

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa perpindahan. Yang dimana perpindahan dari meninggalkan masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa inilah perkembangan fisik dan psikis anak mengalami perubahan. Mereka bukan lagi anak-anak dalam bentuk tubuh, cara berpikir atau bertindak, dan bukan juga orang dewasa yang cukup umur.¹ Masa peralihan inilah remaja dipenuhi dengan rasa ingin tahu dan rasa keingintahuan yang besar. Masa transisi inilah yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi proses perkembangan remaja.

Masa remaja seringkali memiliki perasaan citra tubuh yang negatif karena pada usia ini remaja mengalami perubahan bentuk fisik yang begitu cepat, seperti perubahan pada berat badan dan bertambahnya tinggi badan. Seiring dengan perubahan bentuk tubuh, perkembangan anatomi tubuh juga berubah penampilan.² Perubahan yang terjadi pada setiap anak terjadi secara berbeda-beda. Penampilan yang berbeda membuat sebagian remaja merasa rendah diri, tetapi beberapa perbedaan yang ada juga meningkatkan daya tarik fisik mereka. Perbedaan fisik apapun adalah hal memalukan yang menimbulkan rasa rendah diri. Di sisi lain, daya tarik fisik menghasilkan evaluasi positif dari ciri kepribadian dan meningkatkan

¹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1990), h. 23

² Kethryn Geldath dan David Geldath, *Konseling Remaja* (Yogyakarta: pustaka pelajar, 2011), cetak pertama, h. 52

dukungan sosial.³ Nyatanya, kecantikan tidak bisa didefinisikan dengan satu kata. Berusaha menyeragamkan penampilan hanya satu dari berbagai dampak negatif dari standar kecantikan yang tidak realistis.⁴ Upaya setiap remaja putri ingin selalu terlihat cantik dimata orang lain sangat besar apalagi saat masa remaja. Mereka ingin terlihat sempurna tanpa kekurangan sehingga membuat percaya diri untuk tampil didepan banyak orang.

Kecantikan, keindahan dan penampilan sebenarnya bukan hal yang asing dari manusia, bahkan sejak dahulu. Secara evolusi, daya tarik menjadi aspek utama yang membuat manusia bisa bertahan hidup karena dapat menarik lawan jenis untuk menikah dan meneruskan keturunan.⁵ Meskipun terdapat standar kecantikan universal (seperti simetrisitas wajah dan rasio pinggang-panggul), terdapat juga beberapa standar lain yang sangat khas ditemui hanya dibudaya tertentu dalam menentukan standar ideal. Standar inilah yang membuat perbedaan menjadi suatu hal yang terkesan salah dan memalukan. Padahal, tampilan fisik tidak dapat mengukur kecantikan seseorang.⁶ Perbedaan menjadikannya sebuah keunikan bagi setiap individu, perbedaan juga bukan sesuatu yang bernilai negatif. Perbedaan-perbedaan inilah yang seharusnya membuat manusia menjadi lebih bersyukur dan percaya diri.

³ Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015), h. 170-171

⁴ Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai, Kenapa manusia punya luka batin?*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020), cetakan kedua, h. 35

⁵ Alexandra Neagu, *Body Image: A Theoretical Framework*, The Publishing House Of The Romanian Academy, Vol. 17, No. 1, (2015), h. 22-43

⁶ Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai,.....*, h. 31

Manusia memiliki kemampuan berpikir yang luar biasa yang mampu membuat dirinya bisa melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Seluruh pemaknaan yang kita lakukan sehari-hari dipengaruhi oleh pola pikir yang kita miliki tentang hal tersebut. Konsep berpikir yang dipengaruhi seseorang untuk memahami dunia dan dirinya sendiri. Dari sinilah negatif *body image* dan ketidakpuasan diri (*body dissatisfaction*) berkembang. Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga secara jelas menekankan rasa syukur dalam beberapa ayat yang menunjukkan rasa syukur, sebagaimana Q.S At Tin ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.⁷ Berdasarkan kutipan dari ayat Al-Qur'an tersebut, nampaknya sebagai hamba-Nya kita harus selalu mensyukuri apa yang telah kita miliki. Dalam islam, manusia harus selalu mensyukuri apa yang dimilikinya, apapun bentuk dan kondisi yang diberikan Allah SWT. Banyaknya permasalahan remaja, khususnya remaja putri dengan rentang usia 12-22 tahun memiliki permasalahan terhadap bentuk tubuhnya. Ini dikarenakan pada usia remaja terjadi proses pematangan fisik dan psikologisnya.

Body image sendiri merupakan gambaran yang kita miliki tentang diri sendiri, termasuk bagaimana kita menilai, merasakan, dan sejauh mana kita merasa memiliki kontrol terhadap tubuh. Saya orang yang kurus, betis

⁷ <https://quran.kemenag.go.id/sura/95>, diakses pada senin 07-06-2020, Jam 20.29 wib

saya besar, bahu saya bidang, pipi saya tembem, adalah contoh bagaimana *body image* yang dimiliki oleh banyak orang. *Body image* yang negatif berarti penilaian yang menganggap bahwa tubuh kita serba kurang- kurang tinggi, kurang kurus, kurang putih, kurang tirus, sehingga kita selalu dihantui dengan tuntutan untuk memperbaiki itu semua. Rasanya apa yang dimiliki semuanya kurang, jauh dari standar ideal. Tanpa sadar, kita semakin tidak puas dengan apa yang kita miliki.⁸

Negatif *body image* bukanlah sesuatu yang muncul dalam waktu satu malam. Butuh puluhan atau bahkan ratusan hari hingga seseorang memiliki penilaian yang kuat terhadap dirinya sendiri. Media, teman, keluarga, bahkan buku yang kita baca bisa turut mempengaruhi perilaku *body image* siapa pun. Perempuan, laki-laki, anak, remaja, orangtua, pebisnis, arsitek, apoteker, desainer, artis, atau bahkan tenaga kesehatan sekalipun. Kita dan mereka semua tidak ada yang benar-benar imun dari *body image* yang negatif, *body shaming*, atau bahkan menjadi pelaku nya langsung. Karenanya kita perlu memahami dari sekarang ini dan berusaha melepaskan diri dari perangkap *unhealthy body image* tersebut.⁹

Body image terbentuk ketika individu dilahirkan sampai sepanjang hidupnya. Pembentukan citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah pendapat dan penilaian seseorang terhadap penampilannya sendiri. Beberapa ahli mengatakan bahwa citra tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, sedangkan Cash

⁸ Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai*,..., h. 31

⁹ "National Eating Disorders Association" <http://www.nationaleatingdisorder.org/learn/general-information/ten-steps>, diakses pada senin 28-09-2020, Jam 20.37 wib

mengatakan bahwa jenis kelamin, media dan hubungan antarpribadi.¹⁰ Hal ini membuktikan bahwa faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

Di desa sindangsari kelurahan pasar kemis kabupaten tangerang umumnya masyarakat melakukan kegiatan sosialisasi untuk kemajuan desa. Remaja putra/putri di desa sindangsari biasanya ikut andil untuk keberlangsungan acara yang sukses. Namun, para peneliti menemukan bahwa remaja memiliki perilaku *body image* negatif. Dalam studi ini, peneliti menemukan bahwa beberapa remaja putri memiliki perilaku *body image* negatif yang menyebabkan perkembangan diri tertunda. Dari hasil preobservasi terdapat 4 remaja putri dengan usia rentang antara 19-21 tahun yang mengalami perilaku *body image* negatif yang berinisial HN (20), DC (20), NV (21) dan IM (19). Saat ini yang menjadi fokus peneliti adalah beberapa perilaku *body image* negatif mengakibatkan remaja mengalami gangguan dalam menjalani aktifitas sehari-hari, diantaranya;

1. Kurang percaya diri berlebihan dikarenakan bentuk tubuh yang besar
2. Menghindari kontak sosial agar tidak dibanding-bandingkan dengan remaja lain
3. Membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain
4. Melakukan diet ekstrim agar bentuk tubuhnya cepat berubah sesuai dengan bentuk yang diinginkannya

¹⁰ Amandha Unzilla Denich dan Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri", Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol 3 No. 2 (Juni, 2015) Universitas Negeri Padang, h. 57

Penanganan terkait masalah perilaku *body image* remaja putri di desa sindangsari membutuhkan motivasi dengan teknik MI (*Motivational Interviewing*) yang dinilai cocok untuk mengatasi perilaku *body image* negatif remaja putri. Dikarenakan menurut peneliti teknik *Motivational Interviewing* ini dirasa tepat untuk menangani perilaku *body image* negatif yang dimiliki remaja di desa sindangsari.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti dengan topik “**Penerapan *Motivational Interviewing* Terhadap *Body Image* Negatif Remaja Putri**”. Peneliti ingin mengetahui gambaran psikologis yang dimiliki remaja putri dengan perilaku *body image* negatif serta membantu untuk mengembalikan kepercayaan dirinya, dengan menggunakan teknik *Motivational Interviewing (MI)*. Peneliti memilih studi kasus di Desa Sindangsari Kecamatan Pasar Kemis Kabupaten Tangerang.

B. Identifikasi Masalah

1. Bagaimana kondisi *body image* negatif pada remaja putri?
2. Bagaimana penerapan *Motivational Interviewing* dalam mengatasi *body image* negatif pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi *body image* negatif pada remaja putri.
2. Untuk mengetahui penerapan *Motivational Interviewing* dalam mengatasi *body image* negatif pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian penulis di atas, maka penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep serta teori yang berkaitan dengan pengetahuan yang bersifat metodis, sistematis dan logis bagi konselor dan tenaga pendidik lainnya dalam melakukan proses bimbingan pada konseli dalam menerapkan teknik *motivational interviewing* terhadap *body image* negatif pada remaja.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi remaja putri atau putra yang mengalami *body image* negatif. Manfaatnya adalah dengan membaca tulisan ini remaja putri atau putra yang sedang mengalami *body image* negatif akan mendapatkan informasi tentang penanganan *body image* negatif, sehingga mampu mengubah perilaku *body image* negatif menjadi *body image* positif, khususnya bagi remaja putri di desa sindangsari kecamatan pasar kemis kabupaten tangerang.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menggali informasi dari buku, jurnal dan skripsi sejenis yang pernah dilakukan untuk melihat kelebihan dan kekurangan dari metode konseling dan tema yang diteliti. Antara lain:

Skripsi, *pertama* ditulis oleh Nur Lailatul Husna Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang tahun 2013, yang berjudul “*Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati*”.¹¹ Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan negatif antara *body image* dengan perilaku diet pada wanita di Sanggar Senam “RITA” Pati. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingginya negatif *body image* membuat perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, begitu sebaliknya semakin *positif body image* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah.

Sehingga, dari penelitian Nur Lailatul Husna didapatkan perbedaan antara proses pelaksanaan bimbingan konseling yang dilakukan penulis dengan penelitian kuantitatif, sedangkan proses pelaksanaan pada penelitian skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jika pada penelitian Nur Lailatul Husna membahas tentang hubungan *body image* dengan perilaku diet, sedangkan pada penelitian ini penulis memfokuskan masalah pada *body image* negatif terhadap remaja putri dengan menggunakan teknik *motivational interviewing*.

Kedua, penelitian dilakukan oleh Akhmada Muhsin Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014, yang berjudul

¹¹ Nur Lailatul Husna, *Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati*, Semarang: Skripsi (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2013)

“*Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative pada Remaja Putri)*”.¹² Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang melatarbelakangi terbentuknya *body image* negatif, bentuk-bentuk *body image* negatif pada remaja putri, dampak *body image* negatif pada remaja putri, upaya untuk mengatasi *body image* negatif pada remaja putri serta dampak dari upaya mengatasi *body image* negatif pada remaja putri. Hasil penelitian ini remaja putri diharapkan untuk tidak menilai kondisi fisik secara egois, kekurangan yang dirasakan belum tentu terlihat kurang di mata orang lain. Pada penelitian ini juga penulis bertujuan untuk mengetahui faktor *body image* negatif pada remaja putri dan upaya mengatasi perubahan dengan menggunakan teknik *motivational interviewing* menggunakan metode penelitian kualitatif.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Putri Chairiah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia tahun 2012, yang berjudul “*Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri (di SMAN 38 Jakarta)*”.¹³ Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gambaran *body image* dan pola makan remaja putri di SMAN 38 Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* positif yang dilakukan makan semakin banyak peluang untuk berpola makan baik.

¹² Akhmada Muhsin, *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative pada Remaja Putri)*, Yogyakarta: Skripsi (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta 2014)

¹³ Chairiah Putri, *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta*. Depok: Skripsi (Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2012)

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti membahas tentang bentuk *body image* negatif pada remaja putri dan cara menangani *body image* negatif pada remaja putri dengan konseling individual menggunakan teknik *motivational interviewing*. Penelitian sebelumnya hanya melihat presentase tinggi rendahnya *body image* negatif pada remaja putri. Tidak ditemukan secara khusus skripsi mengenai penerapan *motivational interviewing* terhadap *body image* pada negatif remaja putri. Fokus penulis dalam tugas akhir ini adalah penerapan konseling dengan pendekatan dalam bimbingan konseling yaitu *motivational interviewing* terhadap *body image* negatif pada remaja putri.

F. Kajian Teoretis

1. Motivational interviewing

a. Pengertian Motivational Interviewing

Motivational Interviewing (wawancara motivasi) adalah proses yang dikembangkan oleh Miller dan Rollnick untuk membantu memotivasi konseli untuk melanjutkan perubahan yang telah disepakati.¹⁴ Miller dan Rollnick mensistematisasikan proses ini, mengembangkan *motivational interviewing* (MI), untuk berubah dan mencapai tujuan konseling. Teknik *motivational interviewing* yang awalnya dirancang untuk mengatasi resistensi pada konseli dengan gangguan penyalahgunaan substansi, kemudian teknik *motivational interviewing* digagaskan supaya dapat

¹⁴ Braley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), Cetak Kedua, h. 176

digunakan dalam perilaku kesehatan dan kesehatan mental lainnya (Naar-King & Suarez).

Perkembangan *motivational interviewing* dipengaruhi oleh Carl Rogers dan James Prochaska. Miller dan Rollinck juga melakukan penyesuaian pada bidang-bidang inti client-centered Rogers, yaitu empati, kehangatan, ketulusan, dan penghargaan positif tanpa syarat, dan berpendapat bahwa aliansi terapeutik yang kuat sangat penting untuk mengatasi penolakan konseli dan membantu konseli berubah.¹⁵ Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa *Motivational Interviewing* adalah teknik yang memungkinkan konselor untuk fokus membantu konseli berubah menjadi lebih baik.

b. *Komponen Motivational Interviewing*

Miller dan Rollinck mendefinisikan *motivational interviewing* sebagai proses membantu konseli membangun motivasi mereka sendiri untuk berubah dan mencapai tujuan konseling. Tiga bagian dari *motivational interviewing* (MI) yaitu:

1. *Collaboration* (kolaborasi), hubungan kerjasama antara konselor dengan konseli untuk bersama-sama menyelesaikan permasalahan yang sedang dimiliki oleh konseli.
2. *Evocation* (evokasi), konselor mencoba membangkitkan motivasi pada diri konseli.

¹⁵ Braley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor,....*, h. 176

3. *Autonomy* (otonomi), pada saat proses konseling konselor menghargai apapun keputusan yang dipilih oleh konseli.¹⁶

c. Cara penerapan teknik *Motivational Interviewing*

Motivational Interviewing digunakan untuk berpikir secara mendalam dan menawarkan ide-ide baru tentang motivasi konseli sebelum berpindah ke pendekatan konseling berikutnya. Tahan dan Sminkey juga menyarankan bahwa konselor yang menggunakan *motivational interviewing* (MI) harus memiliki kecerdasan emosional yang cukup dan menyadari perbedaan emosi, reaksi, kekuatan dan tantangan dalam diri mereka sendiri dan orang lain. *Tuned in* membantu konseli untuk mengamati pikiran dan motivasi konseli sehingga konseli tahu kapan harus melawan dan mengikuti keyakinan dirinya.¹⁷

Miller dan Rollnick mengidentifikasi empat prinsip umum dari *motivational interviewing* (MI), yaitu:

1. Mengembangkan Empati

Menunjukkan rasa empati, ketulusan dan respon positif dari konselor untuk mengembangkan hubungan dengan konseli. Hal ini cenderung mengatasi resistensi konseli dan diharapkan dapat membantu perubahan konseli.

¹⁶ Swastika Rizki Nareswari, dkk, "Konseling Individual dengan Teknik *Motivational Interviewing* untuk Mengatasi Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol 4 No. 1 (Januari-Juni, 2020) IAIN Surakarta, Solo, Indonesia, h. 127

¹⁷ Braley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor,....*, h. 199

Konselor harus menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sehingga konseli merasa dipahami dan konseli memahami pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri. Penting untuk konselor menerima perasaan emosional konseli tentang perubahan tersebut.

Empati memiliki dua tahap. Tahap *pertama* adalah “merasakan”. Konselor memiliki perasaan yang sama dengan konseli. Tahap *kedua*, dengan lebih menekankan pada kesadaran kognitif, melihat dunia konseli seperti yang dilihatnya dan kemudian memberikan pandangan yang lebih realistis.¹⁸

2. Mengembangkan Diskrepansi

Menumbuhkan perselisihan berarti memperkerjakan konselor untuk membantu konseli dengan terampil dan mengklarifikasi berbagai pemikiran, perasaan dan konflik sehingga mereka hidup dan bagaimana mereka menjalani hidup dan bagaimana mereka ingin hidup.

Miller dan Rollnick menyarankan beberapa keterampilan yang dapat membantu dalam mengembangkan ambivalensi konseli dengan

¹⁸ Zulfam Saam, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 40.

menggunakan akronim OARS yaitu: pertanyaan terbuka, afirmasi, keterampilan untuk reflektif dan rangkuman.¹⁹

- a) Pertanyaan terbuka (*open questions*) adalah pertanyaan yang tidak dapat dijawab hanya dengan jawaban yang “ya atau tidak”, sehingga mendorong konseli untuk mencari informasi tambahan untuk mengembangkan sebuah jawaban. Pertanyaan terbuka diperlukan untuk membuat pertanyaan baru bagi konseli.²⁰ Meminta konseli untuk menggambarkan hari-harinya dengan jelas sehingga konselor dapat melihat pola dalam pikiran, perasaan dan perilaku konseli.
- b) Afirmasi (*affirmation*), nilai dari apa yang dikatakan konselor dan membantu konseli menemukan kekuatan dan sumber batinnya. Afirmasi secara jujur perilaku konseli dan dimaksudkan untuk meningkatkan efikasi-diri konseli. Saat memberikan afirmasi kepada konseli, konselor diharapkan menghindari penggunaan kata “saya” agar konseli merasa nyaman tanpa adanya tekanan.
- c) Menggunakan keterampilan refleksi (*reflecting skills*), menyampaikan simpati, mengungkapkan perasaan dasar sehingga konseli merasa dipahami dan

¹⁹ Braley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*,..., h. 199

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: KENCANA, 2014), h. 96

memungkinkan konselor untuk mengikuti alur pembicaraan, menyoroti informasi penting yang mungkin tidak dipahami oleh konseli. Namun, menurut Naar-King dan Suarez, lebih penting bagi kedua belah pihak untuk mempertimbangkan saat mengungkapkan perasaan yang bertentangan dengan konseli tentang perubahan tersebut, sehingga membantu dalam mengembangkan ketidaksesuaian yang ada pada konseli.

- d) Rangkuman (*summaries*) digunakan untuk mengetahui apa yang dikatakan konseli untuk membuat kemajuan. Lewis mengatakan bahwa ringkasan tersebut harus mencakup perasaan dan sikap konseli tentang perubahan tersebut, mendiskusikan “*change talk*” tentang perubahan tersebut merupakan langkah yang diperlukan sebelum menetapkan tujuan. Seringkali rangkuman dilakukan diakhir konseling, tetapi dalam *motivational interviewing* menyarankan beberapa sesi di sepanjang sesi konseling dan pada titik transisi selama sesi konseling berlangsung.

3. Menerima Resistensi

Alih-alih menentang penolakan konseli terhadap perubahan, konselor harus menyadari bahwa penolakan

adalah bagian penting dan umum dari proses perubahan. Ketika tidak ada perlawanan, perubahan terjadi dengan mudah. Pada titik ini, penting untuk membantu konseli memahami pro dan kontra dari perubahan, dan konselor dapat meningkatkan kontribusinya dengan mengakui penolakan konseli dan menambahkan pemikiran tambahan yang sebelumnya mungkin tidak dipertimbangkan oleh konseli untuk dibantu oleh konselor, untuk berada di pemikiran yang baru. Dalam menerima perubahan, penting bagi konseli untuk bertanggung jawab atas masalah tersebut dan menolak untuk campur tangan dalam masalah tersebut.

4. Mendukung Efikasi Diri

Konselor mendorong konseli untuk percaya dalam mendukung perubahan yang meningkatkan kehidupannya. Lewis mengatakan efikasi diri dapat ditingkatkan dengan meminta konseli untuk menceritakan kisah tentang bagaimana konseli mengatasi berbagai hambatan untuk sukses. konseli harus didorong untuk menggunakan *change talk*. Menurut Watson, menggunakan diskusi perubahan meningkatkan efikasi diri konseli dalam berkomitmen untuk berubah.²¹

2. *Body Image*

²¹ Braley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor,....*, h. 200-201

a. Pengertian *Body Image*

Body image menurut arthur adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya sendiri, terutama dalam kaitannya dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuh mereka harus mengukur persepsi tersebut.²² Oleh karena itu, Smolak dan Thompson menjelaskan bahwa tingkat *body image* individu ditandai dengan sejauh mana seorang individu puas dengan bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, dan peningkatan derajat penerimaan citra tubuh sangat tergantung pada pengaruh sosial budaya. yang terdiri dari empat aspek, yaitu: reaksi terhadap orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu dan identifikasi dengan orang lain.²³ *Burn body image* adalah gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk fisik, fisik yang dimaksud adalah bentuk tubuh seorang remaja, karena pada masa remaja seseorang mengalami pubertas, dimana kita tahu ketika remaja harus siap menerima perubahan pada dirinya. Beberapa ilmuwan atau peneliti menggunakan istilah hanya dalam kaitannya penampilan fisik, sementara yang lain mengevaluasi fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan lain-lain.

²² Amandha Unzilla Denich & Ifdil, *Konsep Body Image*,..., h. 56

²³ Ifdil dkk, "*Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*", Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol 2 No. 3 (September, 2017) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, h. 108

Menurut Honigam dan Castle, *body image* adalah pandangan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang menerima dan menghargai apa yang dipikirkan dan dirasakannya, serta penilaian orang lain terhadap dirinya. Faktanya, apa yang mereka pikirkan dan rasakan mungkin tidak sesuai dengan apa yang sedang terjadi. Menurut Hoyt, citra tubuh didefinisikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya, baik dari segi ukuran, bentuk dan estetika, berdasarkan penilaian individu dan pengalaman afektif karakteristik fisik seseorang. *Body image* bukanlah hal yang tetap dan selalu berubah. Banyak faktor yang mempengaruhi pembentukannya. Baik faktor internal maupun faktor eksternal seperti persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan dan pengalaman fisik. Dengan demikian, perbandingan diri sosial harus muncul selama perkembangan *body image* remaja.

Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak sempat mengungkapkan pikiran dan gagasannya dalam kata-kata. Melalui kemampuan fisik mereka, anak-anak percaya bahwa mereka adalah seseorang yang dapat membuat sesuatu terjadi.

Tingkat *body image* seseorang menggambarkan sejauh mana seseorang puas dengan bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan, dan ini meningkatkan tingkat penerimaan citra tubuh. Sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya,

yang terdiri dari empat aspek, yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu dan identifikasi dengan orang lain. Setiap individu memiliki citra diri yang diinginkan, termasuk bentuk tubuh ideal seperti yang diinginkan. perbedaan antara bentuk tubuh yang diinginkan dan bentuk tubuh yang menyebabkan ketidakpuasan ini.²⁴

b. Aspek-aspek *Body Image*

Menurut Thompson, tingkat citra tubuh individu dapat dijelaskan dengan kepuasan terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, yang terdiri dari empat aspek, yaitu: reaksi terhadap orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu dan identifikasi dengan orang lain. Menurut Thompson, aspek citra tubuh meliputi:

1. Persepsi dan penampilan orang lain.

Citra tubuh merupakan simbol dari diri seseorang karena orang lain dan menilai individu dan dirinya sendiri. Penampilan seseorang, baik atau buruk dapat membuat orang merasa senang dan tidak senang terhadap dirinya sendiri.

2. Aspek perbandingan dengan orang lain.

Memiliki penilaian yang lebih baik atau lebih buruk menciptakan harga diri dalam hubungannya dengan orang lain,

²⁴ Amandha Unzilla Denich & Ifdil, *Konsep Body Image Remaja Putri*,....., h. 56

itu menjadi perbandingan individu harus penampilannya dengan penampilan fisik orang lain.

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

Seseorang menilai orang lain jika mereka dianggap menarik secara fisik, maka gambaran mereka mengarah pada hal-hal yang baik untuk menilai diri mereka sendiri.²⁵

Untuk dapat mengatasi permasalahan diatas maka akan dilakukan konseling individual melalui penerapan *Motivational Interviewing* (MI). Konseling individual merupakan proses yang bernuansa *rapport*, dimana pertemuan konselor dan konseli berlangsung secara individual. Konselor berupaya memberikan bantuan untuk perkembangan pribadi serta untuk dapat mengantisipasi konseli pada permasalahan-permasalahan yang dihadapi lainnya.

Dalam proses konseling individual yang dilakukan, konselor menerapkan pendekatan *Motivational Interviewing* (MI) untuk mengubah persepsi negatif tentang bentuk tubuh konseli yang mengalami *body image* negatif. Tujuannya untuk memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangannya) secara sehat.²⁶

Maksud dari penerapan *Motivational Interviewing* adalah membantu konseli untuk membebaskan diri dari pikiran yang tidak logis dan untuk lebih menerima keadaan dirinya sendiri.

²⁵ Amandha Unzilla Denich & Ifdil, *Konsep Body Image,.....*, h. 59

²⁶ Syamsul Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), cetak pertama, h. 216

3. Remaja

a. Masa Remaja

Istilah remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) yang berarti “bertumbuh” atau menjadi dewasa. Istilah remaja memiliki arti yang luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Piaget mengemukakan pendapat ini bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia ketika individu mencoba membaaur ke dalam masyarakat, usia ketika anak-anak tidak lagi berada di bawah level orang tua, tetapi berada pada level yang sama dalam masalah hukum.²⁷ Dari penjelasan di atas, jelas bahwa masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, ketika masa dewasa mengalami perubahan dan perkembangan pada berbagai aspek.

Menurut Zakiyah Daradjat, remaja adalah masa peralihan di antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini, anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan fisik atau perkembangan psikis. Mereka bukan lagi anak-anak, baik bentuk tubuh, cara berpikir atau bertindak, atau juga orang dewasa yang matang.²⁸ Berdasarkan definisi tersebut dapat digambarkan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang terjadi

²⁷ Rosleny Marliani. *Psikologi Perkembangan*,....., h.165

²⁸ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*,....., h. 23.

antara usia 12 dan 22 tahun. Selama periode ini terjadi proses pematangan fisik dan psikologis.²⁹

b. Batasan Usia Remaja

Batas usia umum pada remaja adalah 12 sampai 21 tahun. Kelompok usia remaja dibagi menjadi tiga, yaitu: (a) Usia 12 sampai dengan 15 tahun, remaja awal; (b) Usia 15 sampai dengan 18 tahun, remaja pertengahan; (c) Usia 18 sampai dengan 21 tahun, masa remaja akhir.³⁰

Monks, Knoers & Haditono, membedakan remaja atas 4 bagian yaitu:

1. Masa pra-remaja atau pra-pubertas : (10-12 tahun)
2. Masa remaja awal atau pubertas : (12-15 tahun)
3. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)
4. Masa remaja akhir (18-21 tahun)

Masa remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa adolesen.³¹

c. Ciri-ciri Remaja

Pada semua periode yang penting, rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya. Adapun ciri-ciri remaja tersebut adalah:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

²⁹ Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan*,..., h. 165

³⁰ Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan*,..., h. 166

³¹ Desmita, *Psikologi perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Posdakarya, 2015), cetakan kesembilan, h. 190

Baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting pada masa remaja. Perkembangan fisik yang pesat dibarengi dengan perkembangan mental yang pesat, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menciptakan penyesuaian mental dan kebutuhan untuk menciptakan sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada titik ini, remaja bukan lagi anak-anak atau orang dewasa. Ketika seorang remaja bertingkah seperti anak-anak, mereka diajari untuk berperilaku sesuai usianya. Bahkan ketika remaja berperilaku seperti orang dewasa, mereka sering dianggap terlalu kuno dan dikritik karena bertindak berlebihan. Di sisi lain, posisi remaja yang tidak jelas juga merupakan keuntungan, karena memberinya waktu untuk mencoba gaya yang berbeda dan menemukan perilaku, nilai, dan karakter yang paling cocok.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan sikap dan perilaku selama masa remaja sesuai dengan tingkat perubahan fisik. Selama masa remaja awal, perubahan fisik terjadi dengan cepat, serta perubahan sikap dan perilaku. Sementara perubahan

fisik menurun, begitu juga perubahan pada sikap dan perilaku.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Pada tahap perkembangan ini, remaja memiliki permasalahannya sendiri-sendiri, namun hal ini sering menjadi persoalan yang sulit untuk diatasi. Ketidakmampuan dalam mengatasi masalah mereka dengan cara yang mereka yakini menemukan bahwa solusi tidak selalu seperti yang mereka harapkan.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, menyesuaikan diri dengan kelompok sangat penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun, mereka mulai menginginkan identitas mereka sendiri dan tidak puas menjadi seperti teman-teman mereka yang lain dalam segala hal. Status sebagai remaja ini menciptakan situasi dilematis yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah identitas-ego.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Pandangan masyarakat pada remaja yang ingin melakukan banyak hal atau “apa yang saya inginkan”, yang tidak dapat dipercaya dan yang biasanya berperilaku destruktif, membuat orang dewasa untuk

membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Ini karena remaja takut untuk bertanggung jawab dan berperilaku tidak simpatik terhadap perilaku remaja normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Di masa muda seseorang cenderung melihat kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. mereka melihat diri mereka sendiri dan orang lain seperti yang mereka inginkan, bukan sebagaimana adanya terutama dalam hal keinginan dan cita-cita. Hal ini menyebabkan puncak emosional yang menjadi ciri dari awal remaja. Remaja merasa terluka dan kecewa ketika orang lain mengecewakan mereka atau ketika mereka gagal untuk mencapai tujuannya.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Menjelang usia dewasa, remaja menjadi gelisah. Berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa saja tidak cukup. Oleh karena itu, remaja memutuskan untuk berperilaku dengan cara yang berhubungan dengan status orang dewasa: mereka merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat terlarang dan berhubungan seks secara bebas, yang cukup

mengganggu. Mereka mengharapkan perilaku ini untuk menciptakan citra yang memenuhi harapan mereka.³²

d. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan dan berusaha mencapai kemampuan untuk bersikap dan berperilaku seperti orang dewasa. Menurut Hurlock, tugas perkembangan remaja, adalah:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran gender usia dewasa.
3. Mampu membangun hubungan baik dengan anggota kelompok yang berbeda.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan pemahaman dan keterampilan intelektual yang diperlukan untuk memenuhi peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan mendalami nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia orang dewasa.
9. Mempersiapkan diri pada pernikahan.

³² Elizabet, B.H, *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan sepanjang retang kehidupan*, (Jakarta: Airlangga), h. 207-209m

10. Memahami dan mempersiapkan diri pada berbagai tanggung kehidupan keluarga.³³

Sedangkan menurut Havighurst, tugas perkembangan remaja adalah:

- 1) Memperluas hubungan pribadi dan berinteraksi lebih dewasa dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita.
- 2) Memperoleh peras sosial.
- 3) Menerima kebutuhannya dan menggunakannya secara efektif.
- 4) Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- 5) Mencapai kemandirian dan kemampuan berdiri sendiri.
- 6) Memilih dan menyiapkan lapangan pekerjaan.
- 7) Mempersiapkan untuk memulai sebuah keluarga.
- 8) Membuat sistem nilai, moralitas dan falsafah hidup.³⁴

Tugas perkembangan pada remaja ini erat kaitannya dengan perkembangan kognitif, yaitu tahap aktivitas formal.³⁵

³³ Mohammad Ali dan Mohammad Asrosi, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), cetakan ketiga, h. 10

³⁴ Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan*,....., h. 170

³⁵ Mohammad Ali dan Mohammad Asrosi, *Psikologi Remaja Perkembangan*,....., h. 10

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam skripsi ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan individual, dengan menggunakan teknik *motivational interviewing*. Penelitian kualitatif merupakan proses pengumpulan, pengolahan dan analisis data yang dilakukan bersamaan dengan proses penelitian. Dengan menganalisis data, peneliti dapat kembali ke lapangan untuk mendapatkan tambahan informasi yang dianggap kurang.³⁶

Berdasarkan tempat dan permasalahannya, penelitian ini termasuk kedalam penelitian lapangan. Dengan demikian, pendekatan ini erat dengan proses pengamatan dan peran serta dalam penelitian.³⁷ Peneliti mengamati keadaan yang sedang dialami oleh responden, kemudian menjabarkan dalam berbagai cara. Teknik yang digunakan untuk mendeskripsikan objek penelitian adalah dengan penggunaan layanan bimbingan dan konseling melalui teknik *motivational interviewng*. Pada hasil penelitian ini disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran tentang hasil penelitian yang telah diperoleh, yaitu menggambarkan kondisi yang sedang terjadi dan menjelaskan dalam bentuk uraian kata.

2. Populasi dan subjek penelitian

³⁶ Bagong Suyanto dan Sutinah, *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*, (Jakarta: Kencana, 2008), h. 172

³⁷ Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: ROSDA, 2017), h. 26

Subjek pada penelitian ini adalah responden yang peneliti ambil dari hasil asesmen secara langsung pada remaja akhir yang kurang puas pada bentuk tubuh yang dimilikinya. Subjek yang dipilih karena karakteristik tertentu dengan usia 18-21 tahun pada 4 responden yang berada di Desa Sindangsari Kecamatan Pasar Kemis Kabupaten Tangerang.

3. Sumber Data

Berdasarkan sumbernya, data penelitian dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Data asli, yaitu informasi yang dikumpulkan oleh peneliti langsung dari data primer.³⁸ Data dari sumber primer diperoleh dengan mewawancarai empat remaja putri dengan *body image* negatif di Desa Sindangsari Kecamatan Pasar Kemis Kabupaten Tangerang.
- b. Data Sekunder atau data yang dikumpulkan dari sumber selain sumber primer yang merupakan sumber data pendukung. Data sekunder biasanya diatur sebagai dokumen.³⁹ Data sekunder diperoleh berdasarkan hasil informasi dari wawancara dan sumber informasi lain terkait citra tubuh negatif remaja.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah melihat, mengamati, dan mencermati perilaku serta merekam perilaku secara sistematis untuk suatu

³⁸ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), cetakan keduapuluhempat, h. 39

³⁹ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*,....., h. 39

tujuan tertentu.⁴⁰ Peneliti melakukan observasi dengan memantau status responden yang mengakses kriteria penelitian sebagai subjek penelitian. Selain itu observasi dengan teknik evaluasi turun langsung ke lapangan, dan observasi ini dilakukan di Desa Sindangsari Kecamatan Pasar Kemis Kabupaten Tangerang untuk melihat kondisi sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling.

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Arus informasi dalam suatu wawancara dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: pewawancara atau peneliti, responden, pedoman wawancara dan situasi wawancara.⁴¹

Tujuannya adalah untuk mendapatkan keterangan terkait faktor yang menyebabkan *body image* negatif pada responden, peneliti melakukan wawancara dengan empat responden yaitu: HN, DC, NV dan IM. Selain dengan 4 responden utama peneliti juga melakukan wawancara pada saudara, orangtua dan teman yang memiliki hubungan dekat dengan responden serta menerapkan teknik *motivational interviewing* dalam proses tanya jawab dan saling berdiskusi melalui konseling individual (*face to face*) antara

⁴⁰ Arikunto, Suharsini, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 175

⁴¹ Riduwan Akdon, *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Penelitian Pemula*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 74

peneliti dengan responden untuk mengetahui pengalaman, pendapat, perasaan dan lain sebagainya.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu hal yang penting untuk melengkapi proses pengumpulan data. Data yang diambil bisa dalam bentuk tulisan, gambar atau hasil karya apapun. Metode ini digunakan untuk melengkapi data *body image* negatif di kalangan remaja putri.

5. Analisis Data

Penulis menggunakan analisis data deskriptif dalam menganalisis data. Penulis melakukan observasi baik secara langsung di lapangan, mengamati atau mewawancarai berbagai sumber, baik remaja putri maupun kerabat responden, yang kemudian dideskripsikan dengan menggunakan metode analisis deskriptif.

Dengan kata lain, setelah mendapatkan data dari hasil wawancara dan observasi, peneliti mulai menghimpun data-data yang masih bersifat umum yang selanjutnya di pisahkan sesuai dengan kategori masing-masing untuk menghasilkan jawaban permasalahan dan juga untuk memperoleh kesimpulan yang bersifat khusus.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mengetahui penulisan ini maka disusun sistematika penulisan yang terdiri dari lima bab dengan rincian sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan.

Bab ini terdiri dari beberapa sub bab, yaitu: latar belakang masalah, identifikasi masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian sebelumnya, kajian teori, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Kondisi Objektif Desa Sindangsari Kecamatan Pasar Kemis Kabupaten Tangerang Provinsi Banten.

Bab ini membahas tentang letak geografis dan demografis Desa Sindangsari, dan profil Desa Sindangsari.

BAB III : Gambaran Umum *Body Image* Negatif di Kp. Putat

Pada bab ini membahas tentang profil responden, dan faktor yang mempengaruhi timbulnya *Body Image* negatif.

BAB IV : Penerapan Teknik *Motivational Interviewing* pada *Body Image* Negatif Remaja Putri.

Bab ini membahas tentang langkah-langkah pelaksanaan *motivational interviewing* berdasarkan *body image* negatif remaja putri dan keefektifan hasil pelaksanaan *motivational interviewing*.

BAB V : Penutup

Bab ini merupakan penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran.