
PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP *BODY IMAGE* SISWA

Happy Karlina Marjo¹
Michiko Mamesah²
Siti Nurjanah³

Abstrak

Penelitian Quasi eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap body image siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 3 Jakarta sebanyak 9 siswa pada kelompok treatment dan 9 siswa pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Purposive. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan desain Quasi experimental Design dan bentuk desain nonequivalent Control Group Design. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner MBSRQ dan dianalisis menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil analisis menunjukkan nilai sig.= 0.018 pada kelompok treatment yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil analisis dapat diartikan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan body image siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

Kata Kunci: *Bimbingan kelompok, Body Image*

Abstract

This experimental research aimed to determine the effect of group guidance on body image to students of class XI in MAN 3 Jakarta. The sample in this study was 9 students of class XI MAN 3 Jakarta both in the treatment group and the control group. The sampling technique used in this research was purposive sampling. The method used was experimental research with the Quasi-experimental design and nonequivalent Design Control Group Design. Data collection tool used was MBSRQ questionnaire and analyzed data used the Wilcoxon Sign Rank Test. The analysis showed sig. =0.018 in the treatment group which means that the probability was smaller than the significance value $\alpha = 0.05$, thus it can be concluded that the H_0 and H_1 were accepted. The results of the analysis can be interpreted that the group guidance effects the improvement of body image class XI student in MAN 3 Jakarta.

Keywords: *Group Guidance, Body image*

¹ Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, happykarlina.unj2005@gmail.com

² Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, michikomamesah@yahoo.com

³ Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, siti.nurjanah.n21@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan individu, periode tersebut dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan (Papalia, Wendkos & Feldman, 2008). Rangkaian perubahan yang paling jelas yang nampak dialami oleh remaja adalah perubahan biologis dan fisiologis. Kondisi fisik yang mengalami perubahan membentuk sebuah evaluasi bagi remaja yang kemudian disebut *body Image*.

Remaja banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh, khususnya pada wanita yang lebih banyak mengembangkan *body image* negatif. Hasil penelitian menunjukkan 70-76 % remaja perempuan sekolah menengah di Australia dan New Zealand memiliki figur ideal yang lebih kurus daripada keadaan fisik sebenarnya, sementara proporsi remaja perempuan yang secara objektif *overweight* relatif lebih sedikit (Paxton, 2002). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Stice dan Whitenton (2002), melaporkan diperkirakan 25% dari remaja perempuan signifikan berada pada tingkat *body dissatisfaction*. (Hall, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni dengan judul pengaruh perbandingan sosial pada teman sebaya terhadap *body image* remaja putri di Jakarta menunjukkan bahwa remaja putri di Jakarta lebih banyak memiliki *body image* rendah atau negatif (Nugraheni, 2015). Penelitian ini didukung dengan survey yang dilakukan oleh majalah *Girlfriend* Indonesia pada remaja di Jakarta yang menunjukkan bahwa 65% remaja sangat ingin tampil seperti model di televisi, 90% remaja ingin memiliki kulit lebih putih, 55% remaja melakukan diet dan 55% remaja memiliki rencana untuk operasi plastik (Majalah *Girlfriend*, 2008).

Fenomena berkaitan dengan *body image* juga ditemui di sekolah tempat peneliti melakukan PKM (Praktek Ketrampilan Mengajar), yaitu di sekolah MAN 3 Jakarta Pusat. Berdasarkan studi pendahuluan

yang telah dilakukan menggunakan angket, wawancara, dan observasi menunjukkan bahwa di MAN 3 Jakarta terdapat siswa yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body image*.

Beberapa penelitian menemukan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap *body image* ternyata dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih serius. Sehingga dibutuhkan upaya untuk pencegahan agar permasalahan tersebut tidak berkembang menjadi lebih serius. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan beberapa layanan dalam bimbingan konseling salah satunya layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok efektif dan berpengaruh terhadap pemahaman siswa terhadap suatu topik. Salah satu penelitian yang berkaitan dengan pengaruh bimbingan kelompok terhadap *body image* adalah penelitian yang berjudul efektifitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja siswa kelas X SMK (Edy, 2013). Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa. Melihat hasil penelitian tersebut dimana *body image* adalah bagian dari konsep diri, peneliti merasa yakin bahwa bimbingan kelompok juga akan memiliki pengaruh dan efektif untuk meningkatkan *body image* positif siswa dan mencegah *body image* negatif berkembang.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik dan merasa penting untuk meneliti apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *Body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

ACUAN TEORITIK

Pengertian *Body Image*

Body Image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). *Body Image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian

atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Honigman dan Castle, 2006).

Tingkat *Body Image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan (Thompson, 2000). *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

Berdasarkan pendapat para ahli tentang pengertian *body image* di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *body image* adalah sikap yang mencakup persepsi, pemikiran dan perasaan tentang ukuran dan bagian-bagian tubuh serta penampilan fisik secara keseluruhan berdasarkan penilaian diri sendiri atau orang lain.

Paradigma Pembentukan *Body Image*

Pendekatan Sosiokultural. Teori sosiokultural mengemukakan bahwa standar kecantikan yang disosialisasikan dalam masyarakat berperan besar dalam membentuk *body image* individu. Standar ideal berubah sesuai dengan perkembangan zaman. Teori sosiokultural berasumsi bahwa setiap individu memiliki kecenderungan yang berbeda dalam membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama dengan orang yang lebih superior, atau memilih target pembandingan yang tidak tepat. Perbandingan tersebut menjadikan individu lebih rentan terhadap tekanan sosiokultural mengenai penampilan ideal (Thompson, Leslie, Madeline & Stacey 1999)

Pendekatan Interpersonal . Penelitian mengenai masukan (*feedback*) berkaitan dengan penampilan menunjukkan bahwa perkataan orang lain dapat memberi pengaruh yang amat besar pada perasaan individu. Masukan yang negatif ini dapat berasal dari teman sebaya, keluarga maupun orang yang tidak dikenal (*perfect stranger*) dan bentuknya

dapat berupa komentar ringan sampai komentar yang sifatnya ekstrim serta mengarah pada pelecehan seksual. Masukan berkaitan dengan penampilan tidak selalu diverbalisasikan, tapi dapat melalui kritik non verbal seperti bahasa tubuh yang halus atau cara seseorang memandang.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* seseorang (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Media. Media yang muncul memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang.

Hubungan Interpersonal. Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain, *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik.

Aspek-aspek *Body Image*. Salah satu ahli yang mengemukakan aspek-aspek *body image* adalah Thomas F. Cash. Thomas F. Cash menjabarkan terdapat sepuluh aspek yang menjelaskan *body image* (2000), yaitu sebagai berikut:

Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*), Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*), Evaluasi kebugaran (*fitness evaluation*), Orientasi Kebugaran Fisik (*Fitness Orientation*), Orientasi kebugaran fisik (*fitness orientation*), Evaluation Kesehatan (*Health Evaluation*), Evaluation kesehatan (*Health Evaluation*), Orientasi Kesehatan (*Health Orientation*), Orientasi tentang Penyakit (*Illness Orientation*), Kepuasan Area Tubuh (*Body Areas Satisfaction Scale*), kecemasan terhadap Kegemukan (*Overweight Preoccupation*) dan Pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*).

Body Image pada Remaja

Satu aspek psikologis dari perubahan fisik saat pubertas adalah sesuatu yang pasti, remaja terobsesi dengan tubuh mereka dan mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang mereka sukai (Santrock: 2007). Remaja akan membentuk gambaran tubuh (*body image*) ideal berdasarkan persepsi diri sendiri dan cenderung bersifat subjektif. Persepsi secara subjektif ini berarti bahwa masing-masing remaja memiliki kriteria tersendiri tentang *body image* yang ideal, tokoh mana yang menurut remaja paling ideal bentuk tubuhnya kemudian melakukan perbandingan dengan tokoh ideal tersebut padahal perbandingan objektif seperti berat badan ideal sesuai kesehatan tersedia.

Permasalahan *body image* meningkat pada masa remaja awal sekitar usia 13 – 15 tahun (Skemp-Arlt dan Mikat, 2007). Secara umum, anak perempuan kurang senang dengan tubuh mereka dan memiliki *body image* negatif daripada anak laki-laki dalam masa pubertas.

Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah bentuk pelaksanaan layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok atau lebih dari satu orang, diberikan kepada beberapa peserta bimbingan yang memiliki permasalahan yang sama dan dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan (Winkel, 1997).

Suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif, dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2009).

Berdasarkan pengertian bimbingan kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa yang disebut bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam situasi kelompok bertujuan untuk mencegah perkembangannya

permasalahan pada individu dan membantu individu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan layanan bimbingan. Agar dinamika kelompok yang berlangsung di dalam kelompok tersebut efektif dan bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar. Jumlah anggota sebaiknya tidak lebih dari 12 siswa berkisar antara 8 sampai 12 siswa untuk membahas suatu topik (Jacob, Masson, Harvill & Chirstine. 2009)

Prosedur pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan (Prayitno, 1995) yaitu:

tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. Kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan menggunakan teknik diskusi kelompok dalam membahas topik berkaitan dengan *body image*.

Diskusi kelompok merupakan percakapan yang sudah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk menjelaskan suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang pemimpin (Romlah, 1989: 98).

Karakteristik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Jakarta

Subyek pada penelitian yang akan dilakukan adalah siswa kelas XI MAN 3 Jakarta yang memiliki *body image* dengan kategori rendah atau memiliki *body image* negatif. Siswa kelas XI MAN 3 Jakarta sendiri merupakan siswa yang berada pada masa remaja. Menurut Konopka (dalam Agustiani 2009) secara umum masa remaja di bagi menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut Masa remaja awal (12-15 tahun), Masa Remaja Pertengahan (15-18 tahun), Masa Remaja

Akhir (19-22 tahun). Jika dilihat dari usia siswa kelas XI MAN 3 Jakarta yang berkisar antar 14- 16 tahun, maka siswa kelas XI MAN 3 Jakarta termasuk dalam masa remaja awal dan menuju masa remaja pertengahan. Tugas-tugas perkembangan yang penting pada masa tersebut menurut Havighurst (dalam Agustiani, 2006) adalah : mencapai relasi baru dan lebih matang bergaul dengan teman seusia dari kedua jenis kelamin, mencapai maskulinitas dan femininitas dari peran sosial, menerima perubahan fisik dan menggunakannya secara efektif, mencapai ketidaktergantungan emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, menyiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga, menyiapkan diri untuk karir ekonomi, menemukan set dari nilai-nilai dan sistem etika sebagai petunjuk dalam berperilaku mengembangkan ideology dan mencapai dan diharapkan untuk memiliki tingkah laku sosial secara bertanggung jawab.

Tampak dari tugas-tugas tersebut bahwa secara umum tugas perkembangan masa remaja berkaitan dengan diri sendiri dan juga dengan lingkungan sosial yang dihadapinya.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *Body Image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta Pusat. Penelitian dilakukan di MAN 3 Jakarta Pusat. Waktu penelitian mulai dari bulan Januari sampai dengan Desember 2016.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental. Metode eksperimental dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkondisikan (Sugiono, 2008).

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi experimental Design dengan bentuk desain nonequivalent Control Group Design yaitu desain yang sama dengan pretest-posttest control group design, hanya pada

desain nonequivalent Control Group kelompok treatment maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2008). Perlakuan atau intervensi pada penelitian ini akan dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan agar tujuan dari intervensi dapat tercapai.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 188 siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability Sampling*. Jenis teknik sampel yang digunakan adalah *Sampling Purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini adalah pertimbangan siswa yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* atau memiliki *body image* negatif ditunjukkan dengan skor rendah yang diperoleh dari instrumen *body image* yang diberikan.

Penentuan jumlah sampel didapatkan dari hasil penjarangan menggunakan instrumen *body image* pada siswa kelas XI. Hasil menunjukkan terdapat 18 siswa yang berada pada kategori negatif, kemudian 18 siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan MBSRQ (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Thomas F Cash pada tahun 1989. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution 16.0 for Windows*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (Sugiono, 2008:). Hasil *pretest* dalam penelitian akan dibandingkan dengan hasil *posttest* untuk mengukur pengaruh perlakuan dan menarik kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Hasil *pretest* dan *posttest* pada dua kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kontrol menunjukkan terjadi perubahan skor sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Sebelum diberikan perlakuan seluruh anggota kelompok *treatment* berada pada kategori rendah. Rata-rata skor sebelum diberi perlakuan pada kelompok *treatment* yaitu sebesar 198.33. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor meningkat 49 menjadi 248.28. 2 anggota kelompok meningkat pada kategori positif, 5 anggota kelompok pada kategori netral dan tidak terdapat anggota kelompok pada kategori rendah. 2 anggota kelompok yang lainnya tidak dapat melanjutkan bimbingan kelompok karena memiliki jadwal sekolah yang tidak dapat ditinggalkan. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor *pretest* sebesar 202.33 dengan keseluruhan anggota berada pada kategori negatif. Ketika *posttest*, terdapat penurunan rata-rata skor sebesar -0,22 yaitu mencapai 202.11. 1 anggota pada kelompok kontrol meningkat pada kategori netral dan 8 anggota kelompok lainnya tetap pada kategori negatif.

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan dua sampel yang berhubungan dan menilai apakah populasi dari kedua sampel tersebut berbeda secara signifikan (uji perbedaan pasangan). Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test*, nilai-nilai yang didapat adalah: nilai *mean rank* dan *sum of rank* dari kelompok *negative ranks*, *positive ranks* dan *ties*. Hasil perhitungan dapat dilihat bahwa nilai *positive ranks* adalah 7 sedangkan *negative ranks* adalah 0. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai (skor) dari seluruh sampel kelompok *treatment* pada saat *posttest* lebih tinggi dibandingkan nilai pada saat *pretest*, dengan kata lain seluruh sampel yang diberikan bimbingan kelompok mengalami peningkatan *body image*.

Peningkatan tersebut secara signifikan didukung oleh hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test* dimana dapat dilihat bahwa nilai dari *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0.018. Nilai probabilitas tersebut lebih kecil dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa secara signifikan

terdapat peningkatan *body image* pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok *treatment*.

Sedangkan hasil pengujian dengan menggunakan metode *Wilcoxon sign rank test* untuk kelompok kontrol menunjukkan hasil perhitungan dapat dilihat bahwa nilai *positive ranks* dan *negative ranks* masing-masing 4. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai (skor) dari sebagian sampel kelompok kontrol pada saat melakukan *posttest* meningkat dan sebagiannya lainnya menurun dibandingkan nilai pada saat melakukan *pretest*, dengan kata lain di dalam kelompok kontrol tersebut sebagian siswa mengalami peningkatan *body image* sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil uji dengan *Wilcoxon signed ranks test*, dapat dilihat bahwa nilai dari *Asym. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 1. Nilai probabilitas tersebut lebih besar dari pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *body image* siswa pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok kontrol. Artinya pada kelompok kontrol peningkatan ataupun penurunan tingkat *body image* siswa tidak signifikan.

PEMBAHASAN

Data menunjukkan dari 188 siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta terdapat 25 siswa (13.30%) berada pada kategori positif artinya siswa telah memiliki *body image* positif dan merasa puas terhadap karakteristik fisik yang dimiliki. 145 siswa (77.13) berada pada kategori netral artinya siswa telah memiliki kepuasan terhadap karakteristik fisik tetapi juga memiliki ketidakpuasan pada karakteristik tertentu pada fisik yang dimiliki. 18 siswa (9.57%) berada pada kategori negatif artinya siswa memiliki *body image* negatif artinya siswa memiliki *body image* negatif dan merasa tidak puas terhadap karakteristik fisik yang dimiliki.

Siswa dengan kategori negatif dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 18 siswa yang dibagi kedalam 2

kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol dengan masing-masing anggota 9 siswa, tetapi pada kelompok *treatment* saat *posttest* terdapat pengurangan jumlah anggota kelompok menjadi 7 siswa dengan alasan 2 siswa tidak dapat melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok karena memiliki jadwal sekolah yang tidak dapat ditinggalkan.

Sampel pada kelompok *treatment* dan kelompok kontrol masing-masing mengisi kuesioner MBSRQ pada saat *pretest* dan *posttest* yaitu sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Hasil dari *pretest* menunjukkan terdapat delapan belas siswa dengan *body image* negatif, sembilan diantaranya diberikan layanan bimbingan kelompok sebagai kelompok *treatment*. Setelah dilakukan kegiatan bimbingan kelompok sebagai perlakuan pada kelompok *treatment* hasil *posttest* menunjukkan terdapat dua siswa yang beranjak pada kategori positif dan lima siswa beranjak pada kategori netral serta tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori negatif. Sementara dua anggota kelompok *treatment* yang lainnya tidak dapat melanjutkan bimbingan kelompok karena memiliki jadwal sekolah yang tidak bisa ditinggalkan. Sedangkan pada kelompok kontrol, satu siswa meningkat pada kategori netral dan delapan siswa lain tetap berada pada kategori negatif. Hal ini berarti bahwa siswa yang menerima perlakuan sudah lebih mampu menilai penampilan fisik secara positif dan merasa puas dengan *body image* yang dimiliki.

Data capaian skor menunjukkan bahwa semua siswa pada kelompok *treatment* mengalami peningkatan. Peningkatan tertinggi dicapai oleh siswa NA dengan persentase peningkatan sebanyak 23.77% sedangkan pada kelompok kontrol perubahan skor bervariasi yaitu terdapat 4 siswa mengalami peningkatan, 4 siswa mengalami penurunan dan 1 siswa berada pada kategori tetap.

Perubahan yang terjadi pada kelompok *treatment* dan kelompok kontrol dapat diartikan sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan yaitu bimbingan kelompok. Siswa pada kelompok kontrol yang tidak diberikan

perlakuan tidak mengalami perubahan bahkan beberapa mengalami penurunan menunjukkan bahwa pembentukan *body image* bersifat statis dipengaruhi oleh perasaan, persepsi dan lingkungan individu. Terbukti pada kelompok *treatment* dan kelompok kontrol yang berada pada lingkungan sekolah sama tetapi kelompok *treatment* dikondisikan pada situasi kelompok yang mendukung terbentuknya *body image* positif dengan saling memberikan *feedback* dan masukan yang membangun, *body image* siswa pada kelompok *treatment* meningkat sedangkan pada siswa kelompok kontrol dengan situasi yang sama dimana terjadi ejekan, evaluasi negatif terhadap karakteristik fisik siswa, *body image* siswa tetap berada pada kategori negatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan persamaan dengan penelitian-penelitian terkait bahwa remaja banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau memiliki *body image* negatif namun *body image* bukan sesuatu yang bersifat statis pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, perasaan dan lingkungan sekitar sehingga memungkinkan dilakukan perlakuan tertentu untuk meningkatkan *body image*, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu perlakuan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *body image* siswa.

Melalui layanan bimbingan kelompok siswa dapat mencurahkan pemikiran-pemikiran dan keluh kesah khususnya tentang masa pertumbuhan sebagai remaja dimana pembahasan ini jarang sekali didapatkan di ruang kelas karena biasanya pembahasan di kelas lebih merujuk pada kebutuhan akademik sedangkan permasalahan pribadi dan topik yang berkaitan dengan diri tampaknya jarang dibahas, sekalipun dibahas tentu tidak dapat terbuka karena jumlah siswa yang banyak.

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan terdapat peningkatan *body image* pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok *treatment*. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil tidak ada perbedaan tingkat *body image* siswa pada saat *pretest* dan *posttest* dalam kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan *body image* siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta.

Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan adalah bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan *body image* positif pada siswa kelas XI di MAN 3 Jakarta. Siswa yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan topik *body image* dapat lebih percaya diri dan memandang diri lebih baik sebagai hasil dari diskusi dan *feedback* atau tanggapan dari anggota kelompok saat dilaksanakannya kegiatan bimbingan kelompok.

Saran

Saran yang dapat diberikan bagi Guru Bimbingan Konseling di Sekolah adalah menerapkan dan mengembangkan layanan bimbingan kelompok dengan tema seperti percaya diri, konsep diri positif yang dapat membantu mengembangkan *body image* positif siswa. Memberikan layanan informasi tentang bagaimana melakukan kritik dan komentar yang baik kepada sesama teman dan menjelaskan efek negatif dari ejekan yang diberikan pada teman berkaitan dengan karakteristik fisik yang dimilikinya.

Saran yang dapat diberikan bagi Program Studi Bimbingan Konseling adalah menyusun materi kuliah untuk meningkatkan

skill atau keahlian mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling dalam memimpin kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok. Tugas pemimpin kelompok sangat penting dalam layanan bimbingan kelompok sehingga dibutuhkan *skill* yang baik untuk memimpin kelompok, *skill* ini dapat dikembangkan saat kegiatan kuliah berlangsung ataupun dengan pelatihan-pelatihan yang lebih banyak.

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang akan melakukan penelitian lanjutan adalah agar dapat menyusun waktu sedemikian rupa agar tidak berbenturan dengan jadwal sekolah yang padat. Peneliti juga sebaiknya menyiapkan games yang seru untuk membuat suasana yang menyenangkan. Penelitian juga perlu bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menyiapkan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan bimbingan kelompok. Berkaitannya dengan *body image* peneliti dapat mencari metode lain sesuai dengan perkembangan penelitian yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Refika Aditama
- Anastasi, A. & Urbina, S. (2007). *Tes Psikologi*. Jakarta: Indeks.
- Arinkonto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, S. (2008). *Skala Penyusunan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barcalow, NL.W. (2006). *Understanding The Construct of Body Image to Include Positif components a mixed- Methods Study*. The Ohio State University. https://etd.ohiolink.edu/rws_etd/document/get/ diakses pada 29 Maret 2016

- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : Guilford Press
- Cash, T.F. (2000). *The Multidimensional Body- Self Relation Questionnaire MBSRQ User's Manual 3rd Revision*. Virginia. Old Dominion, University Norfolk. <https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.htm> di akses pada 29 Maret 2016
- Christine, D. (2003). *Gambaran Citra Tubuh pada Wanita yang Mengalami Obesitas dan Penelaahan MBSRQ*. (Unpublished master's thesis) Universitas Indonesia, Depok.
- Dittrich, L. (2003). *About-face facts on body image*. <http://www.about-face.org/r/facts/bi.html>. Diunduh 18 Juni 2016
- Gadza, G.M. (1984). *Group counseling a developmental approach*. Baston: Allyn and Bacon
- Mauludina, G. (2012). *Pengaruh kelompok psikoedukasi dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Body Image*. (Unpublished undergraduate thesis). Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Hall, M. (2009). *Predictor of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females*. North Carolina: ACA
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hurlock, (1980). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga: Jakarta
- Irawan, E. (2013). Efektifitas Teknik Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Psikopedagogik*, 2(2), 44-54.
- Jacobs, E.E., Harvill, R.L., & Masson, R.L. (2009). *Group Counseling Strategies and Skill* (7th ed.). Boston: Nelson Education
- Lubis, N.L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Mukhlis, A. (2013). *Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (Body image dissatisfaction)*. (Unpublished undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Ibrahim Malang, Malang.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan konseling kelompok di sekolah (metode dan aplikasi)*. Bandung : Rizky Press
- Nugraheni, Devita. 2015. *Pengaruh Perbandingan Sosial pada Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Remaja Putri di Jakarta*. (Unpublished undergraduated thesis). Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Papalia, D.E., Sally, W., & Feldman, R.D. (2008). *Human development (Psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada media group
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Romlah, T. (1989). *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Jakarta: P2LPTK Dikti Depdikbud

Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Remaja*. Erlangga: Jakarta

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Bisnis*, Alfabeta: Jakarta.

Sukardi, D.K. (2002). *Pengantar pelaksanaan Program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Thompson, J.K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association Washington, DC <http://jpepsy.oxfordjournals.org/> diakses pada 29 Februari 2016

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999) *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington: American Psychological Association.

Wingkel, S. (1997). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Jakarta: Media Abadi

Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya

Yusuf, S. (2011). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosdakarya