

**PERBEDAAN *BODY IMAGE* SISWA SMAN 1 BONJOL
DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar sarjana pendidikan Bimbingan dan Konseling*



**Oleh
NUR ATIKA
NIM. 17006161**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBEDAAN *BODY IMAGE* SISWA SMAN 1 BONJOL DITINJAU DARI
JENIS KELAMIN

Nama : Nur Atika
NIM/BP : 17006161/2017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 09 Februari 2022

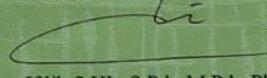
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan,



Prof. Dr. Firman, M. S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik,



Ifdil, S.H.I., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.
NIP. 19811211 1 200912 1 002

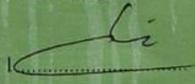
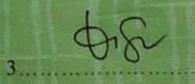
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan *Body Image* Siswa SMAN 1 Bonjol Ditinjau dari Jenis Kelamin
Nama : Nur Atika
NIM : 17006161
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 09 Februari 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.	
2. Anggota 1	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	
3. Anggota 2	: Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nur Atika
NIM/BP : 17006161/2017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Perbedaan *Body Image* Siswa SMAN 1 Bonjol
Ditinjau dari Jenis Kelamin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 09 Februari 2022
Saya yang menyatakan,



Nur Atika
NIM. 17006161

ABSTRAK

Nur Atika. 2022. Perbedaan *Body Image* Siswa SMAN 1 Bonjol Ditinjau dari Jenis Kelamin. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena siswa yang memiliki *body image* yang rendah. Berdasarkan fenomena yang terjadi masih ada sebagian siswa yang malu, tidak mampu, dan tidak puas terhadap apa yang mereka miliki pada tubuhnya. Adapun tujuan penelitian ini adalah (1) mendeskripsikan *body image* siswa laki-laki, (2) mendeskripsikan *body image* siswa perempuan, (3) menguji perbedaan *body image* siswa berdasarkan jenis kelamin.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bonjol yang berjumlah 201 orang siswa, yaitu 93 orang siswa laki-laki dan 108 orang siswa perempuan yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *body image* yang mengukur aspek evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan analisis uji beda (*t-test*) dengan bantuan program SPSS for Windows versi 20.00.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa (1) *body image* siswa laki-laki di SMA Negeri 1 Bonjol pada umumnya berada pada kategori sedang, (2) *body image* siswa perempuan di SMA Negeri 1 Bonjol pada umumnya berada pada kategori sedang, (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* siswa berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci: *Body Image*, Remaja, Jenis Kelamin.



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayat-Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Perbedaan *Body Image* Siswa SMAN 1 Bonjol Ditinjau Dari Jenis Kelamin**”. Salawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita semua menuju zaman berilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, dorongan serta bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Ifdil. S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons. selaku dosen pembimbing yang memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi pada peneliti dalam rangka menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Drs. Afrizal Sano M.Pd., Kons selaku kontributor I dan Ibu Dr. Dina Sukma, S.Psi, S.Pd. M.Pd selaku kontributor II yang memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
5. Bapak Ramadi selaku staf administrasi jurusan Bimbingan dan Konseling.

6. Kepala Sekolah SMA N 1 Bonjol Ibu Nur Azimmi S.Pd beserta Bapak dan Ibu guru SMA N 1 Bonjol yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Siswa SMA N 1 Bonjol khususnya siswa kelas XI IPA 3, XI IPA 5, XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, dan XI IPS 4 yang telah bekerjasama dan membantu peneliti untuk memperoleh data dan keterangan yang dibutuhkan dalam penelitian.
8. Ayahanda dan ibunda tercinta Bapak Mohammad Nasir dan Ibu Nurhayati seterusnya seluruh anggota keluarga tercinta senantiasa memberikan motivasi dan do'a pada peneliti dalam menyusun skripsi.
9. Para teman dan sahabat Shintia Nanda Syaputri, Poejha Chairunnisya, Suci Akhreka Syafari, dan Cici Tri Hendri Yeni yang senantiasa selalu ada menemani, memberikan bantuan, semangat serta motivasinya, dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kelemahan dan kekurangan, sehingga dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran maupun kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penelitian ini. Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, 29 Desember 2021

NUR ATIKA
NIM:17006161

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.	vi
GAMBAR.	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Asumsi Penelitian.....	10
F. Tujuan Penelitian.....	10
G. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	
A. <i>Body Image</i>	12
1. Definisi <i>Body Image</i>	12
2. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	13
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	17
4. Jenis-jenis <i>Body Image</i>	20
B. Jenis Kelamin	22
C. Perbedaan <i>Body Image</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	23
D. Peran Konselor dalam Meningkatkan <i>Body Image</i>	24
E. Penelitian Relevan.....	26
F. Kerangka Konseptual.	28
G. Hipotesis.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel	31
C. Definisi Operasional.....	34
D. Jenis dan Sumber Data	35
E. Instrumen dan Pengembangannya	36
F. Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data	44
B. Pengujian Prasyarat Analisis	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
D. Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling	73
E. Keterbatasan Peneliti	76

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77

KEPUSTAKAAN.....	79
-------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	83
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	31
Tabel 2. Sampel Penelitian	34
Tabel 3. Skor Pernyataan <i>body image</i>	37
Tabel 4. Kisi-kisi Angket <i>body image</i>	38
Tabel 5. Kriteria Pengolahan Data Deskriptif Hasil Penelitian	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> siswa (n=201)	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Dari Aspek Evaluasi Penampilan	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Dari Aspek Orientasi Penampilan	46
Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Dari Aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	47
Tabel 10. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Dari Aspek Kecemasan Menjadi Gemuk	48
Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Dari Aspek Pengkategorian Ukuran Tubuh	49
Tabel 12. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Laki-laki (n=93).....	50
Tabel 13. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Laki-laki dari Aspek Evaluasi Penampilan (n=93).....	51
Tabel 14. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Laki-laki dari Aspek Orientasi Penampilan	51
Tabel 15. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Laki-laki dari Aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	52

Tabel 16. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Laki-laki dari Aspek Kecemasan Menjadi Gemuk	53
Tabel 17. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Laki-laki dari Aspek Pengkategorian Ukuran Tubuh.....	54
Tabel 18. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Perempuan (n=108)	55
Tabel 19. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Perempuan dari Aspek Evaluasi Penampilan	56
Tabel 20. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Perempuan dari Aspek Orientasi Penampilan	57
Tabel 21. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Perempuan dari Aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	58
Tabel 22. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Perempuan dari Aspek Kecemasan Menjadi Gemuk	59
Tabel 23. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>body image</i> Siswa Perempuan dari Aspek Pengkategorian Ukuran Tubuh	60
Tabel 24. Deskripsi Perbandingan <i>body image</i> Siswa Laki-laki dan Siswa Perempuan SMAN 1 Bonjol ditinjau dari Keseluruhan Aspek	61
Tabel 25. Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 26. Hasil Uji Homogenitas	64
Tabel 27. Nilai Rata-rata <i>body image</i> Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 28. Hasil Uji <i>t</i> Perbedaan <i>body image</i> Siswa.....	65

GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Intrumen Penelitian/Angket	83
Lampiran 2. Rekap <i>Judge</i> Angket.....	91
Lampiran 3. Tabulasi Data <i>body image</i> Keseluruhan	100
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>body image</i> Berdasarkan Sub Variabel.....	109
Lampiran 5. Tabulasi Data <i>body image</i> Siswa Laki-laki.....	135
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>body image</i> Ssiswa Laki-laki Berdasarkan Sub Variabel.....	140
Lampiran 7. Tabulasi Data <i>body image</i> Siswa Perempuan.....	156
Lampiran 8. Tabulasi Data <i>body image</i> Siswa Perempuan Berdasarkan Sub Variabel.....	162
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	178
Lampiran 10. Surat Balasan	179

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam setiap fase kehidupan manusia memiliki keunikannya masing-masing. Fase remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja adalah suatu periode yang dialami individu dalam rentang kehidupannya. Remaja merupakan individu yang telah mengalami masa balig atau telah berfungsinya hormon reproduksi sehingga wanita mengalami menstruasi dan pria mengalami mimpi basah (Prayitno, 2006). Perkembangan masa remaja dimulai dari sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Menurut Hurlock (1991) perkembangan remaja sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja (*adolescent*) dibagi dalam 3 tahap yaitu awal (*early*), madya (*middle*) dan akhir (*late*). Masing-masing tahapan memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu agar perkembangan fisik dan psikis tumbuh dan berkembang secara matang.

Menurut Muhammad Ali dan Asrori (2004) karakteristik umum perkembangan remaja itu ada perubahan primer dan perubahan sekunder.

Perubahan primer merupakan perubahan yang terjadi dalam tubuh meliputi perubahan hormon dan organ reproduksi. Sedangkan perubahan sekunder adalah perubahan yang menyertai perubahan primer. Perubahan sekunder umumnya bersifat nampak seperti perubahan fisik dan psikis. Jika tugas perkembangan tidak dilewati dengan baik maka akan terjadi hambatan dan kegagalan dalam menjalani fase kehidupan selanjutnya yakni fase dewasa (Jannah, 2017).

Choiroh (2018) mengemukakan pada masa remaja awal adalah masa yang penuh dengan masalah-masalah yang menimpa dirinya, karena masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja sering kali disebut dengan fase mencari jati diri. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Monks, Knoers & Siti, 1989). Namun di sini bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Prayitno (2006) menjelaskan salah satu dari ciri individu pada masa remaja adalah berada pada periode transisi, dimana remaja berada pada periode antara masa kanak-kanak dengan kehidupan orang dewasa, oleh karena itu mereka akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri untuk menempuh kehidupan sebagai calon orang dewasa. Pada masa ini terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis (fisik), sosio-emosional, dan kognitif (Santrock, 2007).

Perubahan fisik pada remaja menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas remaja lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (Denich, Amandha Unziila & Ifdil, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat Keating (Afifatun Nafisah & Martiarini, 2018) yang mengemukakan perubahan kognitif remaja memicu meningkatnya kemampuan introspeksi diri dan refleksi diri pada remaja. Kemampuan tersebut membuat remaja juga secara terus-menerus melakukan evaluasi diri dan membandingkan dirinya dengan orang lain (Brown & Lohr; Harter dalam Afifatun Nafisah & Martiarini, 2018). Evaluasi dan perbandingan diri dengan orang lain ini, akan membuat remaja kehilangan keyakinan pada diri, meragukan potensi diri, dan menjadi putus asa.

Bluth (Choiroh, 2018) meneliti remaja yang ada di Amerika Serikat terdapat 60 % remaja yang tidak dapat menangani tekanan psikologi dan tekanan prestasi akademik, selain itu pada saat pubertas. Para remaja cenderung menyalahkan dirinya dan terkadang menghakimi dirinya sehingga menyebabkan remaja mengalami stres. Selain itu Remaja yang berusia 11-17 tahun, bertempat tinggal di Amerika Serikat bagian Tenggara, banyak yang mengalami stres dengan jumlah 9,26 % dan kecemasan 43, 07% pada diri remaja, dikarenakan adanya tekanan dalam bidang akademik dan tekanan dari dalam diri remaja karena masa pubertas.

Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Wal (Anggraheni & Rahmandani, 2019) menunjukkan bahwa dari 2409 remaja perempuan mengalami permasalahan dalam perilaku makan, yaitu sebanyak 46,6% diantaranya sengaja melewati makan, 16% berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% menjalani diet ketat dengan membatasi satu atau lebih jenis makan, 8,9% menggunakan pil-pil diet, 6,6% merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% memuntahkan makanan dengan paksa.

Hal diatas merupakan bentuk *body image* negatif. *Body image* negatif merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain (Muhsin, 2014). Januar (2007) menyatakan bahwa *body image* negatif merupakan keyakinan individu bahwa penampilan tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya rendah.

Body image merupakan pandangan individu terhadap bentuk tubuhnya. Menurut Ifdil, Denich & Ilyas (2017) *body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya disesuaikan dengan persepsi-persepsi. Menurut Burn (1993) *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mengenai fisik.

Menurut Ifdil, Denich & Ilyas (2017) idealnya *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif agar dia mampu menerima dirinya sendiri tanpa

harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra tubuh sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, perasaan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Menurut Muhsin (2014) menyatakan bahwa *body image* memiliki beberapa jenis diantaranya *body image* negatif dan *body image* positif. Menurut Catur Baimi (2013) *body image* negatif terjadi bila pengalaman kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan kriteria ideal serta diamati sebagai ancaman. Remaja pada umumnya merasa takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, pendek, kurus, wajah yang kurang cantik atau tanpam, dan sebagainya. Adapun bagian tubuh yang paling banyak dikeluhkan atau dapat diartikan bagian-bagian yang memicu ketidakpuasan terhadap tubuh yaitu kulit, rambut, berat badan, hidung, jari kaki, perut, payudara, mata, paha, gigi, kaki, dan fitur wajah (Firsty, 2012).

Sedangkan *body image* positif adalah gambaran bagaimana individu memandang dan menerima bentuk tubuhnya secara positif. Menurut Muhsin (2014) *body image* positif adalah gambaran individu mengenai tubuhnya secara positif yang ditandai dengan perasaan puas individu menerima tubuhnya. *Body image* positif merupakan peranan yang sangat penting dalam mengembangkan kesehatan psikologis dan perkembangan fisik bagi individu. Individu yang

memiliki *body image* yang positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri, dan kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatannya.

Body image dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, budaya, jenis kelamin, *the role of parent* (kritik orangtua, penerimaan, dan *modelling*) serta kepribadian (Riasnugrahani, 2014). Perbedaan jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *body image* individu. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak diantara mereka tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki terhadap fisiknya (Papalia, 2011).

Para remaja perempuan dan laki-laki yang berada pada masa pubertas, pada transisi menuju sekolah menengah dapat lebih menimbulkan tekanan Brook-Gunn (Santrock, 2007). McCabe (Santrock, 2007) mengemukakan salah satu aspek psikologis dari pubertas yang pasti muncul pada remaja laki-laki dan perempuan ialah praokupasi (perhatian) terhadap tubuhnya. Secara umum dibandingkan dengan remaja laki-laki, remaja perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama pubertas.

Disisi lain remaja laki-laki yang lebih cepat matang memandang dirinya lebih positif dan lebih berhasil dalam relasi dengan kawan-kawannya dibandingkan dengan remaja perempuan yang lambat mengalami kematangan. Remaja yang matang dini cenderung untuk merokok, minum-minuman keras, depresi, memiliki gangguan makan, menuntut kemandirian lebih dini dari

orangtuanya (Santrock, 2007). Studi yang dilakukan Graber, dkk (Santrock, 2007) menemukan remaja perempuan yang mencapai kematangan dini memperlihatkan insiden gangguan mental yang lebih besar dibandingkan remaja perempuan yang matang lambat. Sebagai dampak dari ketidakmatangan sosial dan kognitif mereka, serta perkembangan fisik yang lebih awal, para remaja perempuan yang matang dini lebih rentan untuk terkena masalah perilaku karena tidak mengetahui kemungkinan efek-efek jangka panjang dari perkembangan mereka.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMAN 1 Bonjol pada tanggal 20-22 September 2020 peneliti mengungkapkan bahwa, (1) adanya siswa yang merasa malu terhadap bentuk tubuhnya sendiri, (2) adanya siswa yang sulit untuk berinteraksi dengan orang lain, dan (3) adanya siswa yang cemas bahwa orang lain akan meremehkan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di SMAN 1 Bonjol pada tanggal 4-7 November 2020 dengan 4 peserta didik mengungkapkan bahwa (1) adanya siswa yang berpandangan buruk terhadap tubuhnya, (2) adanya siswa yang terlalu memikirkan komentar orang lain soal penampilan tubuhnya, (3) adanya siswa yang membandingkan tubuhnya dengan orang lain dan merasa tubuhnya kurang menarik, (4) adanya siswa merasa tidak nyaman terhadap tubuhnya, (5) adanya siswa yang rela diet untuk memperbaiki bentuk tubuhnya, (6) adanya siswa yang merasa bahwa bentuk tuuhnya di evaluasi oleh orang sekitar, (7) adanya siswa yang merasa tidak puas terhadap penampilannya, dan

(8) adanya siswa yang cemas menyesuaikan diri dengan gambaran tubuh ideal yang dimiliki.

Fenomena dan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya menggambarkan masih ada sebagian siswa memiliki tingkat *body image* yang rendah. Berdasarkan fenomena yang terjadi masih ada sebagian siswa yang malu, tidak mampu, dan tidak puas terhadap apa yang mereka miliki. Hal tersebut mengungkapkan banyaknya masalah yang dialami oleh siswa di sekolah. Maka peran konselor disini sangatlah penting untuk meningkatkan *body image* siswa.

Pemberian layanan konseling yang tepat dapat membantu siswa dalam meningkatkan *body image* siswa yang positif. Seperti pemberian layanan dalam bentuk individual, klasikal maupun kelompok dengan materi yang berkaitan dengan pemahaman diri sehingga siswa mampu memahami dan mengasahi dirinya sendiri dengan sepenuh hati.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang perbedaan *body image* remaja ditinjau dari jenis kelamin, serta fenomena-fenomena dan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “**Perbedaan *Body Image* Siswa SMAN 1 Bonjol Ditinjau dari Jenis Kelamin**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Adanya siswa perempuan merasa kurang puas dengan tubuhnya dibandingkan dengan remaja lainnya.
2. Adanya siswa perempuan kehilangan keyakinan diri atau malu terhadap bentuk tubuhnya sendiri.
3. Adanya siswa perempuan terlalu memikirkan komentar orang lain soal penampilannya.
4. Adanya siswa perempuan rela diet untuk memperbaiki bentuk tubuhnya dibandingkan orang lain.
5. Adanya siswa perempuan merasa cemas bahwa orang lain akan meremehkan dirinya.
6. Adanya siswa yang merasa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri atau berinteraksi dengan orang lain.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, maka batasan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. *Body image* siswa laki-laki SMA N 1 Bonjol.
2. *Body image* siswa perempuan SMA N 1 Bonjol.
3. Perbedaan *body image* siswa laki-laki dan siswa perempuan SMA N 1 Bonjol.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan yang

signifikan mengenai *body image* siswa laki-laki dan siswa perempuan SMA N 1 Bonjol?

E. Asumsi Penelitian

1. Siswa pada usia masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa.
2. Setiap siswa memiliki masa perkembangan yang berbeda.
3. Setiap siswa memiliki tingkat *body image* yang berbeda.

F. Tujuan penelitian

1. Mendeskripsikan *body image* siswa laki-laki SMA N 1 Bonjol.
2. Mendeskripsikan *body image* siswa perempuan SMA N 1 Bonjol.
3. Menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* siswa laki-laki dan *body image* siswa perempuan SMA N 1 Bonjol.

G. Manfaat penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis:

1. Manfaat teoritis

Memperkaya kajian teori mengenai *body image* sehingga dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pendidikan dan menambah ilmu pengetahuan serta sebagai bahan referensi bagi banyak orang nantinya yang membutuhkan materi mengenai hal tersebut terkhusus di bidang ilmu psikologi dan bimbingan dan konseling.

2. Manfaat praktis

a. Guru BK

Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan pemahaman diri agar siswa memiliki *body image* yang positif.

b. Orang tua

Penelitian ini dapat dijadikan bahan agar orangtua dapat mengenal dan lebih sering berinteraksi dengan anaknya sehingga orangtua dapat mengetahui masalah yang dihadapi oleh anaknya.

c. Siswa

Penelitian ini dapat diharapkan agar siswa terhindar dari masalah *body image* yang kebanyakan terjadi pada masa usia remaja seseorang.

d. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Body Image*

1. Definisi *Body Image*

Body image merupakan pandangan individu terhadap bentuk tubuhnya. Menurut Sari (2012) *body image* merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Apabila seseorang memandang tubuhnya positif maka *body image* yang dimilikinya positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negatif maka *body image* yang dimilikinya negatif. Menurut Ifdil, Denich & Ilyas (2017) *body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya disesuaikan dengan persepsi-persepsi. Idealnya *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif agar dia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang.

Adapun menurut Wati, Sarinah & Hartini (2019) *body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Menurut Burn (1993) *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mengenai fisik.

Tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra tubuh sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, perasaan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Menurut Nurvita dan Handayani (2015) perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama sering terjadi selama pubertas pada masa remaja awal.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah pandangan individu terhadap bentuk tubuhnya dan bagaimana cara individu menerima dan merasa puas atas perubahan dan bentuk tubuh yang dimilikinya.

2. Aspek-aspek *Body Image*

Menurut Putri (2012) *body image* merupakan kumpulan sikap individu yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu atau sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan dan potensi yang dimiliki. *Body image* dapat dilihat dari berbagai macam aspek-aspeknya. Aspek-aspek *body image* menurut Thompson (dalam Wulan Tri Utami, 2014) adalah sebagai berikut :

- 1) Aspek persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Bentuk tubuh adalah simbol dari seorang individu karena dalam hal tersebut individu mendapat penilaian dari diri sendiri maupun oleh orang lain. Bentuk tubuh dan penampilan yang positif atau negatif akan mengakibatkan perasaan senang atau tidak senang akan bentuk tubuhnya.

- 2) Aspek perbandingan dengan orang lain

Penilaian lebih baik atau lebih buruk dari individu lain memunculkan dugaan bagi dirinya sendiri terhadap individu lain. Melakukan penilaian antara penampilan fisiknya dengan penampilan fisik orang lain akan menimbulkan sebuah perbandingan.

- 3) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Individu dapat memberikan penilaian terhadap pandangan orang lain jika orang itu menarik secara fisik sehingga gambaran individu tersebut akan menuju segala hal yang baik untuk menilai dirinya.

Sedangkan menurut Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013) menyatakan aspek-aspek *body image* yaitu:

1) Evaluasi penampilan

Evaluasi penampilan adalah bagaimana individu menilai penampilan seluruh tubuh, apakah menarik atau kurang menarik, dan apakah memuaskan atau tidak memuaskan.

2) Orientasi penampilan

Orientasi penampilan adalah bagaimana individu memberikan perhatian pada performa dirinya secara fisik serta usaha apa yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh

Kepuasan terhadap bagian tubuh adalah bagaimana individu memberikan ukuran kepuasan terhadap bagian tubuhnya secara spesifik seperti muka, anggota badan bagian atas (dada, bahu, lengan), anggota tubuh bagian tengah (pinggang, perut), anggota bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4) Kecemasan menjadi gemuk

Perasaan takut dan cemas menjadi gemuk merupakan pengukuran kewaspadaan individu akan berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

5) Pengkategorian ukuran tubuh

Pengkategorian ukuran tubuh adalah bagaimana individu mengukur dan menilai berat tubuhnya dari sangat kurus sampai gemuk.

Selain itu Putri (2014) mengemukakan tujuh aspek-aspek *body image* yaitu:

- 1) *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya seperti wajah, tangan, kaki, bahu dan lainnya apakah terlihat menarik atau tidak.
- 2) *Body Image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.
- 3) *Body Image importance* adalah penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya *body image* dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.
- 4) *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.
- 5) *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran, dan berat badannya sekarang.
- 6) *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum.
- 7) *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran tubuh, dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuh orang lain.

Berdasarkan aspek-aspek diatas, dapat disimpulkan yang menjadi aspek-aspek *body image* adalah aspek persepsi terhadap bentuk tubuh keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, aspek sosial budaya, aspek evaluasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, media sosial, dan keluarga.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Body image terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Menurut Denich & Ifdil (2015) banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Menurut Cash (1994) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* adalah:

- 1) Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image*. Pada umumnya wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama wanita.
- 2) Media sosial yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang.

- 3) Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi *body image* termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang membuat orang dewasa cemas dengan penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Menurut Denich & Ifdil (2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah :

- 1) Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus, keinginan-keinginan menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik sesuai dengan yang diinginkan.
- 2) Budaya adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.
- 3) Masa kehamilan merupakan proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.
- 4) Siklus hidup pada dasar individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti asalalu.
- 5) Sosialisasi adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut berpengaruh didalamnya.

- 6) Konsep diri gambaran individu terhadap dirinya yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.
- 7) Peran gender dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.
- 8) Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti sikap yang buruk.

Menurut Putri (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah:

- 1) Jenis kelamin adalah faktor penting dalam perkembangan *body image* seseorang. Wanita lebih cenderung memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki.
- 2) Usia, umumnya terjadi pada remaja putri yang mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dimana remaja putri merasa tidak senang akan penampilannya dan menyebabkan gangguan pada pola makan.
- 3) Media sosial, muncul dimana memberikan gambaran ideal bahwa bentuk tubuh yang bagus itu seperti para model yang tubuhnya kurus, kulit putih dan wajah yang tidak berjerawat.
- 4) Keluarga, didalam keluarga harapan, pandangan dan peran secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berpengaruh terhadap pembentukan *body image*. Seorang ibu yang memperhatikan penampilannya melakukan

diet yang menyebabkan pengembangan *body image* negatif pada anak perempuannya.

- 5) Hubungan interpersonal, dimana individu harus berinteraksi dengan orang lain yang ada disekitarnya. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain terhadap pendapat mengenai fisiknya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yaitu jenis kelamin, media sosial, hubungan interpersonal, pengaruh berat badan, persepsi gemuk atau kurus, budaya, masa kehamilan, siklus hidup, sosialisasi, konsep diri, peran gender, pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

4. Jenis-jenis *Body Image*

Jenis *body image* merupakan pengelompokkan sesuatu yang dibedakan atas beberapa hal. Menurut Muhsin (2014) menyatakan bahwa *body image* memiliki beberapa jenis diantaranya *body image* negatif dan *body image* positif.

1) *Body image* Negatif

Body image negatif merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain (Muhsin, 2014). Januar (2007) menyatakan

bahwa *body image* negatif merupakan keyakinan individu bahwa penampilan tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya rendah. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial, menarik diri dari situasi sosial, serta mengalami disfungsi seksual.

Menurut Catur Baimi (2013) *body image* negatif terjadi bila pengalaman kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan kriteria ideal serta diamati sebagai ancaman. Selanjutnya kriteria ideal diri akan mempertahankan diri secara menyimpang, mempertahankan gambaran diri yang palsu, dan mengakibatkan pribadi menjadi *maladjustment*. Remaja pada umumnya merasa takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, pendek, kurus, wajah yang kurang cantik atau tampan, dan sebagainya. Adapun bagian tubuh yang paling banyak dikeluhkan atau dapat diartikan bagian-bagian yang memicu ketidakpuasan terhadap tubuh yaitu kulit, rambut, berat badan, hidung, jari kaki, perut, payudara, mata, paha, gigi, kaki, dan fitur wajah (Firsty, 2012).

Berdasarkan penjelasan diatas maka disimpulkan bahwa *body image* negatif adalah penilaian yang buruk terhadap bentuk tubuhnya sendiri sehingga mengakibatkan masalah yang timbul akibat memiliki *body image* negatif tersebut.

2) *Body image* Positif

Body Image positif adalah gambaran bagaimana individu memandang dan menerima bentuk tubuhnya secara positif. Menurut Muhsin (2014) *body image* positif adalah gambaran individu mengenai tubuhnya secara positif yang ditandai dengan perasaan puas individu menerima tubuhnya. *Body image* positif merupakan peranan yang sangat penting dalam mengembangkan kesehatan psikologis dan perkembangan fisik bagi individu. Individu yang memiliki *body image* yang positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri, dan kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatannya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* positif adalah kepuasan seseorang individu dalam memandang bentuk tubuh yang dimilikinya.

B. Jenis Kelamin (Gender)

Istilah gender (jenis kelamin) diperkenalkan oleh ilmuwan sosial untuk menjelaskan perbedaan laki-laki dan perempuan yang bersifat bawaan sebagai ciptaan Tuhan yang terbentuk dari budaya yang dipelajari dan disosialisasikan sejak kecil (Santrock, 2007). Gender didefinisikan sebagai keadaan dimana individu yang lahir secara biologis sebagai laki-laki dan perempuan yang kemudian memperoleh perincian sosial sebagai laki-laki dan perempuan melalui atribut-atribut maskulinitas dan feminitas yang sering didukung oleh nilai-nilai

atau sistem dan simbol di masyarakat yang bersangkutan. singkatnya, gender diartikan sebagai suatu konstruksi sosial atas seks, menjadi peran dan perilaku sosial. Dapat disimpulkan gender merupakan suatu konsep kultural yang berupaya membuat perbedaan dalam hal peran, perilaku, mentalitas dan karakteristik emosional antara laki-laki dan perempuan yang berkembang dalam masyarakat.

Perbedaan konsep gender ini telah melahirkan perbedaan peran perempuan dan laki-laki dalam masyarakat. Hal ini didukung oleh pendapat Atmazaki (2007) bahwa gender adalah perbedaan peran, fungsi, status dan tanggung jawab pada laki-laki dan perempuan sebagai hasil dari bentukan (kontruksi) sosial budaya yang tertanam lewat proses sosialisasi dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Jadi, Gender (jenis kelamin) merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam peran, fungsi, hak, tanggung jawab, dan perilaku yang dibentuk oleh budaya dan proses sosialisasi individu dalam masyarakat.

C. Perbedaan *Body Image* Ditinjau dari Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin membuat setiap individu berbeda dengan individu lainnya. Dalam masa perkembangan remaja, salah satu aspek perbedaan jenis kelamin terlihat dari *body image* siswa. *Body image* siswa laki-laki berbeda dengan *body image* siswa perempuan. Perbedaan itu terlihat dari bagaimana siswa menghargai dan menyayangi diri sendiri, bagaimana siswa memandang dirinya, dan bagaimana siswa bersosialisasi dengan lingkungannya.

D. Peran Konselor dalam Meningkatkan *Body Image* Remaja

Bimbingan dan Konseling dilakukan di sekolah memiliki tujuan agar siswa dapat memecahkan masalah dan mengembangkan potensinya. Hal ini dijelaskan Prayitno dan Amti (1999) mengungkapkan tujuan umum bimbingan dan konseling adalah membantu individu agar dapat mandiri dengan ciri-ciri mampu memahami dan menerima dirinya sendiri dan lingkungannya, membuat keputusan dan rencana yang realistis, mengarahkan diri sendiri dengan keputusan dan rencananya itu serta pada akhirnya dapat mewujudkan diri sendiri, sedangkan tujuan khusus bimbingan dan konseling terkait pada arah perkembangan klien dan masalah-masalah yang dihadapinya. Kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di sekolah tidaklah dipilih secara acak, namun dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan siswa. Konselor dapat berperan dalam membantu individu yang mengalami tingkat *body image* yang rendah. Dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling, Prayitno dan Amti (1999) menjabarkan layanan-layanan yang dapat dikaitkan dengan penelitian ini antara lain:

1. Layanan informasi

Layanan informasi adalah layanan yang memungkinkan klien menerima dan memahami berbagai informasi. Layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Dalam layanan informasi ini kepada siswa disampaikan berbagai informasi. Informasi itu kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk

kepentingan hidup dan perkembangannya. Melalui layanan konselor dapat memberikan informasi mengenai apa itu *body image*, serta bagaimana memiliki *body image* yang baik.

2. Layanan konseling perorangan

Layanan konseling perorangan adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah klien. Menurut Yulfitri, Marjohan & Sano (2014) dalam pelaksanaan konseling perorangan guru BK membahas bersama siswa masalah yang dihadapi siswa. Melalui konseling perorangan, guru BK/konselor dapat menggali permasalahan yang dialami oleh siswa berkaitan dengan hubungan sosialnya dengan teman, guru dan membantu siswa menyelesaikan permasalahan tersebut. Melalui layanan ini konselor dapat mengentaskan permasalahan klien yang memiliki tingkat *body image* yang rendah.

3. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Melalui layanan bimbingan kelompok ini konselor dapat mengajak siswa (anggota kelompok) untuk membahas.

4. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik. Melalui layanan ini konselor bersama anggota kelompok dapat menuntaskan masalah yang dihadapi salah satu anggota kelompok dengan cara dibahas bersama, termasuk permasalahan mengenai *body image*.

E. Penelitian Relevan

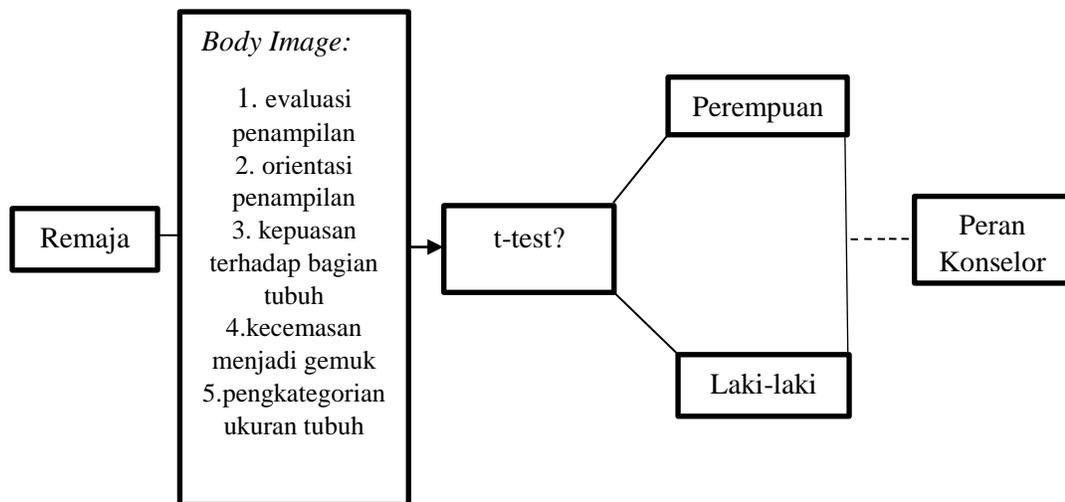
1. Penelitian yang dilakukan Alidia Fauzana (2018) berjudul “*body image* ditinjau dari gender”. Sampel penelitian sebanyak 56 siswa laki-laki dan 110 siswa perempuan kelas XI SMA Negeri Tanjung Mutiara yang dipilih dengan menggunakan teknik acak sederhana. Hasil penelitian antara lain (1) *body image* remaja laki-laki berada dalam kategori tinggi, (2) *body image* siswa perempuan berada dalam kategori tinggi, dan (3) ada perbedaan antara *body image* laki-laki dan *body image* perempuan.
2. Penelitian yang dilakukan Dyah Rachmawati Dzulimar (2019) berjudul “perbedaan citra tubuh pada usia dewasa awal ditinjau dari jenis kelamin”. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 150 mahasiswa yang terdiri

dari 75 laki-laki dan 75 perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan citra tubuh yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin, yaitu perempuan memiliki citra tubuh yang lebih negatif dari pada laki-laki.

3. Penelitian Nurvita dan Mulyo (2015) berjudul “hubungan *antara self-esteem* dengan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas”. Menunjukkan hasil analisis data taraf signifikansi sebesar 0,00 yang berarti H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara variable *self-esteem* dan variable *body image*. Besar koefisien korelasi antar dua variable adalah 0,855 yang menunjukkan hubungan positif antar dua variable. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, maka *body image* yang dimiliki semakin positif.
4. Penelitian Margaretta dan Asmi Rozali (2018) berjudul perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada anggota Clark Hatch *Fitness Center*”. Peneliti menggunakan sampel sebanyak 90 subjek yang terdiri dari 45 orang wanita dan 45 orang pria dewasa awal. Dengan hasil penelitian tidak adanya perbedaan yang signifikan pada *body image* ditinjau dari jenis kelamin terhadap anggota Fitness Clark Hatch.

F. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu dan mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian, sehingga penelitian dapat terlaksana secara terarah dan hasilnya dapat memberikan jawaban pemecahan masalah yang telah ditetapkan dalam kerangka konseptual. Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

Dari gambar di atas dijelaskan bahwa dalam penelitian ini akan dilihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *body image* siswa ditinjau dari jenis kelaminnya.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan atau dugaan sementara yang masih harus dibuktikan kebenarannya. Menurut Yusuf (2014) hipotesis adalah suatu dugaan sementara, suatu hipotesis sementara yang harus dibuktikan

kebenarannya melalui penyelidikan ilmiah. Hipotesis juga dapat dikatakan kesimpulan sementara, merupakan suatu konstruk yang masih perlu dibuktikan, suatu kesimpulan yang belum teruji kebenarannya.

Adapun hipotesis pada penelitian ini ialah hipotesis kerja (H_a) yaitu terdapat perbedaan yang signifikan mengenai *body image* siswa ditinjau dari jenis kelamin.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan *body image* remaja ditinjau dari jenis kelamin siswa SMA Negeri 1 Bonjol dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Body image* siswa di SMA Negeri 1 Bonjol pada umumnya berada pada kategori sedang.
2. *Body image* siswa laki-laki pada umumnya berada pada kategori c, dan *body image* siswa perempuan berada pada kategori sedang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* siswa berdasarkan jenis kelamin.

B. Saran

Sesuai data dan hasil penelitian yang diperoleh, maka akan disampaikan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Siswa

Adanya Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, wawasan dan pengetahuan remaja mengenai *body image*, agar siswa mampu membekali diri dan meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial dengan baik sehingga tidak terjadinya kesulitan dalam bergaul. Kemudian bagi remaja yang mengalami permasalahan disarankan untuk melakukan konsultasi dengan guru BK yang ada di sekolah.

2. Guru BK

Data penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan referensi mengenai *body image* siswa, sehingga dapat mengetahui, membantu dan memberikan perhatian, dukungan serta bimbingan siswa untuk menyadari, memahami, dan meningkatkan *body image* siswa, memberikan layanan bimbingan dan konseling pribadi, kelompok untuk menganalisis *body image* siswa yang dan membekali siswa mengenai *body image*, khususnya pada ilmu Bimbingan dan Konseling.

3. Orangtua

Data penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi orangtua dalam memberikan pendampingan terhadap anak remajanya mengenai *body image*.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan meneliti aspek yang senada dengan penelitian ini, agar dapat meninjau dari aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini seperti kapasitas manusia (pengetahuan, kapasitas dan keterampilan yang dimiliki seseorang secara fisik maupun mental), ekologi sosial (hubungan dan dukungan sosial termasuk hubungan antar pribadi, dan sistem dukungan seseorang dan komunitas) serta nilai dan budaya (perilaku dan norma seseorang yang berhubungan dan sistem nilai dari lingkungan sosial seseorang).

KEPUSTAKAAN

- Afifatun Nafisah, R. H., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja Di Panti Asuhan. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160–166.
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alidia, Fauzana. (2018). *Body Image* Siswa Ditinjau dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(02), 79-92.
- Almeida & Kekeshita. (2005). Citra tubuh (body image) remaja perempuan. *Jurnal Musawa*. 5(4).
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). *Hubungan antara Self-Compassion dan Citra Tubuh pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*. 8, 166–172.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmazaki. (2007). *Dinamika Gender dalam Konteks Adat dan Agama*. Padang: UNP Press.
- Burn, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan, Perilaku*. Terjemahan oleh Teddy.
- Brennan, Maggie, Lalonde, Christopher, Bain, and Jody. (2010). Body Image Perception: Do Differences Exist?. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 3(3).
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitude: Evaluation, Investment and Effect: Perceptual Motor Skill. *Journal of Psychology*, (78), 1168-1170,
- Cash, T. F & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image; A handbook of science practice, and prevention, second edition*. New York: Guilford Publication.
- Catur Baimi. (2013). Hubungan Citra Tubuh dan Penerimaan Diri. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: UNY.
- Chase, M. E. (2001). Identity development and body image dissatisfaction in college females. *A Research Paper for the master of Science Degree*.
- Choiroh, F. D. (2018). Hubungan antara attachment dengan self compassion pada remaja awal. (*skripsi*).

- Dacey, J. & Kenny, M. (2001). *Adolescent development (2th ed)*. USA: Brow & Benchmark Publishers.
- Denich, Amandha Unziila, D., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Konseling Dan Pendidikan, 3*, 55–61.
- Dyah, Rachmawati., D. (2019). Perbedaan Citra Tubuh pada Usia Dewasa Awal Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Katolik Soegijarpranata.
- Firsty. (2012). Citra Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Kecenderungan Gangguan *Body Dismorphic*. *Jurnal Fakultas Psikologi: Universitas Gunadarma*.
- Harlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Penerjemah: Meitasari Tjadrasa. Edisi ke-6. Jakarta: Erlangga.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Jurnal Psikologi, 2(2)*.
- Ifdil, Denich & Ilyas. (2017). Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(3)*, 107-113.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 1(1)*.
- Januar, V. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi, 3(3)*. Jakarta: Dakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Margaretta, YA Rozali. (2018). Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Anggota Clark Hatch Fitness Center: *Jurnal Psikoislamika, 10 (1)*, 5-14.
- Marita, Gita, A. D, dkk. (2014). Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*.
- Monks, F. J, Koeswara, A. M. Haditono, S. R. (1989). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.
- Muhsin, A. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image* Negatif pada Remaja Putri). *Skripsi*. Yogyakarta: UNY.

- Nuevita, V. & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara *Self-esteem* dengan *Body image* pada Remaja Awal yang mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 4-19.
- Papalia,, Diane E., et al. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Prayitno. Erman Amti. (1999). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: FIP UNP.
- Putri, C. (2012). Hubungan Gambaran *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 58 Jakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Depok: UI.
- Putri. (2015). Analisis Faktor Fear of Negative Evaluation. *Jurnal Psychology*. 4(8). 978-979-342-8.
- Riasnugrahani, M. (2014). Self compassion dan compassion for others pada mahasiswa fakultas psikologi uk. maranatha. *Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha*, (310147).
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (1st ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. N. (2012). Hubungan antara *Body Image* dan *Self-Esteem* pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Setyorini. (2010). Harga diri dan prestasi belajar pada remaja yang obesitas. *Journal Psychology*, 3(1).
- Siregar, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Sudjiono. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, W. T. (2014). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Make Up Wajah pada Mahasiswi. *Naskah Publikasi*: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Yulfitri, Marjohan & Sano. (2014). Konformitas Internalisasi Siswa terhadap Peraturan Sekolah dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2(1), 2337-6880.
- Wati, Sarinah & Hartini. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau dari *Body Image* pada Siswi Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 1-12.
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.