

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Body image mengacu pada pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuh serta penampilan fisiknya. Schilder (2000) berpendapat bahwa *body image* adalah “gambaran” subjektif seorang individu terhadap tubuh mereka sendiri. *Body image* positif berperan penting dalam mendorong perkembangan psikologis dan fisik yang sehat, Sebaliknya *body image* negatif juga akan berpengaruh buruk pada perkembangan psikologis dan fisik seorang individu (Wertheim et al., 2009). *Body image* negatif merupakan ketidakpuasan seorang individu terhadap tubuh dan penampilannya.

Penelitian Alleva et al. (2015) menyebutkan bahwa *body image* negatif dapat muncul pada masak kanak – kanak sekitar 50% anak perempuan pra remaja dan 30% anak laki-laki pra remaja tidak menyukai tubuhnya. *Body image* menjadi isu sensitif serta kompleks yang mempengaruhi banyak individu, khususnya perempuan. Andrew et al. (2016) menemukan bahwa remaja perempuan lebih tidak puas dengan tubuh dan penampilannya jika dibandingkan dengan remaja laki-laki. Cash Thomas F. & Thomas Pruzinsky, (2002) menyebutkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami *body image* negatif karena berbagai faktor psikologis, sosial, dan budaya yang kompleks

Survei Ricciardelli et al, (2016) terhadap lebih dari 15.000 pada remaja berusia 15-19 tahun di Australia menemukan menyebutkan bahwa 35,6% remaja yang terdiri dari 43% remaja perempuan dan 18,6% remaja laki-laki mengalami masalah *body image*. Perbedaan antara remaja perempuan dan remaja laki – laki yang mengalami serta melaporkan masalah *body image* berkaitan dengan perubahan – perubahan yang muncul selama masa remaja. Bahkan dalam studinya Cash Thomas F. & Thomas Pruzinsky, (2002) memperoleh data bahwa sekitar 40-70% remaja

perempuan tidak puas dengan dua atau lebih aspek tubuh mereka. bahkan di berbagai negara maju terdapat 50-80 % remaja perempuan ingin menjadi lebih kurus. Hal ini berbeda dengan remaja laki – laki yang justru merasa diuntungkan dengan adanya perubahan-perubahan dalam masa remaja karena mendekatkan mereka dengan cita – cita tubuh idealnya misalnya menjadi berotot. (Hargreaves & Tiggemann, 2006).

Konsep tubuh ideal berkembang berdasarkan standar kecantikan atau ketampanan yang ada dalam Masyarakat. Studi Satria & Junaedi, (2022) menyebutkan bahwa media memiliki kekuatan dalam mengkonstruksi makna “cantik” bagi perempuan. Fenomena konstruksi kecantikan perempuan dalam iklan akan membuat konsep cantik yang didefinisikan secara sempit, misalnya saja standar kecantikan seorang perempuan yang direpresentasikan dari berbagai iklan produk-produk perawatan tubuh yang mengidentifikasi kecantikan berdasarkan warna kulit, jenis rambut, bentuk wajah, bentuk tubuh dan lain sebagainya. Tanpa menyadari standar-standar kecantikan tersebut menjadi sebuah pandangan baru mengenai ”standar kecantikan dan ketampanan” yang melekat dalam kehidupan bermasyarakat. Standar kecantikan tersebut banyak membawa perubahan hingga tekanan bagi perempuan dalam usia pra remaja hingga dewasa yang berujung pada *Body image* negatif dan harga diri yang rendah. Bahkan Muwarni, (2010) menyebutkan bahwa konsepsi tentang tubuh ideal pada akhirnya diterima secara sosial dan menjadi peraturan – peraturan yang ‘seharusnya’ diterima dan dipatuhi. *Body image* negatif dapat berdampak pada masalah psikologis dan kesehatan. Seperti gangguan makan, depresi dan kecemasan, harga diri rendah serta penurunan kualitas hidup. Jika merujuk pada uraian dampak *body image* negatif yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental maka perlu adanya intervensi untuk mengatasi masalah tersebut.

Penelitian terdahulu telah mengadakan studi terhadap intervensi – intervensi untuk mengatasi masalah body image. tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Guest, Zucchelli, et al., (2021) menemukan bahwa terdapat 12 intervensi. Jika merujuk pada kelompok usia dalam studi ini menemukan

2 kelompok usia yaitu kurang dari 11 tahun dan 12 sampai 18 tahun. Studi ini menemukan bahwa terdapat 3 pendekatan yang diulas secara khusus yaitu pendekatan intervensi Yoga, dimana 2 penelitian menemukan bukti kemanjuran dalam kaitannya dengan *body image* (Cox et al., 2017; Halliwell et al., 2018). Pendekatan disonansi kognitif dalam studi ini menemukan 3 penelitian yang 2 diantaranya menemukan adanya peningkatan *body image* positif dengan menggunakan intervensi *The Body Project* (Amaral et al., 2019; Halliwell, 2015). sedangkan pendekatan ketiga yaitu psikoedukasi yang digunakan pada 9 penelitian. 2 diantara 9 penelitian dinyatakan sebagai penelitian dengan kualitas metodologis kuat (Diedrichs et al., 2016; Guest, Jarman, et al., 2021). Studi ini memberikan saran untuk penelitian selanjutnya untuk memperhatikan resiko pembiasan yang rentan terjadi dalam penelitian psikologis.

Terdapat beberapa studi mengenai isu *body image* yang peneliti temukan melalui meta analisis dan tinjauan sistematis diantaranya studi meta analisis Jarry dan Ip (2005) yang mengulas mengenai efektivitas *cognitive behavior therapy* yang berdiri sendiri untuk *body image*. Selain itu Alleva et al., (2015) mengadakan studi meta analisis mengenai intervensi yang berdiri sendiri untuk memperbaiki *body image*. Studi meta analisis lainnya dilakukan oleh (Zamiri-Miandoab et al., 2021) yang mengulas efek dari *cognitive behavior therapy* pada *body image* dan *self esteem* pada remaja perempuan. Studi lain berupa tinjauan sistematis mengenai intervensi berbasis kelas yang menargetkan *body image* remaja dilakukan oleh (Kusina & Exline, 2019) sedangkan Guest, Zucchelli, et al., (2021) mengadakan studi tinjauan sistematis terhadap intervensi yang bertujuan untuk mempromosikan *body image* yang positif pada anak-anak dan remaja.

Tinjauan pustaka yang dilakukan oleh (Yager et al., 2013) mendapatkan temuan 16 penelitian yang diterbitkan. 15 penelitian mengenai evaluasi program intervensi *body image* dan 1 penelitian berisi mengenai perbandingan mengenai 2 program intervensi. 7 program intervensi dinyatakan yang memiliki peningkatan signifikan pada ukuran

body image yaitu (O'Dea & Abraham, 2000; Richardson et al., 2009; Richardson & Paxton, 2010; Stanford & McCabe, 2005; Stewart et al., 2001; Wade et al., 2003; Wilksch & Wade, 2009). Jika merujuk pada karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin, pada studi (Richardson & Paxton, 2010) yang ditujukan bagi anak perempuan dinyatakan efektif dalam meningkatkan *body image*. Studi ini memberikan saran bagi guru atau pihak sekolah, praktisi kesehatan, serta pemerintah untuk mengidentifikasi program *body image* yang efektif

Beberapa literatur mengenai program intervensi *body image* peneliti tertarik untuk memilih *Cognitive-behavioral therapy* (CBT) untuk diterapkan dalam penelitian yang dilakukan. Analisis dari penelitian terdahulu memberikan acuan bahwa *body image* dianggap lebih efektif daripada program intervensi lainnya karena secara langsung menargetkan pikiran, keyakinan, dan perilaku maladaptif yang terkait dengan ketidakpuasan tubuh. CBT membantu individu mengidentifikasi distorsi kognitif, seperti standar kecantikan yang tidak realistis dan evaluasi diri yang negatif, dan menggantinya dengan pandangan yang lebih adaptif dan realistis. Hal tersebut dipertegas dengan Studi (Butters & Cash, 1987) yang mendapatkan temuan bahwa program CBT efektif untuk mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh.

Program intervensi CBT *body image* juga memiliki tantangan tersendiri seperti ketersediaan pelatih atau terapis yang memiliki keahlian khusus serta terampil yang akan mempengaruhi keberhasilan pelaksanaan intervensi karena kurang menggali serta memahami faktor penyebab secara mendalam. Durasi yang dibutuhkan dalam intervensi juga cenderung panjang dan konsisten. Hal tersebut dapat menimbulkan hambatan bagi peserta yang memiliki keterbatasan waktu, sumber daya atau motivasi selama mengikuti intervensi. Secara umum, meskipun keefektifan CBT BI telah banyak diuji dalam studi – studi. Peneliti perlu memperhatikan hal – hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan program intervensi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswi SMP Santo Antonius Jakarta menggunakan instrumen *Positive Body image Adolescent Scale* (PBIAS) yang dikembangkan oleh Maes (2021). Berdasarkan hasil asesmen terhadap 165 remaja perempuan, diperoleh data bahwa terdapat 25 remaja perempuan memiliki *body image* negatif, sementara 140 remaja perempuan lainnya berada pada kategori *body image* positif. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat 25 remaja perempuan yang memerlukan intervensi untuk meningkatkan *body image* positif mereka.

Setelah studi pendahuluan menggunakan instrumen PBIAS, peneliti melanjutkan proses studi pendahuluan dengan wawancara bersama guru bimbingan dan konseling di SMP dan SMA Santo Antonius. Guru BK menyebutkan bahwa belum pernah memberikan layanan bimbingan klasikal untuk materi *body image* namun, masing-masing guru pernah memberikan layanan konseling individu kepada siswa yang mengalami *body image* negatif menggunakan teknik yang berbeda. Pada jenjang SMP guru BK memberikan layanan konseling individu menggunakan teknik kursi kosong sedangkan pada jenjang SMA guru BK pernah memberikan layanan konseling individu dengan teknik *client centered*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat sebanyak 25 remaja perempuan memiliki *body image* positif yang rendah maka, Guru BK akan memberikan intervensi menggunakan jenis layanan konseling kelompok. Berdasarkan literatur pendekatan *body image cognitive behavioral therapy* merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan *body image* positif. Namun belum terdapat panduan pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *body image cognitive behavioral therapy*. Maka pengembangan buku panduan *body image cognitive behavioral therapy* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *body image* positif remaja putri akan membantu guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa.

B. Identifikasi Masalah

Batasan Berdasarkan ulasan dalam latar belakang, peneliti mengidentifikasi terdapat beberapa masalah penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Ketidakpuasan individu terhadap tubuh dan penampilannya meningkat pada masa remaja.
2. Remaja perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan penampilannya dibandingkan dengan remaja laki – laki.
3. Ketidakpuasan terhadap tubuh serta penampilan atau *body image* negatif memerlukan program intervensi untuk menumbuhkan *body image* positif.
4. Intervensi *cognitive behavior therapy* efektif untuk mengatasi permasalahan berkaitan dengan *body image* remaja putri. Namun Guru bimbingan dan konseling mengalami kesulitan dalam memberikan layanan bimbingan konseling untuk mengintervensi *body image* negatif dalam bentuk layanan konseling kelompok dan membutuhkan buku panduan.

C. Batasan Masalah

Isu *body image* menjadi hal penting yang banyak dikaji oleh peneliti karena *body image* merupakan komponen penting dalam *self image* yang berkaitan dengan harga diri seorang individu. Munculnya ketidakpuasan individu terhadap penampilan atau tubuhnya menimbulkan masalah *body image* yang akan menimbulkan keinginan untuk merubah penampilan atau tubuhnya sesuai dengan konsep atau pandangan tubuh ideal seperti pada laki – laki memiliki postur badan yang tinggi, berotot sedangkan pada wanita pandangan mengenai penampilan atau tubuh ideal yaitu memiliki tubuh langsing, warna kulit putih dan lain sebagainya. Sehingga muncul keinginan untuk menurunkan berat badan yang beberapa berdampak pada gangguan makan. Penelitian yang akan dilaksanakan ini memiliki batasan masalah yaitu pada Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok

Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan *Body image* Positif Remaja Putri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta Batasan masalah maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan *Body image* Positif Remaja Putri?
2. Bagaimana kelayakan Buku Panduan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan *Body image* Positif Remaja Putri yang telah dikembangkan menurut ahli materi dan ahli media?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk kelayakan Buku Panduan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan *Body Image* Positif Remaja Putri sehingga dapat membantu guru bimbingan dan konseling melaksanakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *body image* positif remaja.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang akan dilaksanakan dengan harapan memberikan manfaat teoritis bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling yaitu dengan memperkaya studi pada pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan *Body Image* Positif Remaja Putri.

2. Manfaat Praktis

Peneliti mengharapkan penelitian ini memberikan manfaat dengan menjadi variasi intervensi *body image* bagi remaja putri sehingga guru bimbingan konseling mendapatkan melaksanakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *body image* positif remaja.

G. State of The Art Penelitian

Referensi pada penelitian – penelitian relevan dengan *cognitive behavior therapy* terhadap peningkatan *body image* positif remaja putri SMP dan SMA menemukan bahwa :

1. Penelitian mengenai pengembangan buku panduan *body image cognitive behavioral therapy* dalam konseling kelompok masih sangat terbatas.
2. Penelitian terdahulu lebih banyak yang mengembangkan intervensi *cognitive behavioral therapy self help*
3. Penelitian ilmiah ini akan menambah kajian serta panduan bagi guru bimbingan dan konseling bagi pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan *body image* positif remaja.