assumptions, berupa aturan *negative automatic thoughts* (pikiran otomatis negatif) yang membuat individu merasa tidak puas akan bentuk

tubuhnya. Salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah *Cognitive restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif dan keyakinan yang tidak rasional pada konseli menjadi pikiran yang positif dan rasional (Ellis, 2008). Teknik ini membantu konseli merekonstruksi pikiran dan perilaku negatif melalui intervensi terhadap pola pikir negatif, menghasilkan makna baru yang positif dan perilaku positif. Teknik *Cognitive restructuring* mengajarkan konseli untuk menyadari bahwa disfungsi emosional dan perilaku dipengaruhi oleh pikiran irasional. Dengan demikian, teknik ini membantu memperoleh kesadaran kognitif, mengarahkan pikiran ke arah yang rasional, membangun emosi positif, memperkuat keyakinan (*belief*), sehingga konseli dapat mengambil tindakan yang tepat dalam mengatasi masalah.

Berbagai teknik intervensi telah dikembangkan untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahan ini, seperti bibliokonseling, konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, *coping self-talk*, *emotional writing* dan *focus group therapy*, serta *thought stopping*. Penelitian Prabandani (2016) menunjukkan bahwa bibliokonseling efektif dalam menurunkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada mahasiswa, dengan hasil *post-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian Hidayat & Julaha (2020) juga menemukan bahwa layanan bimbingan pribadi dapat membantu siswa dengan citra tubuh rendah melalui pendekatan individual yang lebih personal dan mendukung.

Teknik lain yang juga terbukti efektif adalah *coping self-talk*, sebagaimana diteliti oleh Fikriyah et al. (2020), yang membantu individu mengatasi gangguan dismorfik tubuh dengan menanamkan pola pikir positif melalui *self-talk* yang terarah. Laksmitawati et al. (2017) juga menemukan bahwa *emotional writing* dan *focus group therapy* dapat meningkatkan harga diri remaja yang mengalami *Body dissatisfaction*. Sementara itu, penelitian Hendrawan (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive restructuring* dapat mengurangi *body shame* dengan memantau dan mengubah pola pikir irasional individu. Teknik ini juga sejalan dengan temuan

Kalimatussadia et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *thought stopping* dalam konseling kelompok efektif dalam menekan pikiran negatif terkait ketidakpuasan bentuk tubuh.

Dari berbagai teknik yang telah dikembangkan, *Cognitive restructuring* dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* menjadi pilihan intervensi yang lebih efektif dalam penelitian ini. Berbeda dengan bibliokonseling atau bimbingan pribadi yang lebih bersifat informatif, pendekatan ini lebih langsung dalam menargetkan pola pikir negatif yang menjadi akar dari ketidakpuasan tubuh. Dengan teknik ini, individu dapat mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif mereka secara lebih sistematis, sehingga memungkinkan mereka untuk membangun keyakinan dan persepsi yang lebih positif terhadap tubuh mereka. Penelitian Dwi Maghfiratullah Mata (2020) menunjukkan bahwa penerapan teknik *Cognitive restructuring* secara signifikan dapat menurunkan tingkat *Body dissatisfaction* pada siswa SMK Negeri 6 Makassar, di mana sebelum intervensi, siswa memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi, namun setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan yang signifikan. Selain itu, penelitian Isnaini Kusuma Hati (2019) juga mendukung efektivitas teknik ini dalam meningkatkan *body image positif*, di mana skor rata-rata *body image* siswa meningkat dari 55,00 sebelum intervensi menjadi 104,43 setelah intervensi, dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang membuktikan bahwa *Cognitive restructuring* mampu secara efektif mengubah persepsi negatif terhadap tubuh menjadi lebih positif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, teknik *Cognitive restructuring* dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dipilih dalam penelitian ini karena telah terbukti efektif dalam menurunkan ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan penerimaan diri melalui restrukturisasi pola pikir negatif yang lebih sistematis dan terarah.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah psikologis yang signifikan, terutama pada remaja, karena dampaknya tidak hanya terbatas pada citra diri, tetapi juga meluas ke berbagai aspek kehidupan, seperti rendahnya harga diri, pola makan yang tidak sehat, hingga gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Penelitian oleh Tumakaka et al. (2022)

menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh seringkali diperburuk oleh penggunaan media sosial, di mana paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis memicu distorsi kognitif seperti *overgeneralization* dan labeling. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Sulistiya (2017), yang mengungkapkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive restructuring* terbukti efektif dalam meningkatkan citra tubuh positif pada remaja dengan gangguan citra tubuh. Lebih lanjut, penelitian oleh Jannah (2024), mendemonstrasikan bahwa intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* mampu meningkatkan persepsi tubuh melalui perubahan pikiran irasional menjadi lebih realistis, dengan hasil yang signifikan dalam konteks konseling kelompok. Selain itu, penelitian oleh Mawardi dan Susilowati (2021) menegaskan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* secara individu efektif dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan tubuh, bahkan pada subjek yang menunjukkan ketidakpuasan tingkat tinggi.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan isu penting dalam bimbingan dan konseling (BK) karena dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan sosial individu. Penelitian oleh Mawardi dan Susilowati (2021) menunjukkan bahwa terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan ketidakpuasan tubuh, sementara studi oleh Sulistiya, Sugiharto, dan Mulawarman (2017) membuktikan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat membantu individu mengurangi distorsi kognitif terkait citra tubuh. Dengan demikian, layanan BK memiliki peran strategis dalam membantu konseli mengembangkan konsep diri yang lebih positif dan meningkatkan penerimaan terhadap tubuhnya melalui intervensi berbasis CBT. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* memiliki keunggulan dalam membantu konseli menurunkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh karena berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang mendasari perasaan dan perilaku maladaptif. Studi oleh Jannah dan Surjaningrum (2024) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengubah keyakinan irasional menjadi lebih adaptif, sehingga konseli dapat membangun pandangan yang lebih realistis terhadap tubuhnya. Selain itu, review sistematis oleh Suharto dan Sari (2019) menegaskan bahwa CBT tidak hanya meningkatkan evaluasi positif

terhadap tubuh tetapi juga mengurangi stigma negatif, yang pada akhirnya membantu individu mengembangkan penerimaan diri yang lebih sehat. Dengan kombinasi teknik seperti *Thought Record* dan *Coping Thought*, konseli dapat secara bertahap menginternalisasi perspektif yang lebih positif dan mengurangi fokus berlebih pada aspek fisik yang sebelumnya dianggap sebagai kekurangan.

Dari berbagai pilihan tersebut, peneliti tertarik menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, suatu jenis terapi yang mengusung *Cognitive restructuring*. Pemilihan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai pendekatan dalam intervensi kognitif perilaku dapat memberikan bantuan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan yang terkait dengan pemikiran dan pandangan yang kurang tepat. Pendekatan kognitif perilaku ini juga berkontribusi pada pengembangan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan dari berbagai sudut pandang (Situmorang, Mulawarman, & Wibowo, 2018).

Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui observasi dan penyebaran kuesioner yang dilakukan pada hari Rabu, tanggal 21 Mei 2024, di SMK Al-Chasanah. Studi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh di kalangan siswa. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen *Body Attitudes Questionnaire (BAQ)* yang dikembangkan oleh Ben-Tovim dan Walker (1991). Kuesioner ini mencakup aspek ketidakpuasan terhadap berat badan, bentuk tubuh, dan kesadaran akan bagian tubuh tertentu. Hasil studi pendahuluan dari 72 siswa kelas XI menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Sebanyak 20 siswa (27,8%) berada dalam kategori rendah, 31 siswa (43,1%) dalam kategori sedang, dan 21 siswa (29,2%) dalam kategori tinggi. Dari hasil analisis lebih lanjut, satu siswa dengan skor tertinggi, yaitu 158 dari rentang skor 34–170, dikategorikan memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang sangat tinggi. Berdasarkan temuan ini, peneliti menentukan bahwa siswa dengan skor tertinggi tersebut memenuhi kriteria untuk menjadi subjek utama dalam penelitian ini. Ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialaminya berdampak pada aspek psikologis dan perilaku, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecenderungan menghindari interaksi sosial, serta

adanya tekanan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada intervensi berbasis konseling individu dengan teknik *Cognitive restructuring* guna membantu subjek dalam mengelola pikiran negatif terkait bentuk tubuhnya dan meningkatkan penerimaan diri.

Berdasarkan permasalahan dari latar belakang di atas, terdapat banyaknya fenomena ketidakpuasan bentuk tubuh yang terjadi di kalangan remaja. Maka dalam penelitian ini, peneliti merasa tertarik menggunakan teknik *Cognitive restructuring* karena dirasa tepat untuk mengurangi ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan dengan judul “Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka dalam hal ini penelitian membatasi fokus penelitian, yaitu Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah. Adapun sub fokus penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana Gambaran ketidakpuasan tubuh remaja Perempuan SMK Al-Chasanah?
2. Bagaimana penerapan teknik *Cognitive restructuring* untuk mengurangi rasa ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMK Al-Chasanah?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang dan pembatasan masalah diatas, peneliti membatasi penelitian ini pada “Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan

Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengurangi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan SMK Al-Chasanah??"

E. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teoritis

Penelitian ini digunakan sebagai bahan untuk menambah wawasan dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling. Selain itu, dapat dijadikan bahan bagi peneliti lain untuk menyelidiki berbagai permasalahan pada remaja yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Serta, yang terakhir dapat dijadikan sebagai referensi tambahan pada penelitian selanjutnya.

2. Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan bagi guru BK dalam menerapkan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu siswa yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, khususnya melalui teknik *Cognitive restructuring*, dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif mereka terkait citra tubuh. Guru BK juga dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam merancang program bimbingan yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri dan kesehatan mental siswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan studi mengenai efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Peneliti selanjutnya dapat memperdalam penelitian ini dengan mengeksplorasi teknik-teknik CBT lainnya, seperti *Behavioral Activation* atau *Exposure Therapy*, serta memperluas cakupan subjek penelitian. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan

dasar untuk mengembangkan model intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* yang lebih komprehensif dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling.



Intelligentia - Dignitas