

GAMBARAN DIMENSI BODY IMAGE SISWI TERHADAP URGENSI PENGEMBANGAN SELF-HELP BOOK DENGAN BODY IMAGE COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Atikah Dwi Rahmattiani¹

Wening Cahyawulan²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dimensi body image pada siswi di salah satu sekolah SMK Negeri Jakarta dan kebutuhan untuk meningkatkan dimensi body image dengan self-help book. Sampel penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sebanyak 141 peserta didik. Alat ukur yang digunakan adalah Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS) dan studi kebutuhan self-help book mengenai dimensi body image. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran dimensi body image pada siswi berada pada kategori positif 8,9%, netral 9,2% dan negatif 9,9%. Hal tersebut dimensi body image siswi dalam kategori negatif, sebagian besar siswi belum memiliki pengetahuan mengenai materi dimensi body image, semua siswi pada studi kebutuhan mengenai self-help book terdapat hasil 71,3% dari 141 siswi belum pernah membaca self-help book, dan 79,7% yaitu 114 siswi yang tertarik untuk mengetahui lebih jauh dan membaca self-help book ini. Oleh karena itu, pengembangan self-help book sangat penting untuk membantu siswi dalam meningkatkan dimensi body image.

Kata Kunci: Self Help Book, Dimensi Body Image, Body Image Cognitive Behavioral Therapy.

Abstract

This study aims to describe the dimensions of body image in students at one of the SMK Negeri Jakarta schools and the need to increase the dimensions of the body image with a self-help book. The sample of this study used a random sampling technique with a total of 141 students. The measuring instrument used is the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scales (MBSRQ-AS) and the self-help book needs study regarding the dimensions of the body image. The results showed that the image dimensions of body image in students were in the positive category 8.9%, neutral 9.2% and 9.9% negative. This is the body image dimension of students in the negative category, most students do not have knowledge of the material dimensions of body image, all students in the needs study regarding self-help books have results 71.3% of 141 students have never read self-help books, and 79.7%, namely 114 students who are interested in knowing more and reading this self-help book. Therefore, the development of a self-help book is very important to help students increase the dimensions of their body image.

¹ Universitas Negeri Jakarta, atikahdwirahmattiani_1715161209@mhs.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, wening@unj.ac.id

Keywords: Self-Help Book, Dimensions of Body Image, Body Image Cognitive Behavioral Therapy

PENDAHULUAN

Masa remaja disebut juga masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan mengatakan berada pada rentang usia 10-19 tahun (Santrock, 2016). Hal yang banyak dialami pada masa remaja, dimana setiap tubuh mengalami perubahan, perubahan tubuh baik di bagian luar maupun dalam tubuh, baik dalam struktur maupun fungsinya (Suryani dkk., 2013). Setiap remaja pasti akan mengalami perubahan pada fisik yang diakibatkan karena masa pubertas, maka hal tersebut remaja lebih sering memperhatikan perubahan fisik yang dialaminya (Ali & Asrori, 2006). Masa perkembangan yang dialami remaja tidak hanya terjadi dalam perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional saja, namun prestasi akademik pun berpengaruh dalam perkembangan remaja. Seseorang yang memiliki keyakinan kemampuan diri yang baik menganggap tugas yang sulit adalah sebuah tantangan untuk dikuasai, bukan untuk dihindari, sebaliknya seseorang yang meragukan kemampuan dirinya, memilih untuk menjauhi tugas tersebut. Siswa yang belum percaya diri dengan fisik, dan merasa belum menarik sehingga berdampak dalam mengerjakan tugas sekolah, karena siswa tersebut tidak berani bertanya kepada teman lainnya. Siswa yang sudah puas dan percaya diri dengan penampilannya, maka siswa tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang baik, siswa yang memiliki citra tubuh yang baik serta memiliki keyakinan kemampuan diri yang baik dapat memaksimalkan prestasi siswa di sekolah dan memaksimalkan potensi yang dimilikinya (Desmita, 2005).

Cash (2008) *body image* yaitu, gambaran tentang penampilan, terdiri dari hubungan pribadi dengan tubuh dirinya sendiri yang mencakup persepsi, kepercayaan, pikiran, perasaan, serta tindakan yang berkaitan dengan penampilan fisik. *Body image* menurut (Grogan, 2007) adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya. *Body image* adalah penilaian seseorang terhadap ukuran tubuhnya, ataupun aspek tubuh lain

yang termanifestasi dalam bentuk persepsi, pikiran, dan perasaan tentang tubuhnya yang mengarah kepada perilaku yang menunjukkan penampilan fisik (Ayu & Kristiana, 2013).

Permasalahan mengenai *body image* dapat diselesaikan dengan *body image cognitive behavioral therapy* (BI-CBT). BI-CBT teknik yang sesuai untuk permasalahan *body image*. *Cognitive Behavior Therapy* ialah bentuk intervensi psikologis yang memiliki tujuan untuk membantu individu dalam mengenali, mendahulukan, dan menghubungkan pikiran, perasaan, serta simptom fisik dengan menggunakan teknik kognitif dan *behavior* (Fazriah dkk., 2017).

Upaya permasalahan yang dilakukan oleh terapis untuk meningkatkan dimensi *body image* salah satunya dengan melalui *self-help book*, *self-help book* bisa diberikan dan dimanfaatkan untuk membantu proses melakukan konseling (Cash, 2000). *Self-help book* pun juga efektif untuk menangani permasalahan *body image* dengan teknik *body image cognitive behavioral therapy* (Jarry & Ip, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Jarry dan Berardi pada tahun 2004 pada mahasiswi perempuan yang menunjukkan bahwa penerapan *body image cognitive behavioral therapy* efektif untuk meningkatkan dimensi *body image* (Jarry & Ip, 2005).

Self-help book merupakan media yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu tanpa memerlukan tenaga profesional (Bergsma, 2008). Media *self-help book* ini dapat digunakan secara praktis dengan harga yang lebih terjangkau, tidak perlu mengunjungi seseorang yang profesional, mudah dibawa kemana-mana, dan lebih bersifat rahasia. Dengan begitu *self-help book* ini diharapkan layak dan memberikan informasi kepada siswi di sekolah dan membantu siswi untuk meningkatkan dimensi *body image* melalui media *self-help book*.

Dimensi *Body Image*

Body image dikonseptualisasikan sebagai memiliki sikap, perilaku, dan persepsi. Gangguan *body image* mengacu pada perilaku yang berhubungan dengan penampilan seperti,

perawatan, menyembunyikan dan menghindari situasi di mana tubuh seseorang mungkin ditampilkan. Maka *cognitive behavioral therapy* ditujukan untuk meningkatkan *body image* dan membantah stereotip penampilan. Karena *body image* dikonseptualisasikan sebagai multidimensi untuk menangani, serta meningkatkan dan mencegah persepsi terkait *body image*, dimana distorsi dan persepsi itu sendiri dari ketidakpuasan dalam *body image* serta pengalaman yang subjektif. Penerapan *body image cognitive behavioral therapy* efektif untuk meningkatkan dimensi *body image* (Jarry & Ip, 2005).

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales

Body image dapat diukur dengan menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales* yang dikembangkan oleh Cash. Skala ini dirancang untuk mengukur penilaian *body image*. Adapun jumlah item pada skala ini sebanyak 69 item (Cash, 2002).

Body Image Cognitive Behavior Therapy (BI-CBT)

Cash dan Smolak (2011) *body image cognitive behavioral therapy* yaitu terapi kognitif perilaku mengenai *body image* yang memiliki tujuan untuk memodifikasi pikiran yang irasional, perasaan, dan perilaku serta mampu membantu individu untuk meningkatkan konsep ideal citra tubuh. Garber (2015) *body image cognitive behavioral therapy* dapat diterapkan dengan mengajak individu untuk mengevaluasi dirinya, kemudian individu mengkonfrontasi pemikiran-pemikiran irasional mengenai *body image*, dan mengevaluasi bukti-bukti yang membuat individu menjadi berpikir *negative*.

Cash (2002) *body image cognitive behavior therapy* terdiri dari 8 sesi yaitu: (1) Asesmen komprehensif *body image*, (2) Informasi mengenai *body image* dan penemuan diri, (3) Paparan gambaran tubuh dan desensitisasi, (4) Mengidentifikasi dan menantang asumsi penampilan, (5) Mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan kognitif, (6) Menghadapi penghindaran terhadap *body image*, (7) Kegiatan peningkatan *body image*, (8) Pencegahan dan pemeliharaan perubahan.

Self-Help Book

Bergsma (Bergsma, 2008) *self-help book* merupakan media yang digunakan untuk membantu atau memperbaiki masalah diri sendiri atau emosional seseorang tanpa bantuan dari tenaga profesional. Menurut Anderson (Watkins & Clum, 2008) buku bantuan diri atau *self-help book* bertujuan untuk membimbing dan mendorong individu dalam melakukan perubahan dalam hidupnya, sehingga individu menghasilkan peningkatan dalam manajemen dirinya dan bukan sekedar hanya memberikan informasi saja.

Starker (Bergsma, 2008) menyebutkan menjelaskan keberhasilan atau manfaat dari *self-help book*, antara lain: (1) Biaya yang dikeluarkan untuk *self-help book* lebih rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan seorang terapis, (2) *Self-help book* ini sendiri bisa mudah didapatkan dan bisa dibaca kapan saja dan dimana saja, (3) *Self-help book* bisa mengatasi suatu masalah yang tanpa diketahui oleh orang lain atau dibicarakan oleh seorang terapis, (4) *Self-help book* bisa memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam buku tersebut

METODE PENELITIAN

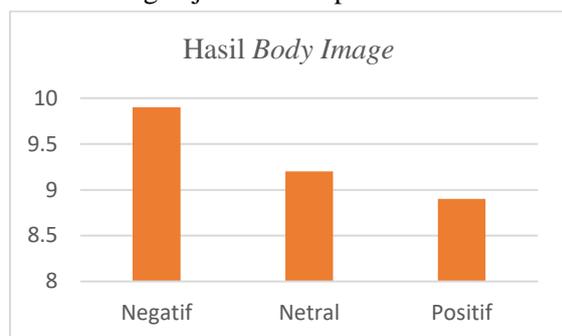
Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran dimensi *body image*. Subjek penelitian ini berjumlah 141 peserta didik yang diambil dari salah satu SMK Negeri Jakarta dengan menggunakan teknik *random sampling* secara online dengan 24 laki-laki dan 117 perempuan, maka permasalahan *body image* di sekolah tersebut sangat dominan pada perempuan. Penelitian ini dilakukan dilakukan pada bulan September 2019-Februari 2021. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah divalidasi secara internal oleh ahli.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales* (MBSRQ-AS) (Cash, 2000), yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia yang telah memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Jumlah item pada MBSRQ-AS

terdiri dari 69 item dengan skala likert 1 sampai 5.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran penilaian terhadap *body image* di salah satu sekolah di Jakarta dengan jumlah 141 peserta didik.



Grafik 1. Hasil *Body Image*

Hasil ini menunjukkan dalam kategori negatif dan hasil tersebut lebih dominan dialami oleh siswi, maka terdapat permasalahan *body image* di sekolah SMK Negeri Jakarta. Berdasarkan hasil angket kebutuhan pada studi pendahuluan sebanyak *self-help book* terdapat hasil 71,3% dari 141 siswi belum pernah membaca *self-help book*, dan 79,7% yaitu 114 siswi yang tertarik untuk mengetahui lebih jauh dan membaca *self-help book* ini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa sampel yang didapatkan hanya pada salah satu sekolah SMK Negeri di Jakarta sehingga memiliki keterbatasan variasi peserta didik dalam karakteristik sampel untuk menggambarkan hasil *body image*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pada dimensi *body image* sekolah SMK Negeri Jakarta. Dapat disimpulkan bahwa *body image* peserta didik kelas di SMK Negeri Jakarta sangat dominan dialami oleh siswi perempuan. Hal ini terlihat dari hasil penilaian *body image* positif 8,9%, netral 9,2% dan negatif 9,9%.

Berdasarkan angket kebutuhan pada *self-help book*, 71,3% dari 141 siswi belum pernah membaca *self-help book*, dan 79,7% yaitu 114 siswi yang tertarik untuk mengetahui lebih jauh dan membaca *self-help book* ini.

Hasil penelitian ini sangatlah penting dalam memberikan implikasi bagi guru BK dan peneliti selanjutnya, untuk membantu dalam mengembangkan dan memberikan materi mengenai dimensi *body image* yang dapat dikemas dalam suatu media *self-help book* yang dapat digunakan secara mandiri serta sebagai strategi untuk meningkatkan dimensi *body image*.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti sudah mendesain dan membuat media *self-help book* mengenai *body image cognitive behavioral therapy*. Namun, belum mengembangkan sampai tahap uji coba dan pengimplementasian kepada siswi. Maka, terdapat saran yaitu diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan dengan menguji coba efektifitas media *self-help book body image cognitive behavioral therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2006). *Psikologi remaja*. Bumi Aksara.
- Ayu, I. P. K., & Kristiana, I. F. (2013). Perbedaan citra tubuh pada mahasiswi pada fakultas eksakta dan fakultas non-eksakta universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 5–6.
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. *Unpublished Test Manual*, 2, 1–12.
- Cash, T. F. (2002a). *Body image eating disorders and obesity: an integrative guide for assessment and treatment* (J. K. Thompson (ed.)). American Psychological Association (APA).
- Cash, T. F. (2002b). *The multidimensional body-self relations questionnaire (MBSRQ)* (3rd Revisi). The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2008). The body image workbook : an eight-step program for learning to like your looks. In *New Harbinger Publications, Inc.* New Harbinger.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Body image : a handbook of science, practice and prevention. In *Guilford Publications, Inc.*

- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Fazriah, N., Badrujaman, A., & Fitri, S. (2017). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan body image-cognitive behavioral therapy terhadap siswi smk yang memiliki citra tubuh negatif. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 207–208.
- Garber, N. (2015). *Cognitive behavioral therapy-and body image*. EatingDisorderHope.Com. EatingDisorderHope.com
- Grogan, S. (2007). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Jarry, J. L., & Ip, K. (2005). The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: A meta-analysis. *Body Image*, 2(4), 317–331. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.001>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence sixteenth edition* (Sixteenth). United States of America: Mc Graw Hill Education.
- Suryani, L., Syahniar, & Zikra. (2013). Penyesuaian diri pada masa pubertas. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 136–137.
- Watkins, P. Lou, & Clum, G. A. (2008). *Handbook of self-help therapies* (W. P. Lou & G. A. Clum (eds.)). Newyork: Routledge.
- Wilson, D. M., & Cash, T. F. (2000). Who reads self-help books?: development and validation of the self-help reading attitudes survey. *Elsevier*, 29(1), 119–129.