

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu yang tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, cenderung memiliki citra tubuh yang negatif. Kondisi tersebut tentunya akan mempengaruhi kesehatan mentalnya, seperti munculnya kecenderungan depresi dan kecemasan terutama terkait dengan hubungan sosial. Karena tidak jarang masalah tersebut berimbas pada distorsi bentuk tubuh yang lebih parah, seperti *Body Dismorphic Disorder*, atau gangguan psikologis lainnya seperti gangguan makan, yaitu *bulimia nervosa* dan *anoreksia nervosa* (Hartmann et al., 2013). Penerimaan diri yang rendah dialami oleh individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap keadaan diri atau biasa disebut dengan *Body Dysmorphic Disorder* yang sangat berkaitan dengan citra tubuh. *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) diartikan sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap kondisi fisik, penampilan, bentuk, dan ukuran tubuh (Nurlita et al., 2016).

Adanya *trend* mengenai citra tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan. Apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih dan merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi (Denich & Ifdil, 2015). Citra tubuh yang dimiliki remaja saat ini banyak yang mengarah pada hal negatif, seperti diet yang berlebihan untuk mencapai postur tubuh ideal. Ini akan mempengaruhi bagaimana remaja menjalani kehidupan normal dengan tekanan memiliki tubuh yang ideal. Dengan demikian, remaja yang sedang mengalami pertumbuhan akan cenderung meniru orang lain yang menurutnya ideal (Voelker et al., 2015).

Citra tubuh ini bersifat subjektif, karena tergantung bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Selain itu, citra tubuh juga sangat erat kaitannya dengan aspek psikologis, sehingga tidak jarang memicu munculnya masalah

psikologis tertentu apabila individu tersebut menilai dirinya negatif (Puspasari, 2019). Citra tubuh yang negatif atau istilah lainnya *Body Dissatisfaction* yaitu ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan distorsi persepsi atau persepsi yang salah terhadap bentuk tubuh sendiri, yang dimana seseorang meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran/ bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki (McComb & Mills, 2020). Citra tubuh yang negatif sering ditemui pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal tersebut diakibatkan oleh ketidakpuasan remaja perempuan terhadap perubahan tubuhnya yang sedang mengalami pubertas (Wojtowicz & Von, 2012).

Penerimaan diri salah satunya dipengaruhi oleh kemampuan remaja dalam menerima kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya, yang kemudian dikombinasikan dengan apresiasi atas dirinya secara keseluruhan (Oktaviani, 2019). Kekurangmampuan remaja dalam menerima dirinya akan sangat merugikan dirinya sendiri dan menghambat interaksinya dengan lingkungan sekitar, hal tersebut pada akhirnya akan mempengaruhi usahanya untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya (Legistini et al., 2020). Dalam salah satu riset terdahulu, menyebutkan bahwa tidak ada yang akan merasa seratus persen kagum dan puas dengan keadaan dan bentuk tubuh yang dimiliki. Namun, memiliki citra tubuh yang positif berarti bahwa seseorang memiliki persepsi realistis, dan merasa nyaman dengan keadaan tubuhnya. Selain itu, memiliki citra tubuh yang positif berarti menerima dan menghargai bentuk tubuh alami yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri dengan bentuk tubuh, tidak menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan tentang berat badan atau bentuk tubuh, menerima dan menghargai perbedaan tubuh. Sementara memiliki citra tubuh negatif berarti memiliki perasaan, dan penilaian negatif secara subjektif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya (Sumanty dkk, 2018).

Individu yang memiliki citra tubuh negatif berarti memiliki perasaan, dan penilaian negatif secara subjektif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki (Voelker et al., 2015). Memiliki citra tubuh yang negatif sangat berkaitan dengan salah satu gangguan psikologis yang disebut dengan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD),

yang disebabkan oleh penerimaan diri yang rendah sehingga individu mengalami ketidakpuasan terhadap keadaan dirinya (Sarwer et al., 1998). *Body dysmorphic disorder* (BDD) diartikan sebagai gangguan obsesif kompulsif yang ditandai dengan keasyikan dengan satu atau lebih kekurangan yang dirasakan dalam penampilan sendiri yang tidak dapat diamati atau tampak remeh bagi orang lain, dan pada titik tertentu disertai dengan perjalanan gangguan perilaku berulang (misalnya, memeriksa diri di cermin secara berulang, perawatan berlebihan, menguliti, mencari kepastian) atau tindakan mental (misalnya, membandingkan penampilannya dengan orang lain) dalam masalah penampilan. Individu yang mengalami gejala *Body Dysmorphic Disorder* atau BDD ini sering merasa cemas, tidak nyaman, tidak aman, tidak percaya diri, kurang menghargai diri sendiri sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan yang optimal (Hartmann et al., 2013).

Individu yang memiliki tingkat penerimaan yang kurang baik atau rendah akan memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalunya, dan berharap untuk tidak menjadi dirinya saat ini (Sitorus dkk, 2019). Selain itu, individu yang tidak memiliki penerimaan diri akan selalu merasa tidak puas dengan apa yang dimilikinya, termasuk tidak puas dengan kondisi fisiknya sehingga sulit untuk menerimanya. Hal tersebut sering memunculkan perilaku yang menyimpang dan berlebihan demi mencapai kondisi fisik yang diinginkan. Seperti fenomena yang ditemukan pada saat melakukan studi pendahuluan di salah satu sekolah di Kabupaten Tasikmalaya bahwa banyak siswa perempuan di sekolah tersebut mengeluhkan ketidakpuasan mereka terhadap perubahan yang terjadi pada diri mereka khususnya perubahan fisik yang menyebabkan mereka tidak percaya diri, minder dan *insecure* karena kondisi fisik yang mereka miliki dirasa tidak ideal dan memiliki banyak kekurangan. Hal tersebut relevan dengan salah satu riset terdahulu yang menyatakan bahwa beberapa siswa pernah datang konseling kepada konselor di sekolah mengeluhkan perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas yang kurang sesuai dengan keinginannya, seperti bertambahnya berat badan yang cukup drastis, jerawat yang meradang karena pengaruh hormon, merasa minder karena tidak cantik, merasa

minder karena warna kulit maupun bentuk rambut dan kecemasan akan penampilan yang dianggap kurang menarik jika dibandingkan dengan teman-teman yang lain (Edmawati dkk, 2018).

Penerimaan diri yaitu menyadari semua kekuatan diri termasuk kepribadian, keluarga, budaya dan kualitas lain yang tidak begitu baik pada dirinya karena menyadari bahwa tidak ada orang yang sempurna, hal tersebut juga berarti ada beberapa yang memiliki kemiripan dan perbedaan dengan orang lain (Bernard, 2013). Shepard berpendapat bahwa penerimaan diri itu melibatkan kesadaran yang realistis, subyektif, kesadaran akan kekuatan dan kelemahan seseorang (Bernard, 2013). Penerimaan diri terhadap kondisi fisik adalah keadaan dimana individu mengetahui segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, kemudian dapat menerimanya, serta dapat mencintai, menghargai dan memiliki toleransi terhadap kondisi fisik yang dimiliki (Permatasari, 2012). Individu yang merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya selalu mengalami beberapa gejala seperti benci dengan diri sendiri, selalu merasa jelek atau sering iri dengan kesempurnaan fisik orang lain yang membuat individu melakukan hal yang mengkhawatirkan, walau berkali-kali memperbaiki atau merawat diri, mereka selalu merasa dirinya buruk (Nourmalita, 2016). Kenyataan yang terjadi saat ini, banyak remaja yang merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya, sehingga sulit untuk menerima dirinya, dan tidak mengakui kelebihan yang ada pada dirinya, bahkan menarik diri dari pergaulan (Fitri, 2015).

Penerimaan diri ini sangat penting bagi remaja, selain untuk memenuhi tugas perkembangan pada masanya, penerimaan diri juga sebagai alat untuk membantu menunjang kehidupan remaja baik pribadi, sosial, pergaulan ataupun pendidikan. Karena penerimaan diri ini merupakan suatu karakteristik pribadi yang harus ada dalam diri individu yang menerima kondisi dirinya termasuk kelebihan dan kekurangannya, serta bersedia dan mampu hidup dengan karakteristik tersebut sehingga menganggap dirinya berharga dan mempunyai keinginan untuk terus mengembangkan dirinya lebih lanjut (Rodriguez et al., 2015). Oleh karena itu, setiap individu perlu memiliki penerimaan diri yang baik. Terutama pada remaja yang sedang dalam masa perkembangan. Karena

penerimaan diri juga akan mempengaruhi proses pembentukan konsep diri pada remaja terutama penerimaan diri terhadap kondisi fisik. Penerimaan diri yang baik pada remaja akan membuatnya mampu memandang dirinya secara positif, mampu mengembangkan dirinya dan mampu berinteraksi baik dengan orang lain tanpa merasa terganggu atas kelemahan yang dimilikinya. Karena mereka yakin bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing (Fitri, 2015).

Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah harus menyadari bahwa perilakunya terkadang mengarah kepada hal yang negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri (Nourmalita, 2016). Salah satunya dampak dari *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dapat menjadi masalah bagi remaja jika tidak ditangani dengan tepat. Remaja akan kesulitan menerima dirinya sehingga sulit merasa bahagia, kesulitan mengaktualisasi diri dan dapat mengganggu perkembangan mental yang sehat (Collison & Harrison, 2020). Berdasarkan persoalan kurangnya penerimaan diri yang dialami remaja tersebut, sangat jelas bahwa penerimaan diri sangat perlu diupayakan agar dimiliki oleh setiap remaja atau siswa di sekolah, agar siswa dapat bersikap dan berperilaku yang positif sehingga terhindar dari perilaku dan tindakan yang merugikan dirinya (Fitri, 2015). Upaya penanganan tersebut sangat dibutuhkan untuk membantu para siswa remaja khususnya untuk meningkatkan potensi diri siswa terkait penerimaan dirinya dan potensi lainnya (Legistini dkk, 2020).

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan kepada siswa agar siswa dapat mengaktualisasikan dirinya (intelektual, emosional, sosial, dan moral-spiritual) secara optimal, sehingga bisa menjadi pribadi yang produktif dan berkontributif, atau bermakna dalam kehidupannya, baik secara pribadi maupun sosial (Yusuf, 2017). Karena jika dilihat dari salah satu tujuan bimbingan dan konseling bidang pribadi sosial menyebutkan bahwa siswa harus senantiasa memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan kelebihan maupun kelemahan, baik secara fisik ataupun psikisnya (Yusuf, 2017). Hal tersebut relevan dengan salah satu riset terdahulu

yang menyatakan bahwasannya penerimaan diri merupakan salah satu kompetensi kemandirian yang harus dikuasai oleh siswa (Kerner et al., 2018).

Pelayanan yang dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah, salah satunya adalah layanan konseling individu (Rufaedah, 2021). Dalam layanan konseling individu, konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan konseli membuka diri secara transparan. Sehingga melalui konseling individu, konseli akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahannya (Heru, 2018). Untuk itu perlu adanya intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif dan memiliki kecenderungan pada *Body Bysmorphic Disorder* (BDD) (Edmawati dkk, 2018).

Individu yang memiliki kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* mengalami proses berpikir yang maladaptif terhadap keadaan diri. Proses berpikir yang maladaptif tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah dan gangguan dalam diri individu (Veale & Neziroglu, 2010). Salah satu bentuk penanganan yang banyak dilakukan untuk menghadapi pemikiran yang keliru terhadap citra tubuh tersebut adalah *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) (Williamson et al., 2004). Namun, ternyata CBT hanya efektif untuk orang-orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan introspeksi dan refleksi mengenai pemikiran dan fantasi mereka terhadap dirinya sendiri (Prawono, 2015). Selain itu, penanganan yang dianggap sesuai dengan nilai-nilai kemampuan penerimaan diri adalah *client centered therapy*. Konseling *client centered therapy* menekankan pada kecakapan konseli untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya (Heru, 2018).

Diantara kedua penanganan tersebut, ada lagi satu penanganan yang dapat diterapkan pada berbagai gangguan, yaitu Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) yang merupakan salah satu psikoterapi baru yang dikembangkan oleh Hayes, digunakan dalam membantu konseli menggunakan prinsip penerimaan dan komitmen untuk memperbaiki perilaku. ACT telah

terbukti efektif dalam menangani masalah kesehatan mental sehingga telah sering di terapkan dalam berbagai kasus seperti depresi, OCD, stres di tempat kerja, *chronic pain*, kecemasan, PTSD, anoreksia, ketergantungan zat adiktif bahkan pada kasus psikotik (Harris, 2006).

Konseling Penerimaan dan Komitmen yang dikenal sebagai “ACT” (dijelaskan sebagai kata “bertindak”) adalah pendekatan konseling perilaku yang menggunakan proses penerimaan dan kesadaran, serta proses komitmen dan perubahan perilaku, untuk menghasilkan fleksibilitas psikologis yang lebih besar (Hayes & Strosahl, 2004). Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) dan konseling berbasis kesadaran lainnya juga dapat bermanfaat dalam penanganan klien dengan *Body Dysmorphic Disorder* (Pearson et al., 2010). Melalui konseling ACT ini, konseli akan belajar bagaimana menerima pikiran dan perasaan mereka yang sebelumnya mungkin tidak diterima dan telah dicoba untuk menolaknya. Selain penerimaan, komitmen untuk bertindak juga merupakan proses yang penting, karena melibatkan konseli untuk membuat keputusan sadar tentang apa yang penting dalam hidupnya (Hayes & Strosahl, 2004).

Beberapa riset terdahulu menyebutkan bahwa ACT ini terbukti efektif menangani masalah terkait dengan penerimaan diri dan citra tubuh. Karena ACT dianggap mampu menurunkan tingkat kecemasan terkait dengan ketidakpuasan terhadap tubuh dan meningkatkan penerimaan terhadap tubuh (Pearson et al., 2010). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) terhadap remaja yang memiliki penerimaan diri yang rendah serta memiliki citra tubuh yang negatif. Dengan begitu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan ilmu dan praktik dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

B. Identifikasi Masalah

Memiliki citra tubuh yang negatif membuat individu meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa bentuk tubuhnya adalah sebuah kegagalan, merasa malu akan dirinya, cemas terhadap bentuk tubuhnya, tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya, merasa aneh terhadap bentuk tubuhnya sendiri bahkan menarik

diri dari lingkungan karena merasa dirinya memiliki kekurangan. Citra tubuh berkaitan erat dengan aspek psikologis, yang akan mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Citra tubuh yang negatif disebabkan karena ketidakpuasan yang berlebihan terhadap kondisi tubuhnya sehingga individu kesulitan menerima dirinya sendiri. Salah satu gangguan psikologis yang berkaitan dengan citra tubuh negatif ini disebut dengan *Body Dysmorphic Disorder*. Individu yang kesulitan menerima dirinya akan sulit merasa bahagia, kesulitan mengaktualisasikan dirinya dan dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Sehingga diperlukan adanya intervensi yang khusus untuk menangani remaja yang memiliki citra tubuh negatif juga penerimaan diri yang rendah. Salah satunya melalui konseling dengan Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT). Melalui konseling Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) ini, individu akan dilatih agar memiliki kesadaran agar dapat menerima dirinya sendiri beserta realitas yang ada serta memiliki komitmen untuk bertindak sehingga dapat membuat keputusan secara sadar tentang apa yang penting dalam hidupnya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diuraikan rumusan masalah penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif?
2. Bagaimana proses Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif?
3. Bagaimana efektivitas Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh dan efektivitas konseling Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) dalam

meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif dan secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif
2. Untuk mengetahui rancangan layanan dengan teknik Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif
3. Untuk mengetahui efektivitas Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif.

E. Manfaat

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling khususnya dalam ruang lingkup sekolah. Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling mengenai efektivitas Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT) dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja atau siswa di sekolah. Selain manfaat secara teoritis, terdapat manfaat praktis dari penelitian ini diantaranya:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi konselor di sekolah dalam praktek penanganan terhadap remaja yang memiliki penerimaan diri rendah atau memiliki citra tubuh negatif dengan menggunakan pendekatan teori Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT).
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu remaja di sekolah agar dapat memiliki penerimaan diri yang baik sehingga mampu mengaktualisasikan dirinya.
3. Selain itu, hasil penelitian ini di harapkan dapat membantu orangtua untuk mengetahui sejauh mana penerimaan diri pada anaknya, sehingga

dapat menjadi gambaran dan pertimbangan dalam melakukan penanganan.

F. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN: Judul Penelitian, Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA: Konsep teori mengenai penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif dan intervensi Konseling Penerimaan dan Komitmen (ACT).

BAB III METODOLOGI PENELITIAN: Pendekatan atau metode penelitian yang dipilih, rancangan lokasi dan subjektif penelitian dan pengembangan instrument penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN: Hasil dan pembahasan.

BAB V PENUTUP: Kesimpulan dan saran.



