

**LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI PADA SISWA SMA NEGERI 4 CIMAHI  
YANG MEMILIKI CITRA TUBUH RENDAH**

Riska Hidayat<sup>1</sup>, Siti Julaeha<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Riskahidayat22@gmail.com, <sup>2</sup> ulallastjullaeha@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
IKIP Siliwangi

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan pribadi untuk siswa yang memiliki citra tubuh yang rendah. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sampel penelitiannya yaitu dua siswa kelas X SMA Negeri 4 Cimahi yang memiliki citra tubuh yang rendah. Teknik pengumpulan data dengan yaitu menggunakan teknik wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diperoleh kesimpulan bahwa layanan bimbingan pribadi pada dua siswa yang memiliki citra tubuh yang rendah cukup efektif dan memberikan dampak positif yang cukup signifikan.

**Kata kunci: Kecemasan, Bimbingan Pribadi.**

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan salah satu periode pertumbuhan yang terjadi antara usia 10-19 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan, baik secara fisiologis, psikologis maupun kognitif di mana seorang anak akan menjadi dewasa muda. Penampilan fisik merupakan salah satu hal yang menarik perhatian remaja, khususnya remaja putri. Menurut Amalia (2007) Perubahan fisik yang terjadi pada remaja yang terjadi ketika bagian-bagian tubuh tertentu mengalami perubahan dan mengambil bentuk yang berbeda dari sebelumnya. Perubahan fisik pada masa pubertas ikut menandai pemahaman baru tentang diri mereka yang berkaitan erat dengan penerimaan diri dan pencarian identitas diri remaja. Hal ini berkaitan dengan kekhawatiran citra tubuh remaja yang menjadi masalah umum selama masa remaja.

Menurut Heinberg (Rahayu, 2012) citra tubuh yaitu 1) persepsi ukuran tubuh (kebenaran mengenai persepsi ukuran tubuh seseorang seperti keyakinan bahwa ukuran tubuhnya lebih besar daripada ukuran tubuhnya yang sebenarnya), 2) komponen subyektif (kepuasan terhadap ukuran tubuh seseorang, kegelisahan dan perhatian mengenai ukuran tubuhnya atau bagian tubuh tertentu), 3) dilihat dari aspek perilaku (menghindar dari situasi yang dapat menyebabkan kegelisahan terhadap citra tubuhnya). Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seseorang mampu mengungkapkan pikiran-pikiran maupun ide-ide melalui kata-kata.

Adapun menurut Mukhlis (2013) citra tubuh dipengaruhi oleh banyak faktor, meliputi: (a) penilaian atau komentar dari orang lain; (b) pelecehan seksual dan rasial; (c) stigmatisasi; (d) nilai-nilai sosial yang berlaku; (e) perubahan-perubahan fisik selama masa pubertas, menopause, dan kehamilan; (f) sosialisasi; (g) bagaimana perasaan seseorang tentang dirinya sendiri; (h) kekerasan, baik verbal, fisik, maupun seksual; dan (i) kondisi-kondisi aktual dari tubuh, seperti penyakit atau disabilitas

Tingkat citra tubuh seseorang ini digambarkan dari seberapa jauh ia merasa puas terhadap bagian tubuhnya dan penampilan fisik secara keseluruhan. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsikannya dengan tubuh ideal yang akan menyebabkan penelitian yang negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar ketidaksesuaian ini maka semakin rendah pula tingkat citra tubuhnya, sedangkan orang lain yang memiliki citra tubuh tinggi akan menilai tubuhnya secara positif sehingga mampu menerima dan memanfaatkannya dengan baik.

Penelitian yang dilakukan *American Psychiatric Association* oleh Botta (Amalia, 2007) pada tahun 1994 di Amerika menemukan 1 dari 100 perempuan menderita *anorexia* dan 3 dari 100 perempuan menderita *bulimia* dan kemudian ditemukan bahwa dikalangan remaja tingkat penderita *anorexia* dan *bulimia* lebih tinggi. Menurut Stice (Amalia, 2007) bahwa 20% dari 1.124 remaja putri yang diteliti pernah mengalami depresi berat yang disebabkan oleh tiga hal, yaitu rasa tidak puas terhadap tubuh, diet yang berlebihan dan gejala-gejala *bulimia*. Penelitian Kurnianingsih (Nomate, 2017) menunjukkan bahwa sebesar 33,2% subjek mengungkapkan bahwa mereka sering mendapatkan kritik mengenai berat badan dari teman sebayanya. Penurunan berat badan juga lebih banyak dilakukan oleh subjek yang mendapat pengaruh dari teman sebaya yaitu sebesar 49,1% dibandingkan dengan subjek yang tidak mendapat pengaruh dari teman sebaya.

Berdasarkan penelitian diatas, Nomate (2017) mengemukakan pandangan-pandangan yang salah atau keliru dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh dan dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik sehingga remaja putri cenderung akan melakukan berbagai usaha untuk mengontrol berat dan bentuk tubuhnya salah satunya yaitu dengan berdiet. Upaya yang dilakukan remaja putri dalam mengurangi asupan makanan agar mendapatkan tubuh kurus dan langsing yang diinginkan pada akhirnya akan berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan karena lebih dari 20% tinggi badan dan 50% masa tulang dicapai pada masa remaja.

Menurut Rice (Nourmalita, 2016) Remaja putri lebih terpengaruh oleh bayangan atau citra tubuh ideal yang diajarkan oleh kebudayaan atau lingkungan mereka. Menurut Santrock (Nourmalita, 2016) mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun. Pengaruh teman sebaya juga merupakan salah satu faktor remaja putri mempunyai pandangan yang salah terhadap bentuk tubuh yang pada akhirnya berdampak pada penyimpangan perilaku makan. Sehingga remaja yang memiliki citra tubuh yang rendah perlu mendapat bimbingan agar dapat memiliki pandangan yang lebih percaya diri terhadap citra tubuhnya.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat layanan bimbingan pribadi, dimana menurut Tarigas (2017) bimbingan pribadi diarahkan untuk memfasilitasi peserta didik agar mengenal dan menerima dirinya sendiri serta lingkungannya secara positif dan dinamis serta mampu mengambil keputusan yang bertanggungjawab, mengembangkan dan mewujudkan diri secara efektif dan produktif, sesuai dengan peranan yang diinginkan di masa depan. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi adalah bimbingan yang dilakukan untuk membantu konseli atau siswa dalam memahami keadaan dirinya baik fisik maupun psikis, memahami akan makna diri sebagai makhluk Tuhan serta pemahaman akan segala kelebihan dan potensi diri yang dimiliki demi tercapainya kualitas hidup yang lebih baik.

Untuk meningkatkan citra tubuh remaja menjadi lebih positif, guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan bimbingan pribadi sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling dalam membantu dan menyelesaikan suatu permasalahan yang dirasakan oleh peserta didik yang memiliki citra tubuh rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui kategori citra tubuh remaja di SMAN 4 Cimahi. Penelitian tersebut dilakukan ditempat tersebut karena dilihat dari letak sekolah yang berada di pusat kota dan salah satu sekolah favorit di kota tersebut, yang tak jarang para remaja lebih mudah terpengaruh terhadap penilaian citra tubuh. Hal tersebut dapat membuat mereka lebih rentan mengalami *body image* yang rendah.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif menurut Creswell (anonym, 2016) adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Dalam tradisi keilmuan, penelitian kualitatif dikenal juga terminologi studi kasus (*case study*) sebagai sebuah jenis penelitian. Penelitian studi kasus

memusatkan perhatian pada satu objek tertentu yang diangkat sebagai sebuah kasus untuk dikaji secara mendalam sehingga mampu membongkar realitas di balik fenomena.

Teknik pengambilan data pada sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Sampel dalam penelitian ini yaitu dua siswa kelas X di SMAN 4 Cimahi dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dalam sesi wawancara pada siswa kelas X SMAN 4 Cimahi yang dilakukan kepada satu siswi berinisial "A" menjawab beberapa pertanyaan dalam sesi wawancara, dapat disimpulkan jawaban dari "A" adalah memiliki tubuh yang ideal itu sangat penting karena tubuh yang ideal itu dapat menarik perhatian lawan jenis, dan penilaian dari orang lain terhadap tubuhnya sangat berpengaruh baginya sehingga dia akan berusaha merubah penampilannya. Bagi siswa yang berinisial "A" tubuh yang ideal itu adalah memiliki tubuh yang tinggi, langsing dan putih. Bagi "A" ketika ia mendapati berat badannya bertambah dia biasanya mengalami rasa cemas dan akan mulai lagi menjaga berat badannya. Hal ini serupa seperti jawaban yang disampaikan oleh peserta didik berinisial "An", "An" pun sependapat dengan "A" bahwa penampilan yang ideal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam segi apapun, karena ketika orang lain menilai penampilannya, dia akan merasa tidak percaya diri dan dalam sesi wawancara tersebut keduanya menyatakan dirinya belum puas terhadap penampilannya saat ini.

Berdasarkan data wawancara diatas diketahui kedua subjek tersebut memiliki citra tubuh yang rendah yang berdampak pada kurangnya rasa percaya diri mereka. Hal ini sesuai dengan aspek citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash (Andiyati, 2016) seperti evaluasi terhadap penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Andiyati (2016) yang berjudul "Hubungan antar body image dengan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Bantul" terdapat peserta didik yang memiliki citra tubuh dengan kategori sedang yang presentase mencapai 64,79%.

Setelah melaksanakan layanan bimbingan pribadi kedua siswa SMAN 4 Cimahi ini sudah mulai memahami bagaimana seharusnya mereka menerima dirinya sendiri dan mengembangkannya secara baik dan efektif. Mereka dapat menyebutkan hal-hal positif yang menjadi kelebihan mereka sehingga mereka dapat menerima dirinya sendiri, dan penilaian orang lain terhadap dirinya mereka jadikan sebagai acuan untuk lebih baik lagi tanpa memaksakan diri secara berlebihan.

## PEMBAHASAN

Menurut Honigman dan Castle, *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

Citra tubuh membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada tubuh. Citra tubuh dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang karakteristik dan kemampuan fisik dan oleh persepsi dari pandangan orang lain.

Menurut Andiyati (2016) Peserta didik SMA merupakan remaja yang sedang dalam masa perkembangan fisik. Perkembangan fisik ini menyebabkan adanya perubahan fisik pada diri remaja, dengan adanya perubahan fisik tersebut remaja memiliki pandangan tentang konsep ideal atau *body image* mengenai fisik mereka. Peserta didik dan siswi kelas X di SMAN 4 Cimahi memiliki citra tubuh kategori rendah. Hal ini disebabkan belum adanya pemahaman terhadap tubuh baik secara internal maupun eksternal, Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditunjukkan pada tubuh yang dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang persepsi, sikap dan tingkahlaku. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi dengan aspek seseorang terhadap citra tubuhnya yang dikemukakan oleh Cash. Menurut Cash (Andiyati, 2016) terdapat dalam beberapa aspek dalam *body image* (Citra Tubuh), terdiri dari:

1. Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*) : Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.
2. Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*) : Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) : Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.
4. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*) : Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

5. Pengkategorian ukuran tubuh (Self Classified Weight): Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

Cash berpendapat bahwa Citra tubuh mulai terbentuk pada saat anak-anak prasekolah menginternalisasikan pesan-pesan dan standar-standar kecantikan dari masyarakat dan kemudian menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar-standar tersebut (Mukhlis, 2013). Citra tubuh ini bukan suatu konsep yang statis melainkan suatu konsep yang dinamis dimana citra tubuh berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan social, serta mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpan balik dari lingkungannya tersebut.

Layanan bimbingan pribadi menurut Yusuf (Binham, 2011) bertujuan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu.

Pertanyaan pada sesi wawancara didominasi oleh pertanyaan yang berkaitan dengan aspek citra tubuh menurut Cash. Pada hasil penelitian didapatkan kedua subjek tersebut memiliki citra tubuh yang rendah, ini mengartikan bahwa subjek A dan An memiliki kekhawatiran terhadap kelebihan berat badan dan menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMAN 4 Cimahi menyatakan bahwa remaja menyukai bentuk tubuh dengan berat badan yang rendah dibandingkan bila berat badan yang besar, karena konsep tubuh yang ideal bagi para remaja tersebut adalah memiliki tubuh yang langsing, dan berpenampilan menarik.

## **SIMPULAN**

Citra tubuh adalah bagaimana cara individu mempersepsikan tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar yang meliputi ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh berikut bagian-bagiannya. Dengan kata lain, citra tubuh adalah kumpulan sikap individu, baik yang disadari ataupun tidak yang ditujukan terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Layanan Bimbingan Pribadi Peserta didik yang Memiliki Citra Tubuh yang Rendah, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh yang rendah dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Dalam artian semakin tinggi citra tubuh yang didapat seseorang, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya dan sebaliknya

jika semakin rendah citra tubuh yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dapatnya.

Dari hasil penelitian, wawancara dan kesimpulan, maka penulis akan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain. Setiap orang harus bisa menerima apapun yang ada pada dirinya, sehingga jika ada ketidakpuasan persepsi terhadap tubuhnya tidak membuat individu merubah dirinya kearah yang negatif. Maka ketika individu berhasil untuk menerima dirinya sendiri dan bisa mencapai sesuatu hal tersebut. Dan pada akhirnya pandangan manusia dalam mendeskripsikan pandangan terhadap citra tubuhnya bukan malah memburuk tetapi berharap lebih baik.

## REFERENSI

- Andiyanti, A. D. W. (2016). Hubungan antar body image dengan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan dan Konseling*, 5(4).
- Amalia, L. (2007) Citra tubuh (*body image*) remaja perempuan. *Jurnal Studi Gender dan Islam*, 5(4), 441-464.
- Binham.(2011). Bimbingan Pribadi.Diakses 15 Desember 2019.Pukul 23.10 WIB. Online <https://www.google.com/amp/s/binham.wordpress.com/2012/04/09/bimbingan-pribadi/amp/>
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidak puasan terhadap citra tubuh (*body image dissatisfaction*).*Jurnal psikoislamika*, 10(1), 5-14.
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017).Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri.*Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 1410147.
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang dimediasi Harga Diri Pada Remaja Putri. *Seminar ASEAN 2<sup>nd</sup> Psychology & Humanity. Psychology Forum UMM* (pp. 546-555).
- Oktaviani, T. (2015). Hubungan Body Image dengan pola makan remaja putri di SMA muhammadiyah 7 yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES Jendral Achmad Yani Yogyakarta).
- Rahayu, S. D., & Dieny, F. F. (2012).Citra tubuh, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, perilaku makan dan asupan zat besi pada siswi SMA. *Media Medika Indonesia*, 46(3), 184-194.
- Tarigas, F. R. L (2017). Program Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan Potensi diri.Edukasi: *Jurnal Pendidikan*, 15(2), 274-283.