

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa siswa dikenal dengan masa yang telah memasuki tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik serta perkembangan sosial dan kognitif (Desmita, 2017: 192). Perubahan yang nampak jelas pada masa remaja adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat disertai dengan berkembangnya aspek psikologis di masa remaja memperhatikan bentuk tubuhnya dan sering membangun citra tubuh sendiri (Nomate dkk, 2017:52). Pada masa peralihan inilah, tahap pembentukan identitas siswa di mulai dengan adanya penderitaan yang paling dalam akibat kekacauan identitas (*identity confusion*), maka proses penyelesaian krisis identitas ini menentukan suatu pandangan, pemahaman, sadar akan kekurangan dan kelebihan dirinya, serta peran sosial (Desmita, 2017: 214).

Melihat fenomena yang muncul karena adanya lonjakan pada masa pandemi covid-19 di Indonesia sekitar 17,3% juta dari 64% dengan mayoritas pengguna smartphone sebanyak 171 juta atau setara dengan 98% hal ini peningkatan data yang diperoleh Junawan dan Laugu (2020:55). Adapun data yang bersumber dari Hootsuite (situs layanan manajemen konten yang terhubung dengan jejaring sosial), menunjukkan bahwa penggunaan internet dan media sosial di Indonesia berjumlah 175,4 juta orang dan 160 juta orang aktif menggunakan media sosial. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat media sosial jejaring sosial sebagai sumber yang memberikan pengaruh yang ditimbulkan dalam perkembangannya.

Namun menurut penelitian yang dinyatakan Valerie dkk (2020:1) menyebutkan bahwa perkembangan teknologi dapat berkembang karena adanya dorong dari siswa untuk tampil eksis dan aktif dalam media sosial yang dimana penggunaannya menjadi lebih mudah dalam melihat kehidupan dan aktivitas orang lain, sehingga secara tidak sadar membandingkan diri

dengan orang lain yang membuat seseorang peduli terhadap penilaian dari orang lain pada dirinya, termasuk lingkungan terdekat sekalipun ikut berkontribusi dalam membentuk persepsi yang negatif dan menjadi salah satu bentuk kecemasan. Menurut Alperstein (Rasyid dkk, 2018: 23) secara keseluruhan media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi siswa atau wanita dewasa dalam melakukan perbandingan sosial yang mengarah pada ketidakmampuan dan ketidakpuasan pada dirinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang pernah dilakukan peneliti menunjukkan adanya citra tubuh yang negatif pada diri individu. Peneliti melakukan observasi dan diskusi kepada beberapa siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya, beberapa diantara mereka menyatakan bahwa adanya tekanan dari lingkungan seperti keluarga, teman, dan media sosial yang membuat dirinya perlu untuk mencapai penampilan yang sesuai dengan standar. Bahkan beberapa dari mereka menjadi sering membandingkan diri dengan orang lain sehingga perasaan tidak percaya diri, cemas, sedih, kesal, kecewa pada diri sendiri, stres dan jarang melakukan interaksi sosial. Hal ini membuat siswa selalu berpandangan bahwa dirinya perlu mencapai penampilan yang sesuai dengan standarnya masing-masing. Namun ternyata banyak diantara beberapa individu sudah mencapai keinginan secara penampilan, tetapi tanpa sadar melakukan perbandingan pada individu yang dinilai lebih baik dari dirinya, sehingga timbullah pandangan baru. Hal ini selaras dengan pernyataan Sumanty dkk (2018:11) yang mana standar nilai ideal kecantikan dari media massa bersifat subjektif dan berubah-ubah seiring berjalannya waktu sesuai dengan trend dan budaya dikhawatirkan ketidakpuasan citra tubuh akan terus meningkat karena seseorang tidak akan pernah puas dan akan terus mengejar standar nilai ideal tersebut.

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).

Adapun survei yang pernah ditemukan Qidwati (2019:13) dalam penelitiannya, terdapat 60 orang siswa perempuan dengan rentang 15-18 tahun menunjukkan hasil bahwa 53.3% siswa perempuan memiliki citra tubuh yang negatif karena menganggap bahwa dirinya memiliki tubuh yang tidak sesuai dengan keinginan dan standar. Meskipun penelitian sebelumnya menemukan permasalahan ini lebih rentan dialami siswa perempuan, namun sebenarnya siswa laki-laki juga mengalami citra tubuh yang negatif karena *stereotype* yang menganggap bahwa tubuh yang ideal terlihat dari berat badan dan tubuh yang atletis. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Alidia (2019:89) bahwa kekhawatiran yang dirasakan laki-laki ada pada kelebihan berat badan dan kekhawatiran tentang menjadi kurus sedangkan perempuan memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang berkaitan dengan persepsi diri dari kelebihan berat badan.

Maka dari itu, menurut Grogan citra tubuh sebagai suatu konsep dinamis, subjektif dan multidimensional yang mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan individu terkait tubuhnya sendiri (Neagu, 2015: 30). Citra tubuh adalah suatu perkiraan dan evaluasi individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan norma-norma sosial dan penilaian dari orang lain (Rozika & Ramadhani, 2016:176). Idealnya citra tubuh yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun, yang terlihat di lapangan masih banyaknya individu yang memiliki citra tubuh baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang (Ifdil dkk, 2017:108-109).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Santoso (2019:59) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan mempersepsikan dirinya sebagai individu yang menarik. Hal ini dikarenakan kecenderungannya yang tidak memiliki harapan yang terlalu besar mengenai tubuh dan penampilannya, bahkan individu tersebut akan lebih realistis terhadap apa yang ia miliki sehingga dapat menghormati dirinya sendiri dan lebih percaya diri terhadap penampilannya (Solistiawati & Novendawati, 2015:16).

Begitu pula sebaliknya, citra tubuh memiliki persepsi penilaian yang terkadang tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya, hal ini berdampak pada kekhawatiran yang lebih besar tentang berat badan, suasana hati negatif, penurunan persepsi daya tarik diri, membanding-bandingkan diri, berekspektasi tinggi, sehingga perasaan minder, malu, kecewa terhadap dirinya dan melakukan aktivitas diet yang berlebihan (Novianti & Merida 2021:18). Persepsi yang negatif tersebut cenderung tidak dapat menerima kenyataan mengenai dirinya dan cenderung mengkritik diri sendiri (Solistiawati & Novendawati, 2015:16).

Dari adanya perilaku tersebut membuat siswa selalu berpandangan bahwa dirinya perlu mencapai penampilan yang sesuai dengan standarnya masing-masing. Namun ternyata banyak diantara beberapa individu sudah mencapai keinginan secara penampilan, tetapi tanpa sadar melakukan perbandingan pada individu yang dinilai lebih baik dari dirinya, sehingga timbullah pandangan baru yang menginginkannya pada sesuatu hal yang lebih baik lagi dari orang tersebut ditambah dengan berbagai pengaruh yang didapatkan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, dan tentunya media massa. Maka dari itu, citra tubuh tergambar dari cara individu tersebut memandang dan tentunya hal ini muncul dalam pikiran yang dibangun oleh dirinya sendiri.

Dengan demikian, Neff menyebutkan bahwa siswa perlu memiliki alternatif sikap psikologis positif yang secara emosional melindungi terhadap konsekuensi negatif seperti penilaian diri, isolasi, dan perenung, sikap

psikologis tersebut berupa *self compassion* (Nuranisa, 2021:3). Konsep *self compassion* ini hadir dengan didasari tradisi Buddhis yang memiliki sudut pandang bahwa *self compassion* adalah respon terhadap penderitaan yang dialami oleh diri sendiri dengan menyikapi hal tersebut secara bijaksana, penuh cinta kasih dan memahami penderitaan yang dialami diri serta orang lain (Reyes, 2012:81). Konsep ini pula memunculkan pandangan dari berbagai penelitian yang dimana terdapat alternatif untuk membangun harga diri agar individu dapat mencapai sikap positif untuk mencintai diri (Neff, 2003a:87).

Menurut Germer (2013:857), *self compassion* merupakan pengakuan bahwa setiap manusia mengalami permasalahan yang menyakitkan dan menyadari bahwa penderitaan itu tidak dapat dihindari. *Self compassion* pun menjadi salah satu hal yang membuat individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Siswa yang memiliki *self compassion* digambarkan sebagai individu yang tidak mudah menyalahkan diri jika gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru (Hidayati, 2014; Kawitri dkk, 2019: 77).

Tren riset mengenai *self compassion* pada beberapa dekade terakhir dapat ditemukan kecemasan sosial pada siswa disebabkan oleh pandangan negatif (Gill, 2018:66). Hal ini juga didukung oleh penelitian Pebriani (2021:61) yang menyatakan *self judgement* dan *over identification* memiliki keterkaitan terhadap pandangan negatif pada apa yang ada dalam dirinya. Seseorang dengan *self compassion* yang rendah akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menolak dan mengkritik diri bahwa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan yang dialami (Hidayati, 2018: 99). Kemudian Neff (2016:5) mengatakan bahwa aspek *self judgement* dan *over identification* merupakan salah satu aspek yang terdapat pada *self compassion* yang terdiri dari enam komponen dan berisi dua pasang yang berlawanan antara positif dan negatif.

Sedangkan bagi siswa yang memiliki kemampuan *self compassion* yang positif menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami gejala depresi karena memiliki kemampuan dalam untuk lebih terbuka dalam menghadapi penderitaan, memahami dirinya sendiri dan lebih mampu mengatur emosi (Castilho, 2016:6-7). Adapun penelitian yang dilakukan Albertson, Neff, & Dill-Shackleford (2014:6) bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kesehatan mental individu dengan menjadikan *self compassion* sebagai faktor yang dapat berkembang dan memberikan pemahaman baru tanpa mengkritik dan menghakimi diri sendiri. Adapun dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa seseorang dengan *self compassion* yang tinggi maka memiliki target yang tinggi terhadap dirinya, tetapi tidak memaksakan diri ketika hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan target dan *self compassion* ini akan selalu dibutuhkan dalam situasi dan kondisi apapun, maka dari itu situasi ini berdampak pada aspek-aspek *self compassion* yang terdiri dari *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Hidayati, 2018: 99).

Dari pemaparan diatas memberikan pemahaman bahwa *self compassion* memiliki peran dalam membentuk keyakinan dan pemahaman individu yang dapat menilai kekurangan sebagai kekuatan dalam diri dengan mengembangkan dan memperlakukan dirinya secara positif khususnya untuk kalangan siswa yang sedang dalam proses pencarian identitas diri. Bahkan individu tersebut akan mengoptimalkan dirinya dengan berbagai usaha terbaik untuk dapat menumbuhkan dan memotivasi dirinya sendiri agar mencapai tujuan yang diharapkan.

Dengan krisis identitas yang dialami siswa, adapun riset serupa yang sebelumnya pernah dilakukan oleh Anggraeni & Rahmandani (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *self compassion* dengan *citra tubuh* yang dimana semakin tinggi *self compassion* maka semakin positif citra tubuh dan begitupun sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin negatif pula citra tubuh.

Dari penelitian yang dilakukan Anggraheni & Rahmandani (2019:171) telah merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi citra tubuh, yang belum dibahas dalam penelitiannya. Menurut Cash faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh terdiri dari dua faktor utama yaitu, *current factors* yang merupakan pengalaman keseharian yang mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak terhadap penampilannya sendiri dan *historical factors* yang membentuk pandangan bagaimana seseorang melihat dirinya dengan kategori yang menentukan perkembangan citra tubuh seseorang yaitu sosial budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan kepribadian (2008:38-39). Selain itu Anggraheni & Rahmadani merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk dapat melibatkan karakteristik subjek yang berbeda dalam hal kelompok usia yang lebih muda, pendidikan, dan melibatkan partisipan laki-laki.

Dari pemaparan yang sudah disampaikan, penelitian yang ingin peneliti lakukan berfokus pada hubungan antara citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa di SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang tentunya dengan hasil yang diperoleh akankah mendapatkan hubungan yang erat atau lemah, terlebih lagi dengan perbedaan subjek dan dimunculkannya faktor lain yang belum terungkap dari penelitian yang sebelumnya. Faktor tersebut yaitu sosial budaya yang terjadi karena terdapat standar atau harapan yang dibentuk oleh lingkungan sosial sehingga menjadikan hal tersebut sebagai budaya sehingga membuat siswa mengembangkan citra tubuh dan membanding-bandingkan penampilannya dengan standar atau harapan atau opini yang berkembang saat ini.

Oleh karena itu, siswa memerlukan fasilitas untuk untuk penghayatan dan kesadaran terhadap potensi diri agar identitas terbangun secara kongruen. Salah satu solusinya dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Menurut Yusuf & Nurihsan (2016:9) konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Membantu disini lebih ke pada proses upaya bantuan yang diberikan kepada individu untuk tumbuh ke arah yang

dipilih oleh dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapi serta mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupan. Layanan konseling dapat diberikan dalam setting individu dan kelompok. Maka dari itu, guna membantu menyelesaikan masalah pada siswa yang memiliki citra tubuh perlu adanya peningkatan *self compassion* dengan menggunakan intervensi konseling, *mindfulness based cognitive therapy*. Intervensi tersebut pernah dilakukan oleh Frostadottir & Dorjee (2019:9-10) dan menjelaskan bahwa MBCT efektif dalam meningkatkan *self compassion* dan mengurangi kecemasan, depresi serta perenungan akan hal-hal negatif yang ada pada dirinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang timbul sebagai berikut :

1. Siswa mulai mengalami berbagai perkembangan, termasuk perkembangan yang disebabkan adanya proses pencarian identitas diri dan penyesuaian sosial;
2. Siswa perempuan menjadi usia rentan mengalami citra tubuh yang negatif dipengaruhi oleh lingkungan sosial;
3. *Self compassion* menjadi salah satu hal yang berhubungan erat dalam mengatasi citra tubuh pada siswa dan mampu melalui salah satu krisis identitas yang dapat memahami, memandang, sadar akan kekurangan dan kelebihan dirinya;
4. Peneliti akan meneliti salah satu pengaruh citra tubuh, yaitu sosial budaya yang terjadi karena terdapat standar atau harapan yang dibentuk oleh lingkungan sosial sehingga menjadikan hal tersebut sebagai budaya dan;
5. Implikasi terhadap bimbingan dan konseling di SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penulis merumuskan:

1. Seperti apa gambaran citra tubuh pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya?
2. Seperti apa perbedaan citra tubuh pada siswa di SMA Negeri 7 Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin?
3. Seperti apa gambaran *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya?
4. Seperti apa perbedaan *self compassion* pada siswa di SMA Negeri 7 Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin?
5. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya?
6. Implikasi terhadap bimbingan dan konseling di SMA Negeri 7 Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin.
3. Untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
4. Untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin.
5. Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
6. Untuk mengetahui implikasi terhadap bimbingan dan konseling di SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat, baik secara teoritis dan praktis :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan khususnya mengenai wawasan tentang citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa.

2. Manfaat praktis

Memberikan kontribusi untuk memberikan gambaran tentang hubungan citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa.

F. Sistematika Penulisan

BAB 1 PENDAHULUAN : Latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI : Konsep teori mengenai citra tubuh dengan *self compassion* pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

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

