

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan banyaknya perubahan, seperti fisik, emosional, maupun sosial, sehingga memerlukan penyesuaian secara terus-menerus (Hurlock dalam Santrock, 2011). Perubahan ini terjadi bersamaan dengan perkembangan biologis, kognitif, dan tuntutan dari lingkungan sosial. Secara biologis, remaja telah masuk pada fase pubertas, yaitu periode dimana perubahan fisik dan kematangan seksual terjadi begitu cepat. Dalam pembentukan citra tubuh, pubertas menjadi salah satu faktor utama, karena pada masa ini remaja mulai mengembangkan kesadaran diri yang lebih kuat terhadap penampilannya (Mueller, dalam Santrock 2011). Hal ini memicu penilaian kritis yang dapat berdampak pada pembentukan konsep diri remaja. Penilaiannya sering kali disertai dengan keinginan untuk membandingkan penampilan diri dengan standar ideal yang ada di masyarakat, sehingga citra tubuh menjadi aspek psikologis yang penting dalam pertumbuhan remaja (Papalia, Olds, dan Feldman dalam Niswah & Zahro, 2021).

Persepsi tentang citra tubuh juga berbeda tergantung pada jenis kelamin. Remaja perempuan umumnya memiliki pandangan yang lebih negatif tentang tubuh mereka sehingga menjadi kurang puas bila dibandingkan dengan laki-laki selama masa pubertas (Bearman *et al.*, dalam Santrock 2011). Ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan seringkali meningkat seiring dengan adanya peningkatan lemak tubuh. Sementara, remaja laki-laki cenderung menunjukkan rasa puas yang lebih tinggi terhadap tubuh mereka, yang berkaitan dengan kenaikan massa otot. Oleh karena itu, perubahan biologis pada masa pubertas memiliki peran penting dalam terbentuknya citra tubuh remaja, yang kemudian diperkuat atau diperlemah oleh faktor sosial dan budaya. Citra tubuh (*body image*) ialah persepsi, keyakinan, dan sikap individu terhadap tubuhnya sendiri (Cash & Pruzinsky dalam Zahra & Shanti, 2021). Namun, pemahaman terhadap citra tubuh tidak dapat dilepaskan dari konteks sistem sosial yang melingkupinya. Pandangan remaja terhadap tubuhnya bukan semata-mata persoalan psikologis individual, melainkan hasil dari konstruksi sosial yang dibentuk oleh sistem kapitalisme dan patriarki.

Dalam sistem kapitalisme, tubuh khususnya tubuh perempuan dijadikan komoditas yang terus-menerus harus disempurnakan untuk memenuhi standar kecantikan yang diciptakan oleh industri. Standar ini bukan lahir secara alamiah, melainkan dirancang secara sistematis untuk menciptakan rasa tidak puas (*insecurity*) yang kemudian mendorong konsumsi produk kecantikan, *fashion*, dan perawatan tubuh. Penelitian Musyarifani (2022) menjelaskan bahwa industri kecantikan global bernilai lebih dari \$500 miliar per tahun, dan sebagian besar keuntungannya berasal dari menciptakan standar kecantikan yang mustahil dicapai sehingga konsumen terus membeli produk dengan harapan mencapai "kesempurnaan". Dengan kata lain, kapitalisme berkepentingan agar individu merasa tidak cukup baik dengan tubuhnya, sehingga terus membeli produk yang dijanjikan dapat "memperbaiki" penampilan mereka.

Di sisi lain, sistem patriarki memperkuat objektifikasi tubuh perempuan dengan menempatkan nilai perempuan berdasarkan penampilan fisiknya. Dalam budaya patriarkis, tubuh perempuan sering dinilai, dikontrol, dan diobjektifikasi sebagai objek pandang (*male gaze*), di mana perempuan diajarkan bahwa penampilan mereka adalah aset utama yang menentukan nilai sosial mereka. Penelitian Fredrickson & Roberts (1997) dalam teori objektifikasi menunjukkan bahwa perempuan yang terus-menerus diobjektifikasi akan menginternalisasi pandangan ini dan mulai memonitor tubuh mereka sendiri dari perspektif orang lain (*self-objectification*), yang kemudian berkaitan dengan meningkatnya rasa malu terhadap tubuh, kecemasan penampilan, dan risiko gangguan makan. Kombinasi antara tekanan kapitalisme yang mendorong konsumsi dan norma patriarki yang mengukur nilai perempuan dari penampilan menciptakan lingkungan yang sangat rentan bagi remaja, khususnya remaja perempuan, untuk mengalami citra tubuh negatif. Di era digital saat ini, tekanan terhadap penampilan kian diperparah oleh kehadiran media sosial. Gen Z sangat dipengaruhi oleh media sosial dalam membentuk cara pandang mereka. Laporan Indonesia Gen Z Report 2024 dari IDN Research Institute menyebutkan bahwa sekitar 73% Gen Z Indonesia menjadikan media sosial sebagai sumber utama informasi, dan 52,5% Gen Z mengakses media sosial sebagai saluran utama mereka, jauh lebih dominan dibanding media cetak (Wisesa, 2023). Kondisi ini semakin memperkuat tekanan terhadap penampilan

karena adanya sinergi antara algoritma platform yang menciptakan ruang gema (*echo chamber*), sehingga pengguna yang pernah melihat atau berinteraksi dengan konten terkait penampilan akan terus-menerus disugahi konten serupa, paparan figur influencer yang memicu perbandingan sosial, serta fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yang memperkuat kecemasan akan penerimaan sosial. Sejalan dengan hal tersebut, meta-analisis oleh Saiphoo dan Vahedi (2019) terhadap lebih dari 6.000 partisipan menunjukkan bahwa interaksi aktif dengan konten yang berfokus pada penampilan (*appearance-focused activities*), seperti mengedit foto, membandingkan diri dengan orang lain, serta mencari validasi melalui media sosial, memiliki pengaruh paling kuat terhadap munculnya citra tubuh negatif. Dengan demikian, bukan hanya intensitas penggunaan media sosial yang perlu diperhatikan, tetapi juga cara remaja berinteraksi dengan konten penampilan yang dapat memperkuat siklus ketidakpuasan terhadap tubuh. Untuk mengatasi ketidakpuasan ini, remaja mulai terlibat dalam berbagai perilaku kompensasi untuk "memperbaiki" penampilan, seperti penggunaan filter berlebihan, editing foto, konsumsi produk kecantikan yang tidak sesuai usia, dan bahkan pola makan yang tidak sehat.

Ketika upaya tersebut tidak sesuai dengan harapan atau disertai pengalaman seperti *body shaming* dan *cyberbullying*, dampaknya dapat berkembang menjadi rendahnya harga diri, kecemasan sosial, gangguan pola makan, dan penurunan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Pengalaman interpersonal melalui media sosial juga kerap menciptakan ketidakcocokan antara ekspektasi dan kenyataan. Penelitian Vogel et al. (2014) menemukan bahwa 68% remaja melaporkan pengalaman "*Tinder trap*" atau merasa tertipu saat bertemu langsung dengan seseorang yang dikenal lewat media sosial, di mana foto profil yang telah diedit, filter yang halus, atau bahkan gambar AI yang realistis membuat seseorang tampak jauh lebih sempurna daripada penampilan nyata. Pengalaman ini memicu perasaan malu, kecewa, dan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri. Observasi pribadi di lingkungan SMP memperlihatkan bahwa sebagian peserta didik lebih sibuk memilih cushion atau lip tint sebelum pulang sekolah daripada memperhatikan kualitas tidur atau kesehatan kulit, karena mereka merasa tampil sempurna itu penting agar nyaman tampil di muka teman atau guru.

Dari sisi pemahaman, banyak peserta didik SMP belum pernah mendengar istilah "citra tubuh" atau "*body image*." Namun ketika diajak refleksi, misalnya dengan menggunakan kaca dan pertanyaan seperti "apa yang kalian sukai dari tubuh sendiri?", "apa yang membuat kalian merasa kurang?", atau "apa yang pernah kalian lihat di media sosial yang membuat kalian merasa kurang", jawaban mereka seringkali menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki penilaian negatif terhadap tubuh sendiri. Belum banyak yang sadar bahwa tubuh bisa dilihat dari sisi positif atau bahwa mereka punya hak untuk merasa bersyukur terhadap tubuh mereka. Hasil analisis data yang dilakukan di SMPN 1 Jakarta terhadap 223 responden kelas VII dan VIII juga menunjukkan bahwa 112 peserta didik (50,2%) memiliki citra tubuh positif, sedangkan 111 peserta didik (49,8%) memiliki citra tubuh negatif. Meskipun jumlah peserta didik dengan citra tubuh positif sedikit lebih banyak, hampir separuh peserta didik masih memiliki citra tubuh negatif, sehingga perlu memperoleh perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling.

Kondisi yang telah diuraikan diatas menunjukkan bahwa masalah citra tubuh bukan sekadar persoalan individu, melainkan isu serius yang berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, intervensi yang tepat sangat diperlukan. Namun, sebelum remaja dapat mengembangkan citra tubuh positif, mereka terlebih dahulu harus memahami apa itu citra tubuh, bagaimana citra tubuh terbentuk, dan faktor-faktor apa saja yang memengaruhinya. Pemahaman tentang citra tubuh menjadi fondasi penting karena tanpa pemahaman yang memadai, remaja tidak akan mampu mengidentifikasi penyebab ketidakpuasan mereka terhadap tubuh sendiri, tidak akan kritis terhadap standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial, dan tidak akan mampu mengembangkan strategi untuk melindungi kesehatan mental mereka. Penelitian Alleva et al. (2015) menemukan bahwa intervensi yang langsung bertujuan mengembangkan citra tubuh positif tanpa terlebih dahulu membangun pemahaman konseptual cenderung tidak efektif dalam jangka panjang. Penelitian McLean et al. (2016) juga mendukung temuan ini. Dari 200 remaja yang berpartisipasi dalam program literasi media (*media literacy program*) yang fokus pada pemahaman bagaimana media membentuk standar kecantikan, 82% menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir kritis terhadap konten media sosial, dan 76% melaporkan penurunan ketidakpuasan tubuh

yang bertahan hingga 6 bulan setelah program. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman kognitif tentang mekanisme pembentukan citra tubuh adalah prediktor terkuat untuk perubahan sikap jangka panjang. Lebih lanjut, penelitian Diedrichs et al. (2015) dalam meta-analisis terhadap 35 program intervensi citra tubuh menemukan bahwa program yang mengintegrasikan komponen psikoedukatif (pemahaman konsep) dengan komponen *experiential* (pengalaman langsung) menunjukkan *effect size* yang lebih besar dibandingkan program yang hanya fokus pada satu aspek. Dengan kata lain, pemahaman adalah fondasi yang diperlukan, tetapi harus dikombinasikan dengan pengalaman praktis untuk hasil yang optimal. Dengan demikian, penelitian ini memfokuskan pada pemahaman citra tubuh sebagai fondasi, dengan kesadaran bahwa pemahaman yang baik akan menjadi dasar bagi pengembangan citra tubuh positif. Pemahaman ini bersifat kuratif karena membantu remaja yang sudah mengalami citra tubuh negatif untuk memahami akar masalahnya, dan preventif karena membekali remaja dengan pengetahuan untuk melindungi kesehatan mental mereka di masa depan.

Penelitian ini memilih subjek remaja awal dan madya, khususnya peserta didik SMP dengan rentang usia 12-15 tahun, karena periode ini merupakan masa kritis dalam pembentukan citra tubuh. Penelitian Bucchianeri et al. (2013) dalam *studi longitudinal* selama 5 tahun terhadap 2,793 remaja menemukan bahwa ketidakpuasan tubuh paling tajam meningkat pada usia 12-14 tahun, dengan persentase sebesar 56% untuk remaja perempuan dan 34% untuk remaja laki-laki melaporkan ketidakpuasan tubuh pada usia ini, dibandingkan dengan 38% dan 21% pada usia 10-11 tahun. Pada usia ini, remaja sedang mengalami pubertas yang menghadirkan perubahan fisik yang signifikan dan memicu kesadaran diri yang tinggi terhadap penampilan. Penelitian Swarr & Richards (1996) menemukan bahwa *timing* pubertas, yaitu kapan pubertas dimulai, sangat berpengaruh. Remaja perempuan yang mengalami pubertas lebih awal (*early maturers*) memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami citra tubuh negatif dibandingkan yang pubertas tepat waktu (*on-time maturers*). Selain itu, remaja SMP juga merupakan kelompok yang sangat aktif menggunakan media sosial. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2023 menunjukkan bahwa 91% remaja usia 13-15 tahun di Indonesia memiliki akun media sosial, dengan rata-rata *screen time* 5.7 jam per

hari. Dari jumlah tersebut, 68% mengakses Instagram, 72% mengakses TikTok, dan 54% mengakses Facebook/WhatsApp secara rutin. Lebih lanjut, pada usia ini, remaja masih dalam fase pencarian jati diri dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, termasuk teman sebaya dan media sosial. Penelitian Erikson (1968) tentang perkembangan identitas menunjukkan bahwa remaja usia 12-15 tahun berada dalam tahap "*identity vs. role confusion*", di mana mereka sangat sensitif terhadap evaluasi sosial dan cenderung membentuk identitas berdasarkan *feedback* dari lingkungan. Mereka belum memiliki kemampuan berpikir kritis yang kuat untuk mempertanyakan standar kecantikan yang mereka lihat, sehingga intervensi edukatif pada tahap ini sangat penting untuk membekali mereka dengan pemahaman yang memadai. Jika pemahaman tentang citra tubuh dapat ditanamkan sejak dini, remaja akan memiliki fondasi yang kuat untuk mengembangkan citra tubuh positif dan melindungi kesehatan mental mereka di masa depan.

Dalam konteks ini, guru berperan penting dalam memberikan pendampingan yang berkelanjutan agar peserta didik mampu menerima dan menghargai tubuhnya secara positif. Oleh karena itu, media pembelajaran yang interaktif diperlukan untuk mendukung pemahaman remaja terhadap citra tubuh. Salah satu media yang dinilai potensial adalah permainan ular tangga, karena media ini sudah sangat familiar dikalangan pendidik dan peserta didik, serta memungkinkan untuk menyisipkan materi, soal, dan aktivitas reflektif pada setiap tahap permainan. Penelitian oleh Amdira et al. (2025) menunjukkan bahwa permainan UTAGI efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet terhadap citra tubuh dan perilaku makan. Selain itu, penelitian oleh Wardah et al. (2024) menunjukkan bahwa permainan AI OF SELFI efektif memperkuat *self-image* positif peserta didik. Namun demikian, penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan. Media AI OF SELFI lebih berfokus pada penguatan *self-image* secara umum dan belum secara khusus membahas citra tubuh secara utuh, seperti aspek *body image satisfaction* dan *body image investment*. Sementara itu, UTAGI lebih menekankan aspek edukasi gizi dan perilaku makan, serta menggunakan subjek atlet dengan rentang usia 16-20 tahun, sehingga konteks dan karakteristiknya berbeda dengan peserta didik sekolah menengah pertama. Lebih lanjut, sebagian besar penelitian tentang citra tubuh menggunakan desain korelasional atau eksperimental yang mengukur hubungan

antar variabel atau efek intervensi jangka pendek, tetapi belum banyak yang fokus pada pengembangan media pembelajaran yang aplikatif dan dapat digunakan secara berkelanjutan oleh guru di sekolah. *Gap* penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan media yang tidak hanya efektif secara konseptual, tetapi juga praktis untuk diterapkan dalam konteks pendidikan formal, khususnya oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah menengah pertama. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian ini berupaya mengisi celah yang ada dengan mengembangkan media permainan ular tangga untuk membantu remaja membangun pemahaman yang lebih sehat mengenai citra tubuh, sekaligus memfasilitasi proses internalisasi nilai-nilai positif tentang tubuh. Tujuan utamanya ada pada aspek kognitif, yaitu meningkatkan pemahaman remaja tentang citra tubuh, bagaimana citra tubuh terbentuk, faktor-faktor apa saja yang memengaruhinya, dan upaya meningkatkan citra tubuh positif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kompleksitas faktor yang mempengaruhi citra tubuh remaja mulai dari pubertas, tekanan kapitalisme dan patriarki, paparan media sosial, hingga *body shaming* dapat membentuk citra tubuh negatif.
2. Hasil analisis data yang diperoleh dari pengisian kuesioner citra tubuh terhadap responden kelas VII dan VIII di SMPN 1 Jakarta menunjukkan bahwa hampir separuh peserta didik masih memiliki citra tubuh negatif.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media permainan ular tangga sebagai sarana bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu remaja meningkatkan pemahaman tentang citra tubuh positif.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi pada pengembangan media permainan ular tangga untuk meningkatkan pemahaman citra tubuh remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan RnD (*Research and Development*) yang mengacu pada model ADDIE. Fokus pengembangan diarahkan pada peserta didik jenjang sekolah menengah pertama kelas VII dan VIII, yang berada pada rentang usia remaja awal hingga remaja madya.

D. Perumusan Masalah

Peneliti merumuskan masalah mengenai bagaimana cara mengembangkan media permainan ular tangga untuk meningkatkan pemahaman citra tubuh remaja melalui pendekatan RnD (*Research and Development*) model ADDIE.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah *khazanah* literatur dalam bidang pengembangan media layanan Bimbingan dan Konseling khususnya yang berkaitan dengan isu citra tubuh pada remaja.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Pengembangan media permainan ular tangga dapat memberikan alternatif media layanan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mendedukasi peserta didik mengenai citra tubuh secara positif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka.

b. Bagi Peserta didik

Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka memahami dan menerima tubuhnya secara positif, serta mengurangi dampak negatif dari *body shaming*.

c. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan menjadi referensi pembelajaran pada mata kuliah Media BK, Praktikum BK Kelompok, dan Praktikum Kurikulum Bimbingan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.