

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan unik yang dialami oleh siswa SMP dipengaruhi oleh perkembangan mereka karena mereka berada dalam fase remaja awal dan masa pubertas pada usia 11-15 tahun. Selama masa ini, siswa akan melihat perubahan yang cukup signifikan pada diri mereka, seperti kondisi wajah dan bentuk tubuh. Hal ini biasa dan dialami oleh semua remaja. Pubertas adalah periode perkembangan fisik yang pesat, ditandai dengan perubahan hormonal dan fisik, terutama pada tahap awal masa remaja.

Siswa menghadapi berbagai perubahan fisik dan mental sebagai bagian dari transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan ini sering membuat remaja lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Ketika mereka masih muda, seseorang menjadi lebih fokus pada penampilan fisik mereka dan memiliki keinginan untuk mengubahnya. Hal ini disebabkan oleh rasa ketidakpuasan yang sering dirasakan remaja terhadap penampilannya sendiri (Sari & Soetjningsih, 2021).

Penampilan seseorang memengaruhi bagaimana mereka dilihat dan berhubungan dengan orang lain. Remaja yang tidak puas dengan bagaimana dia terlihat cenderung menganggap dirinya tidak menarik atau kurang cantik atau tampan, dan ini dapat menyebabkan teman menilai mereka negatif dan mengurangi interaksi sosial. Ketidakpuasan terhadap penampilan adalah ekspresi ketidaksenangan seseorang terhadap tubuhnya atau bagian tertentu darinya.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditunjukkan oleh besarnya perbedaan antara citra tubuh nyata dan ideal. Distorsi citra tubuh terjadi ketika seseorang tidak dapat menilai ukuran tubuhnya dengan benar karena ada perbedaan antara citra tubuh yang ada dalam pikiran seseorang; misalnya, individu mungkin menganggap tubuhnya "kurang menarik", tetapi orang lain mungkin menganggapnya menarik. Standar yang diinginkan remaja putri biasanya tinggi dan langsing. Namun demikian, banyak remaja perempuan merasa tidak puas dengan tubuh mereka karena mereka tidak memenuhi ukuran yang diinginkan. Remaja perempuan dapat mengembangkan citra tubuh yang negatif sebagai akibat dari ketidakpuasan ini.

Body image adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, termasuk ukuran, berat badan, dan faktor lain yang berkaitan dengan penampilan. Secara sederhana, *body image* adalah cara seseorang melihat dan menerima bentuk fisiknya, baik secara positif maupun negatif. *Body image* juga mencakup berbagai pandangan subjektif dan persepsi tentang tubuh, terutama yang berkaitan dengan penampilan.

Mereka yang memiliki citra tubuh positif cenderung merasa puas dengan penampilan mereka, sedangkan mereka yang memiliki citra tubuh negatif sering merasa tidak puas. Akibatnya, orang-orang ini akan mencari berbagai cara untuk mencapai ukuran tubuh yang mereka inginkan, seperti menjalani proses penurunan berat badan, dan remaja sering mengikuti pola makan yang tidak sehat. Orang dengan citra tubuh negatif biasanya kurang percaya diri dalam kehidupan sosialnya, merasa malu saat Seseorang yang berbicara di depan banyak orang dan sering bertanya tentang tubuhnya kepada teman dan keluarga.

Permasalahan citra tubuh (*Body image*) tidak hanya disebabkan oleh perubahan fisik, tetapi juga oleh pengaruh sosial media seperti Instagram, Facebook, Tiktok dan lainnya. Media sosial sering menampilkan foto selebriti dengan tubuh yang dianggap ideal, yang kemudian membuat remaja membandingkan bentuk tubuh mereka dengan para selebriti tersebut (Pratama, 2021). Remaja sering kali menjadikan konten di media sosial sebagai tolak ukur atau gambaran tubuh ideal, dan menggunakannya sebagai referensi untuk tampil lebih menarik.

Layanan Konseling Kelompok memungkinkan peserta didik (masing-masing anggota kelompok) untuk membahas dan mengatasi masalah pribadi melalui dinamika kelompok dan menyelesaikan masalah mereka dalam dinamika kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan umpan balik, bantuan, dan pengalaman belajar (Latipun, 2008:178). Setiap anggota kelompok mengalami masalah yang sama.

Teknik restrukturasi kognitif membantu siswa mengembangkan kebiasaan baru dalam berpikir, merasakan, dan bertindak. Ini dicapai dengan menemukan kebiasaan yang bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan mengubah tanggapan atau persepsi yang tidak realistis atau negatif (Murk dalam Damayanti dan Putri Ami Nurjanah, 2016:290). Teknik restrukturisasi kognitif, konseling yang menekankan otak sebagai pusat analisis, pengambilan keputusan, pertanyaan, dan Tindakan dianggap bermanfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan pengamatan awal di UPT SMP Negeri 3 Medan, beberapa siswa merasa bahwa perubahan fisik membuat mereka tidak sempurna, misalnya

karena tubuh yang terlihat gemuk atau kurus, kulit terlalu gelap, rambut tidak lurus, rambut terlalu pendek, atau jerawat di wajah Mereka menilai diri mereka sendiri dengan melihat mereka dibandingkan dengan orang lain yang memiliki wajah dan tubuh yang sempurna. Akibatnya, siswa merasa kurang percaya diri dengan penampilan mereka dan berusaha menutupi kekurangan fisik, seperti menutupi jerawat dengan masker, memutihkan kulit dengan lulur, atau berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Pandangan masyarakat, lingkungan pergaulan, dan peran media sangat memengaruhi keinginan individu lebih memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Siswa biasanya mencoba berbagai cara untuk mencapai kepuasan fisik, seperti berolahraga, mengikuti diet, dan menjaga pola makan yang sehat. Mereka juga mungkin menggunakan rebonding untuk mendapatkan rambut yang lurus dan indah dan pemutih kulit untuk menghilangkan kulit yang gelap. Mereka merasa puas ketika mereka memiliki bentuk, warna, dan ukuran tubuh yang ideal dan proporsional.

Dari penjelasan di atas, jelas bahwa masa remaja menghadapi banyak masalah, salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan tubuh ini mengubah perspektif tubuh remaja, yang dapat menyebabkan masalah. Individu memiliki gambaran ideal tentang penampilan fisik mereka, dan jika remaja merasa bahwa penampilan mereka tidak sesuai dengan gambaran ini, mereka akan merasa ada kekurangan pada diri mereka, meskipun orang lain mungkin sudah menganggap mereka menarik. Kondisi ini membuat siswa sulit menerima tubuh mereka apa adanya, yang mengakibatkan persepsi tubuh yang negatif.

Pada tanggal 6 November 2023, 31 siswa kelas VIII-H di UPT SMP Negeri 3 Medan menerima angket *body image* dari peneliti untuk studi pendahuluan. Hasil menunjukkan bahwa 58% siswa, atau 18 orang, Sejumlah orang berada di kategori rendah (16%), sementara beberapa lainnya berada dalam kategori sedang 5 orang dan kategori tinggi (25%) atau 8 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki gambar tubuh negatif. Ini ditunjukkan dari perilaku mereka yang selalu ingin menarik perhatian orang lain, tidak pernah merasa puas dengan bentuk tubuh mereka, dan selalu berusaha menjadi orang yang menarik di lingkungan mereka. Pikiran-pikiran negatif, seperti keinginan untuk mengubah kondisi tubuh mereka dengan cara yang dapat membahayakan diri sendiri, seringkali disebabkan oleh hal ini. Untuk informasi lebih lanjut, lihat lampiran.

Penelitian yang dilakukan oleh Isnaini Kusuma Hati (2019) dengan judul "Pengaruh konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif dalam meningkatkan *body image* pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung" menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif memiliki kemampuan untuk mengubah gambaran tubuh peserta didik yang negatif menjadi gambaran tubuh yang positif.

Ini pasti akan berdampak negatif pada siswa yang mengalami masalah ini karena Beberapa orang merasa kurang percaya diri terkait dengan penampilan fisik mereka dan kesulitan menerima diri mereka sendiri. Bisa menyebabkan frustrasi dan depresi jika persepsi negatif ini bertahan lama. Akibatnya, diperlukan upaya untuk mengubah *body image* negatif menjadi positif. Metode *cognitive restructuring* merupakan bentuk untuk mencapai hal ini yang merupakan bagian

dari teknik *cognitive behavior therapy*, yang berfokus pada proses berpikir untuk mengatasi *body image* negatif yang berasal dari persepsi yang salah tentang diri peserta didik.

Berdasarkan informasi di atas, penelitian ini diberi judul "**Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap *Body Image* Pada Siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri 3 Medan.**"

1.2 Identifikasi Masalah

Bersumber pada uraian latar belakang dan masalah yang disinggung sebelumnya, penelitian ini mengidentifikasi permasalahannya menjadi:

- 1) Di dapatkan data bahwa Siswa/siswi Kelas VIII UPT SMP Negeri 3 Medan, memiliki *body image* tinggi 25% atau 8 siswa/siswi.
- 2) Terdapat ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, kurang percaya diri, kecemasan akan kenaikan berat badan, serta ketakutan terhadap bentuk dan ukuran tubuh.
- 3) Terdapat bahwa remaja terobsesi terhadap penampilannya/ ingin mengubah bentuk tubuhnya.
- 4) Media sosial sering menampilkan foto selebriti dengan tubuh ideal, yang membuat remaja membandingkan tubuh mereka dengan tubuh selebriti tersebut.
- 5) Remaja memiliki keyakinan diri negatif mengenai penampilan mereka, seperti merasa tidak menarik dan percaya bahwa orang lain tidak menghormati mereka atau tidak menyukai mereka karena penampilan yang dianggap kurang menarik.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini akan dibatasi pada hal-hal berikut berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah:

- 1) Hanya siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 3 Medan yang akan terlibat dalam penelitian ini.
- 2) Satu-satunya metode yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu penggunaan restrukturasi kognitif dalam sesi konseling kelompok.
- 3) Fokus penelitian ini adalah mengukur perubahan *body image* pada siswa setelah mereka mengikuti konseling kelompok.
- 4) Penelitian ini hanya menilai perubahan *body image* dari yang negatif menjadi positif.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah: "Apakah Ada Pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *body image* pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Medan"

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap *body image* pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

- 1) Diharapkan bahwa penelitian ini akan memperluas pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya di bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturasi kognitif.
- 2) Penelitian ini dapat meningkatkan wawasan mengenai *body image*, termasuk faktor-faktor yang menyebabkannya dan cara mengatasinya. Hal ini dapat membantu para ahli psikologi untuk mengembangkan teori dan metode konseling yang lebih efektif untuk mengatasi masalah *body image*.

b. Manfaat praktis

- 1) Bagi Kepala sekolah, menjadi masukkan sekaligus pertimbangan bagi kepala sekolah dan jajaran guru dalam membantu kebijakan tentang *body image* siswa sebagai dukungan atas tercapainya tujuan bimbingan dan konseling menjadi lebih baik.
- 2) Bagi Guru BK, Penelitian ini diharapkan dapat memberi tahu guru BK tentang cara mengubah persepsi tubuh negatif peserta didik menjadi persepsi positif, karena hal ini dapat menghambat pembelajaran.
- 3) Bagi Siswa, Penelitian ini dapat menunjukkan kepada siswa bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif dapat membantu mereka memperbaiki citra tubuh mereka, hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup mereka.
- 4) Bagi penulis, penelitian ini dapat menunjukkan seberapa besar pengaruh citra tubuh siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 3 Medan