

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Tempat dimana anak muda memiliki rasa ingin tahu yang besar dan mempersiapkan diri untuk berproses. Remaja dicirikan dengan menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani mengambil resiko ketika bertindak tanpa berfikir. Umumnya remaja masih duduk di bangku sekolah menengah atau perguruan tinggi (Monks, 2006).

Remaja seringkali ditandai dengan masa pubertas bagi wanita dengan menstruasi pertama dan mimpi basah pertama bagi pria. Hal tersebut menyebabkan adanya perubahan fisik pada remaja, seperti perubahan berat badan, tinggi badan, berkembangnya tanda-tanda seksual sekunder yang membedakan laki-laki dan perempuan, ketidakstabilan emosi dan perasaan yang masih labil (Hamidah Siti 2022). Menurut Sofia dan Adiyanti Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang disertai dengan perubahan biologis, psikologis dan sosial (Karendehi Celsita E.D, Julia Rottie 2016).

Setiap Remaja memiliki cara dalam memandang serta persepsi sendiri mengenai dirinya secara fisik, perilaku, maupun kemampuan yang dimiliki. Pandangan tersebut yang menjadi pengaruh seseorang berperilaku serta memandang diri mereka. Persepsi dan pandangan remaja merupakan konsep dari citra tubuh. Apabila seseorang memandang fisik, perilaku dan kemampuannya secara negatif akan membuat seseorang merasa tidak nyaman dan sulit untuk menerima diri mereka sendiri dan citra tubuhnya menjadi menurun (Amma Dince Sari Rambu, Esti Widiani 2017). Menurut Cash dan Pruzinsky, *body image* atau citra tubuh merupakan pandangan yang dimiliki individu atau sikap, seperti menilai tinggi badan, berat badan maupun aspek-aspek lain yang berhubungan

dengan fisik yang dapat mempunyai dua sudut pandangan yaitu positif dan juga negatif (Safitri Fifi, Evi Afiati 2022).

Pentingnya citra tubuh pada kehidupan adalah seseorang akan dapat menerima keadaan fisiknya, memiliki kepercayaan diri pada fisiknya, serta merasa nyaman dengan fisik yang dimilikinya. Semakin negatif seseorang menilai dirinya maka akan semakin menurunnya nilai dari citra tubuh, serta akan selalu merasa kurang dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Seseorang merasa bahwa penampilan fisik merupakan hal yang penting karena mereka menganggap penilaian seseorang berkaitan dengan penampilan fisiknya. Sehingga menyebabkan muncul kekhawatiran seseorang pada berat badan, tinggi badan, penampilan, serta aspek-aspek pada tubuh lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa citra tubuh negatif merupakan suatu penilaian atau gambaran mengenai ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya.

Adanya kekhawatiran yang berlebihan akan membawa pengaruh buruk pada remaja, sehingga remaja putri menggunakan berbagai macam cara agar memiliki tubuh, penampilan ideal yang diinginkannya. Beberapa cara yang dilakukan remaja putri adalah melakukan diet, menggunakan make up, bahkan remaja sering merasa malu apabila berada di tempat umum, tidak memiliki rasa percaya diri, kurangnya bersosialisasi dengan orang lain. Remaja putri yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, penampilan wajah yang dimilikinya akan mengalami gejala seperti selalu merasa jelek, membenci dirinya sendiri, merasa iri dengan kesempurnaan fisik orang lain sehingga membuat remaja putri melakukan hal-hal yang berlebihan seperti menggunakan make up, dengan melakukan perbaikan dan merawat dirinya mereka selalu merasa bahwa diri mereka buruk dan selalu merasa tidak sebaik orang lain. Hal tersebut membuat mereka menyadari bahwa perilaku tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan berdampak negatif pada dirinya (Nourmalita, 2016).

Berdasarkan data Liputan6.com yang dilansir oleh *Dove beauty Confidence Report* menunjukkan bahwa 54% perempuan remaja di seluruh dunia tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Faktanya, 7 dari 10 remaja Indonesia menghindari aktivitas penting dalam hidupnya karena merasa minder dengan penampilan. Mereka enggan berkumpul dengan teman dan keluarga, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dan kegiatan yang dapat membantu mereka mencapai potensi terbaiknya (Cahyu 2018). Melihat hal tersebut, islam menjelaskan dalam surah Al-Baqarah Ayat 216

وَهُوَ شَيْءٌ تَكْرَهُوا أَنْ وَعَسَىٰ لَكُمْ كُرْهُهُ وَهُوَ الْقِتَالُ عَلَيْكُمْ كُتِبَ
لَا وَأَنْتُمْ يَٰعْلَمُ وَاللَّهُ لَكُمْ شَرٌّ وَهُوَ شَيْءٌ تُحِبُّوْنَ أَنْ وَعَسَىٰ لَكُمْ خَيْرٌ
تَعْلَمُونَ

Artinya : Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.

Menurut tafsir Kementrian Agama (Detik Hikmah, 2024), dengan turunnya ayat ini menjadikan hukum perang yang menjadi wajib kifayah dalam membela diri dan membebaskan penindasan. Apabila musuh telah masuk ke dalam negeri orang-orang Islam, maka hukumnya menjadi fardu'ain. Selain itu diterangkan bahwa surat Al-Baqarah ayat 216 bahwa sesuatu yang disukai manusia belum tentu baik di mata Allah SWT. Begitu pun sebaliknya sesuatu yang dianggap buruk belum tentu buruk di mata Allah SWT.

Kemudian islam juga banyak membahas mengenai Perempuan. Al-Qur'an telah mengatakan banyak hal tentang status perempuan. Bahkan terdapat satu surat dalam Al-Qur'an yang mengandung nama Perempuan yaitu surat An-Nisa. Islam memandang citra tubuh positif yaitu seseorang yang memiliki rasa bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan dengan menerima keadaan yang tengah dimiliki, selalu menerima, tidak mengeluh apabila terdapat perbedaan dengan orang lain

(Tanwir 2017). Allah telah menciptakan setiap manusia dengan sebaik mungkin seperti yang ada pada Surat At-Tin ayat 4 :

تَقْوِيمٍ أَحْسَنَ فِيَّ الْإِنْسَانَ خَلَقْنَا لَقَدْ

Artinya : “Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Berdasarkan Tafsir Al-Mukhtashar (Kumparan , 2020), ayat ini menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan tubuh yang tegak, sehingga dapat memakan makanannya dengan tangan dan Allah menciptakannya dengan kemampuan memahami, berbicara, mengatur, dan berbuat bijak, sehingga memungkinkan menjadi khalifah di muka bumi sebagai mana kehendak Allah SWT.

Oleh karena itu tidak ada manusia yang kurang baik secara fisik maupun psikisnya, karena Allah telah menciptakan setiap manusia dengan sebaik mungkin, dengan citra tubuh yang negatif membuat seseorang merasa tidak bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Allah SWT. Sehingga seseorang mengubah apa yang sudah Allah ciptakan untuk kepentingan kecantikan seperti, sulam alis, operasi plastik, merapikan serta merenggangkan gigi, tanam bulu mata, memakai riasan yang berlebihan, dan lain sebagainya.

Dari penjelasan diatas citra tubuh negatif berasal dari rasa kurang bersyukur terhadap diri mereka, dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain sehingga muncul penilaian yang kurang baik terhadap dirinya sendiri. Apalagi saat ini remaja perempuan mudah terpengaruh dengan sosial media maupun iklan di tv koran, majalah ataupun media lainnya yang memperlihatkan perempuan yang cantik memiliki kulit yang putih, hidung mancung dan lain sebagainya yang membuat mereka menganggap standar kecantikan seperti yang mereka lihat di sosial media, sehingga tidak sedikit remaja perempuan yang sering merasa minder dan mengalami *overthinking*, merasa rendah diri, kurang bisa menghargai dirinya sendiri, dan juga kurangnya rasa bersyukur atas apa yang sudah Tuhan berikan. Apabila tidak adanya tindakan untuk meningkatkan citra tubuh terhadap remaja perempuan

maka mereka akan selalu menyalahkan diri mereka karena mereka selalu merasa kurang dibandingkan dengan orang lain, dan mengganggu pola pikir mereka sehingga dapat menyebabkan remaja putri kehilangan jati diri mereka dan timbulnya perilaku negatif seperti penggunaan make up apabila mereka tidak menggunakan make up membuat mereka tidak memiliki kepercayaan diri dan munculnya citra tubuh negatif.

Dalam hal ini bimbingan konseling Islam berperan penting dalam meningkatkan citra tubuh siswi. Bimbingan Konseling Islam sendiri merupakan proses memberikan bantuan pada individu untuk hidup sesuai dengan ketetapan dan petunjuk Allah agar dapat mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Proses di sini adalah proses pertolongan, yaitu tidak menentukan atau mengharuskan, tetapi sekadar membantu individu untuk hidup sesuai petunjuk Allah, sesuai perintah Allah, sesuai perintah dan petunjuk Allah (Nurjanis 2014).

Didalam proses bimbingan dan konseling pastinya terdapat berbagai macam teknik. Teknik konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) atau terapi kognitif perilaku dipilih dalam upaya meningkatkan permasalahan citra tubuh karena dengan layanan tersebut siswi dapat melakukan perubahan dalam pertumbuhan dan pengembangan dirinya. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) atau terapi kognitif perilaku dipilih sebagai cara yang efektif bagi penulis dalam mengatasi permasalahan siswi. Dengan menggunakan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dipilih untuk membantu siswi dalam memecahkan permasalahannya, teknik ini bertujuan untuk merubah pola pikir yang negatif menjadi positif. Menurut Ahmad Sudrajat teknik terapi kognitif perilaku merupakan salah satu teknik konseling yang memiliki tujuan dalam membantu seseorang agar dapat menjadi lebih sehat, dapat memperoleh pengalaman yang memuaskan dan memenuhi gaya hidup tertentu dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu (Manuntung Alfeus 2019).

Membahas mengenai Teknik perilaku kognitif ini sesuai dengan tema yang dipilih peneliti terkait permasalahan citra tubuh. Penelitian ini

juga memfokuskan pada permasalahan citra tubuh yang sedang dialami para remaja khususnya remaja yang mulai beranjak dewasa. Mereka cenderung lebih memikirkan citra tubuh dan pandangan orang terhadapnya, maka dari itu banyak dari mereka yang mulai melakukan perawatan diri, menggunakan make up, lebih memperhatikan penampilan sehingga dengan hal tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka ketika berada dikalayak ramai karena pada umumnya penampilan merupakan pusat perhatian bagi sebagian besar remaja.

Berkembangnya dunia fashion juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya keingintahuan untuk mengeksplorasi diri untuk mencoba hal-hal yang berkaitan dengan penampilan. Berdasarkan data survey dari *ZAP Beauty Index 2023* yang melibatkan sekitar 9000 responden Wanita mengenai kebiasaan konsumen dan industri kecantikan Indonesia, *ZAP Beauty Index 2023* menemukan bahwa 14,4% remaja Perempuan di bawah 19 tahun sudah mulai mencari *skincare* yang berkhasiat untuk mencegah penuaan dini (djakarta.id). Dari hal tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh sangat penting bagi wanita, bahkan sedari remaja mereka sudah mulai memperhatikan citra tubuhnya dengan menggunakan produk-produk *skincare* yang mengandung *anti aging*. Penggunaan *skincare* ini juga menjadi salah satu penunjang para remaja untuk meningkatkan citra tubuh mereka.

Melihat fenomena mengenai citra tubuh yang banyak dialami para remaja terutama pada fase-fase sekolah menengah keatas/kejuruan, hal ini menjadi salah satu fenomena yang menarik sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai citra tubuh terutama pada para remaja. Peneliti memilih para siswi di sekolah menengah kejuruan, hal ini dikarenakan siswi sekolah menengah masuk pada fase remaja dan pada umumnya remaja-remaja putri ini lebih perhatian terhadap citra tubuhnya, banyak yang merasa kurang puas terhadap penampilan dan fisiknya. Kemudian peneliti memilih siswi pada sekolah menengah kejuruan hal ini dilakukan karena siswi pada sekolah menengah kejuruan memiliki populasi yang lebih banyak terutama

sekolah-sekolah yang memiliki jurusan yang didominasi oleh perempuan seperti jurusan administrasi perkantoran, pemasaran, akuntansi dan lainnya. Jurusan-jurusan tersebut juga lebih cenderung memperhatikan penampilan, dilingkup magang ataupun kerja nantinya lulusan dari jurusan tersebut diharuskan dapat berpenampilan menarik. Maka dari itu, peneliti memilih objek penelitian pada Sekolah Menengah Kejuruan dan pemilihan sekolah menengah kejuruan ini diharapkan juga dapat mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian mengenai citra tubuh.

Penelitian telah dilakukan peneliti pada lingkungan sekolah menengah kejuruan. Peneliti memilih salah satu sekolah menengah kejuruan di Tulungagung untuk dijadikan objek penelitian yaitu SMK PGRI 1 Tulungagung. Dari wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada guru bimbingan konseling di SMK PGRI 1 Tulungagung yaitu Bapak Dedi Prasetyo pada tanggal 2 Oktober 2023, bahwasannya masalah tentang citra tubuh di SMK PGRI 1 Tulungagung pastinya ada dan banyak siswi yang mengalami hal tersebut. Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan Bu Hermin bahwasannya banyak sekali siswi yang menggunakan riasan berlebihan kesekolah, untuk menunjang penampilannya. Faktor yang menyebabkan siswi menggunakan riasan kesekolah karena mereka merasa dirinya menarik apa bila menggunakan riasan atau make up kesekolah dibandingkan dengan tidak menggunakan riasan. Hal tersebut mengakibatkan adanya perilaku yang muncul dari citra tubuh yang negatif.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswi SMK PGRI 1 Tulungagung pada tanggal 25 Oktober 2023, mereka mengatakan bahwa permasalahan citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti melihat orang yang menurut mereka cantik di sosial media, maupun secara langsung, mendapat perkataan dari orang lain tentang fisik, dan sering terlintas dipikiran mereka bahwa orang lain lebih baik dari mereka sehingga mengakibatkan mereka memiliki citra tubuh yang

negatif pada diri mereka. Dengan adanya permasalahan tersebut siswi menjadi khawatir, cemas, serta memakai riasan berlebihan ke sekolah.

Penelitian terkait dengan citra tubuh juga dilakukan oleh Susi Fitri, Dkk (Fitri Susi 2017). Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pendekatan *Body Image Cognitive behavioral therapy* berpengaruh terhadap citra tubuh negatif pada siswi SMK. Siswi yang telah diberikan perlakuan dapat memahami dirinya serta dapat mengendalikan pola pikir dan perasaannya pada cara memandang dirinya dan pendapat dari orang lain. Dengan adanya penelitian ini membuktikan bahwa terapi kognitif perilaku (CBT) dapat digunakan dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan citra tubuh.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka penulis tertarik dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan permasalahan pada citra tubuh. Dengan adanya layanan tersebut sehingga dapat membantu siswi dalam meningkatkan pola pikir yang negatif menjadi lebih positif. Berdasarkan fenomena maupun permasalahan diatas, maka penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Terapi Perilaku Kognitif Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Siswi SMK PGRI 1 Tulungagung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan pokok permasalahannya dan terbagi menjadi beberapa sub masalah antara lain:

1. Bagaimana tingkat citra tubuh siswi SMK PGRI 1 Tulungagung?
2. Bagaimana efektivitas teknik terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan citra tubuh terhadap siswi SMK PGRI 1 Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan rumusan masalah dalam penelitian, terdapat tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat citra tubuh siswi SMK PGRI 1 Tulungagung

2. Untuk mengetahui bagaimana efektivitas teknik terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan citra tubuh siswi SMK PGRI 1 Tulungagung

D. Hipotesis

Dengan adanya rumusan masalah tersebut maka peneliti menggunakan hipotesis yang dimana Hipotesis merupakan jawaban sementara atau dugaan awal yang sebenarnya atas rumusan masalah akan ditemukan jika penelitian sudah melakukan pengumpulan dan analisis data (Sugiyono 2010). Oleh sebab itu peneliti mencoba untuk menentukan hipotesis sebagai berikut :

- Ha : Terapi kognitif perilaku dalam meningkatkan citra tubuh siswi SMK PGRI 1 Tulungagung
- H0 : Terapi kognitif perilaku tidak efektif dalam meningkatkan citra tubuh siswi SMK PGRI 1 Tulungagung

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dan tujuan, maka peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat di bidang akademis maupun praktis, baik secara langsung maupun tidak langsung, manfaat penelitian yang diharapkan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Manfaat Akademis

Secara akademis, penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Siswi SMK PGRI 1 Tulungagung” ini dapat menjadi bahan rujukan bagi para guru untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa serta memberikan pemikiran dalam bidang ilmu baik berhubungan dengan konseling kelompok terutama dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi

Melalui penelitian ini diharapkan siswi dapat meningkatkan citra tubuh agar dapat bermanfaat untuk kedepannya, dan dapat

meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi dan relasi yang baik.

b. Bagi Konselor

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan informasi dan bahan referensi bagi konselor dalam membantu siswa dalam meningkatkan citra tubuh siswi.

F. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian

Asumsi penelitian merupakan asumsi dasar mengenai suatu hal dan merupakan prediksi dasar yang harus dinyatakan dengan jelas sebelum peneliti mulai mengumpulkan data. asumsi pada penelitian ini adalah tentang terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan citra tubuh siswa SMK PGRI 1 Tulungagung. Penelitian ini memungkinkan peneliti untuk lebih fokus dan tidak tersebar luas. Namun mengenai fokus penelitian, Penelitian ini hanya terbatas pada siswi SMK PGRI Tulungagung yang memiliki permasalahan citra tubuh.

G. Definisi Operasional

1. Konseling Terapi Kognitif Perilaku

Terapi kognitif perilaku merupakan bentuk konseling yang membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan emosi, perilaku serta pemikiran dengan cara mengubah pola berpikir dan perilaku seseorang. Terapi kognitif perilaku memiliki tujuan dalam mengubah pikiran dan perilaku negatif seseorang yang dapat mempengaruhi emosi. Dengan dilakukannya terapi kognitif perilaku, konseli dapat terlibat secara langsung dan berpartisipasi dalam mengambil Keputusan. Tujuan dari terapi kognitif perilaku yaitu membantu konseli agar dapat belajar dalam mengubah perilakunya, berpikir lebih jernih, dan mengambil keputusan yang baik. Tahapan dari konseling terapi kognitif perilaku yaitu, a) menemukan pemikiran negatif dengan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada klien, b) kontruksi pikiran otomatis, c) relaksasi, d) ketrampilan dalam pemecahan masalah identifikasi

masalah yang muncul dan konselor akan membantu mengidentifikasi sumber-sumber yang dimiliki klien, e) menentukan tujuan, f) latihan kognitif, g) latihan untuk mengubah perilaku terhadap objek.

2. Citra tubuh

Citra tubuh merupakan sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang yang dapat menimbulkan suatu penilaian baik secara positif maupun negatif pada dirinya. Dalam citra tubuh terdapat 3 aspek yaitu, a) persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, b) aspek perbandingan dengan orang lain, c) aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Angket ini menggunakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yang terdiri dari selalu (SL), sering (SR), Kadang-kadang (KK), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP)

3. Siswi SMK

Siswi SMK merupakan individu dengan usia 15-19 tahun. Dimana pada masa ini tengah mengalami perkembangan dengan mulai remaja menuju dewasa. Penelitian ini berfokus pada siswi kelas XI SMK PGRI 1 Tulungagung.