

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Body image terwujud saat manusia lahir dan berjalan semasa hidup. Terdapat beberapa situasi yang bisa memengaruhi *body image* individu, meliputi evaluasi individu lain atas pribadinya.

Menurut Honigam dan Castle, yang dikutip oleh Utin Siti Candra Sari dan Abrori dalam bukunya mengemukakan bahwa *body image* yaitu representasi psikologis individu tentang ukuran dan bentuk tubuhnya. Di mana seseorang mempersepsikan dan mengevaluasi pikirannya, perasaannya tentang ukuran tubuhnya, bentuk tubuhnya, dan apa yang individu lain bicarakan akan dirinya. Padahal, pikiran dan perasaannya tidak sungguh-sungguh mewakili kejadian sebenarnya, tetapi lebih menggambarkan dampak dari evaluasi pribadi yang berupa personal.¹ *Body image* adalah suatu gambaran seseorang mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya, yang dimana seseorang tersebut mempersepsikan dan mengevaluasi pikiran dan perasaannya mengenai *body imagenya*.

Dalam hal penampilan fisik memanglah mempengaruhi individu dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Di kalangan remaja khususnya perempuan yang tidak memiliki atau tidak menganggap citra dalam dirinya baik akan merasa tidak percaya diri. Mereka akan menganggap penampilan dirinya kurang menarik dan kurang cantik. Terkadang lingkungan sekitar yang mengevaluasi atau memiliki perspektif negatif

¹ Utin Siti Candra Sari dan Abrori, *Body Image*, Jakarta: PT Sahabat Alter Indonesia, 2017, h. 11

mengenai penampilan fisik akan mempengaruhi kontak sosial secara serius.

Menurut penjelasan Hellen yang dikutip oleh Mufida Istati, konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling di mana seorang individu (klien) menerima layanan bertatap muka secara langsung (individu) bersama seorang konselor yang berbentuk diskusi untuk meringankan problem pribadi klien. Konseling individual adalah salah satu teknik pemberian pelayanan terhadap individu (klien) yang tengah menemui problem menggunakan wawancara konseling dengan para ahli (konselor) guna menuntaskan problem yang dirasakan oleh konseli.² Konseling individual adalah suatu layanan yang dilakukan seorang konselor dan konseli secara tatap muka untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Teknik *cognitive restructuring* adalah bagian dari teknik pendekatan kognitif-perilaku.

Menurut Kendall yang dikutip oleh Triantoro Safaria mengemukakan bahwa terapi perilaku kognitif adalah suatu bentuk terapi singkat dan terstruktur yang didasarkan pada asumsi bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling mempengaruhi secara timbal balik. Oleh karena itu, seringkali sulit mengubah perasaan cemas dan takut secara langsung. Oleh karena itu, CBT dapat mengatasi masalah ini secara tidak langsung dengan mengubah pikiran dan perilaku klien terkait perasaan cemas. CBT bertujuan untuk mengurangi tekanan psikologis dan perilaku maladaptif dengan mengubah cara individu berpikir dan menafsirkan diri mereka sendiri, kehidupan mereka, dan masa depan mereka. CBT

² Mufida Istati, *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling bagi Konselor Pendidikan*, Banjarmasin: Guepedia, 2021, h. 8

didasarkan pada pendapat bahwa perilaku dan perasaan (afeksi) adalah hasil proses kognitif atau pikiran. Perubahan cara berpikir mempengaruhi perubahan emosi dan perilaku. CBT merangkum elemen kunci teori perilaku dan teori kognitif.³ Menurut pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan yang menyatukan terapi kognitif dan terapi perilaku. Karena pendekatan ini berlandaskan pada perilaku individu yang terdorong oleh pemikiran.

Menurut Erford teknik *cognitive restructuring* membantu klien menganalisis, memproses, dan mengatasi masalah kognitif secara sistematis dengan mengganti pikiran dan penjelasan negatif dengan yang positif. *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran ke dalam pikiran. Dombek & Moran, dalam Erford mengemukakan bahwa teknik ini dirancang untuk membantu memperoleh respons emosional yang lebih baik dengan mengubah penilaian kebiasaan untuk mengurangi tekanan.⁴ *Cognitive restructuring* bertujuan untuk membantu responden menganalisis dan mengatasi masalah yang terjadi akibat persepsi yang salah dengan cara mengganti pikiran negatif menjadi positif.

Cognitive restructuring yaitu termasuk metode kognitif yang lebih memfokuskan bahwa problem yang klien alami adalah hasil dari pemikiran yang negatif. Oleh sebab itu, sasaran dari penggunaan teknik *cognitive restructuring* ialah untuk mengubah dan membentuk pola pemikiran yang semakin positif dan sesuai.

³ Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Untuk Anak*, Yogyakarta: UAD Press, 2021, h. 1-2

⁴ Harwanti Novindari dan Jawahirul Kawakib, "Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa", *Jurnal Psikologi*, Vol. 3, No. 2 (September 2016) FKIP Universitas PGRI Banyuwangi, h. 78

Tujuan penerapan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif atau relevan. Menurut Connolly dalam Apriyanti mengemukakan bahwa *cognitive restructuring* membantu klien belajar berpikir secara berbeda, mengubah inti pikiran buruk dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diungkapkan melalui pernyataan negatif. Pernyataan negatif menunjukkan pemikiran, opini, dan keyakinan yang tidak rasional. Proses konseling berdasarkan restrukturisasi kognitif membantu klien memahami pikiran, emosi, dan pola perilaku yang tidak rasional. Harapan dari konseling perilaku kognitif didasarkan pada restrukturisasi kognitif dari pemikiran irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk menghasilkan perubahan positif pada emosi dan perilaku.⁵

Menurut Fase Badriah, secara umum beberapa ahli telah menggolongkan masa remaja ini ke dalam beberapa kelas. Pertama, remaja awal (*early adolescent*) adalah mereka yang berusia antara 10 sampai 13 tahun remaja pertengahan (*middle adolescent*) dengan rentang usia antara 14 dan 17 tahun yang mencirikan kelas berikutnya. Dan terakhir adalah kamu akan diidentifikasi sebagai remaja akhir (*late adolescent*) atau kelas dewasa muda ketika usia kalian menginjak 18 sampai 21 tahun.⁶ Dari pendapat tersebut dapat dijabarkan bahwa fase remaja terdiri dari tiga bagian. Remaja awal dari usia 10-13 tahun, remaja tengah usia 14-17 tahun dan usia remaja akhir dari 18-21 tahun.

⁵ Harwanti Noviandari dan Jawahirul Kawakib, "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa", Jurnal *Psikologi*, Vol. 3, No. 2 (September 2016) FKIP Universitas PGRI Banyuwangi, h. 78

⁶ Fase Badriah, *Petunjuk Islami Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja Cowok*, Jakarta: Gema Insani, 2005, h. 48

Menurut Markus S. Gainan, secara umum masa remaja dibedakan atas tiga (tiga), yaitu pertama: usia remaja awal yaitu 12-15 tahun, kedua: usia remaja madya yaitu 16-18 tahun dan ketiga: usia remaja akhir yaitu 18/19-21 tahun.⁷ Usia pada remaja awal yaitu dari 12-15 tahun, remaja madya dari usia 16-18 tahun, sedangkan remaja akhir dari usia 18/19-21 tahun.

Remaja akhir adalah masa di mana menjadikan penampilan sebagai alat untuk bersosialisasi. Perhatian yang cukup kuat terhadap tubuhnya akan memberikan pengaruh buruk, sehingga mereka akan berusaha dengan berbahaya cara untuk memperoleh tubuh ideal yang mereka inginkan.

Remaja pada fase akhir akan cenderung memperhatikan penampilan dirinya atau citra dirinya, karena pada fase tersebut remaja akhir cenderung fokus perkembangan sosial. Selama fase remaja, ikatan sosial tentunya semakin tampak jelas dan makin berpengaruh. Kesadaran terhadap individualitas membuat para remaja berupaya guna mencari cara agar dapat berasosiasi dengan individu lain dan berbaur.

Di Desa Harjatani khususnya kampung Larangan terdapat beberapa remaja yang mengalami masalah pada *body imagenya*. Berdasarkan wawancara, Mereka mengeluh mengenai penampilan fisik yang mereka miliki selama ini. Hasil wawancara yang dilakukan dengan responden V, ia mengalami masalah mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya. Ia kerap membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, selalu berpikir bahwa bentuk tubuh yang ia miliki kurang menarik dan tidak sesuai dengan keinginannya. Responden B mengalami problem pada *body*

⁷ Markus S. Gainu, *Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja*, Yogyakarta: PT Kanisius, 2016, h. 18

imaginya. Ia merasa tinggi badan yang ia miliki tidak sesuai dengan umurnya yang sekarang. Responden H, ia merasa kurang puas mengenai bentuk tubuhnya karena ia merasa mempunyai badan yang terlalu kurus. Oeh sebab itu ia mempunyai persepsi negatif mengenai bentuk tubuhnya. Ia berpikir jika badan yang ia miliki saat ini kurang menarik dan ideal dimatanya. Ketika ia melihat orang lain yang menurutnya lebih sempurna ia merasa minder.

Sosial media adalah salah satu alasan mereka memiliki persepsi negatif terhadap *body imaginya*. Mereka selalu melihat banyak perempuan yang menurutnya sempurna seperti apa yang mereka impikan selama ini. Bertubuh langsing, memiliki tinggi yang pas, dan memiliki warna kulit yang putih.

Berdasarkan kejadian di atas, peneliti tertarik guna memperbaiki pemikiran remaja yang menganggap bahwa *body image* yang dimilikinya tidak lebih menarik dibandingkan orang lain, sehingga mereka menjadikan alasan tersebut untuk berspektif negatif terhadap penampilan fisiknya sendiri.

Untuk merubah *body image* dapat dilakukan melalui pendekatan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring*. *Body image* memang persoalan yang sering menghampiri pada fase remaja akhir. Remaja akan mencoba banyak berbaur di luar rumah bergabung dengan kawannya sebagai kelompok sampai akan lebih berkembang dampak dari teman seusianya dari aspek tingkah laku, keinginan, perkataan, penampilan dan juga karakter mereka dibandingkan dengan dampak keluarganya.

Oleh karena itu, diperlukannya perubahan dalam hal pemikiran positif pada remaja yang memiliki *body image* negatif,

yaitu dengan cara mengurangi pemikiran-pemikiran negatif mengenai *body image*. Teknik yang cocok digunakan untuk menangani masalah *body image* negatif yaitu *cognitive restructuring*. Proses ini digunakan untuk membiasakan remaja agar berpikiran positif terhadap *body imagenya*.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan konseling individual dan teknik tersebut, karena sesuai dengan tujuan peneliti yaitu membantu untuk meningkatkan konsep ideal *body image* dalam diri klien dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh klien dan mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dan sesuai.

Menurut survey dan hasil wawancara peneliti di lapangan terhadap 3 remaja di Desa Harjatani, peneliti menemukan bahwa pemikiran negatif mengenai penampilan fisik pada remaja di desa tersebut masih banyak dirasakan. Antara remaja satu dan lainnya mengalami kondisi yang sama dalam hal persepsi negatifnya terhadap gambaran tubuhnya. Remaja V mengeluhkan mengenai bentuk tubuhnya yang gemuk, Remaja H mengeluhkan mengenai bentuk tubuhnya yang terlalu kurus, dan Remaja B mengeluhkan bentuk tubuhnya yang pendek.

Oleh karena itu untuk mengetahui bagaimana layanan konseling individual pada remaja akhir yang mengalami *body image* negatif, peneliti akan membahas persoalan ini dalam sebuah judul skripsi mengenai **Konseling Individual Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Body Image Negative*** (Studi Di Desa Harjatani Kecamatan Kramatwatu, Serang-Banten).

B. Rumusan Masalah

Berikut adalah rumusan masalah dari penelitian ini:

1. Bagaimana gambaran *body image* pada remaja di Desa Harjatani?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body image* negatif?

C. Tujuan Penelitian

Berikut ini adalah tujuan dari penelitian tersebut:

1. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada remaja di Desa Harjatani.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *body image* negatif.

D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian yang diteliti ini diinginkan mendapatkan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1) Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan untuk bisa memberikan beberapa manfaat dalam bidang keilmuan bimbingan konseling islam. Yang dimana berisi tentang bagaimana cara mengurangi *body image* negatif pada remaja dengan menggunakan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring*.

2) Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Untuk orang tua, dengan diadakannya penelitian ini diharapkan agar permasalahan mengenai *body image* negatif semakin menurun. Dengan adanya masalah yang melibatkan

masalah pada remaja dalam kurangnya kepercayaan diri dalam hal *body image* maka seluruh orang tua atau keluarga untuk bisa saling mengupayakan solusi dan motivasi untuk meningkatnya minat.

2. Untuk konseli atau klien, agar klien bisa mendapatkan serta menerima pengetahuan atau informasi serta dorongan agar dapat mengubah tingkah lakunya menjadi lebih baik dan meningkatkan konsep diri yang positif pada dirinya sehingga dapat melewati serta mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dan menyingkirkan tingkah laku menyimpang sehingga menimbulkan perilaku yang baru dan lebih positif pada dirinya.
3. Untuk lembaga, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan dan memperbanyak penelitian dikelompok mahasiswa yang melaksanakan studi ada di UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten.

E. Definisi Operasional

a. Konseling Individual

Konseling individual ialah layanan yang membantu individu dalam memperbaiki masalah pribadinya. Layanan konseling individual adalah merupakan layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk menyelesaikan permasalahan pribadinya. Konseling individual merupakan konseling langsung antara konselor dengan orang yang diberi konseling. Konseling individual merupakan suatu kegiatan yang dilakukan melalui wawancara yang sifatnya membantu dalam mengentaskan masalah pribadi yang dialami oleh klien.

Kegiatan konseling individual membantu mengembangkan potensi klien agar klien mampu menyadari potensi serta kelemahannya, sehingga klien mengembangkan potensinya untuk mencapai kebahagiaan yang optimal baik pribadi maupun sosial.

b. *Body Image*

Body image yaitu suatu pandangan, kepercayaan, dan persepsi seseorang terhadap fisiknya. Persepsi seseorang terhadap diri dan bentuk tubuhnya dimaknai sebagai *body image*. Persepsi yang salah terhadap diri dan bentuk tubuhnya akan mengakibatkan rasa percaya diri yang rendah, ini yang menyebabkan orang mengalami *body image* negatif.

Pandangan yang salah mengenai bentuk tubuh memanglah berpengaruh pada kehidupan kita. Kita akan sering membandingkan bentuk tubuh yang kita miliki dengan orang lain. Kacamata negatif mengenai *body image* akan menimbulkan minimnya kepercayaan diri terhadap lingkungan sekitar. ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dapat mengakibatkan rasa ingin mengubah bentuk tubuh yang menurut pandangannya tidak sempurna menjadi sesempurna mungkin.

Citra tubuh ialah gambaran pendapat seseorang terhadap bentuk tubuh idealnya dan apa yang diinginkannya pada tubuhnya. Persepsi terhadap citra tubuh dapat dikaitkan dengan berat badan dan bentuk tubuh, berdasarkan pendapat orang lain dan bagaimana kaitannya dengan pendapat tersebut.

Tolak ukur seseorang dalam kehidupan bersosial mengenai bentuk tubuh juga sangat berpengaruh terhadap

persepsi *body image*. Standar bentuk tubuh yang ideal inilah yang mengakibatkan seseorang mengalami *body image* negatif.

Body image negatif adalah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh sendiri. Citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan seseorang memiliki rasa percaya diri yang buruk, merasa malu, rendah diri, dan cemas.

c. Teknik *Cognitive restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik yang terdapat pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Teknik *cognitive restructuring* adalah suatu teknik yang digunakan guna mengubah pandangan atau pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih positif dan sesuai.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan suatu teknik yang berguna untuk menghasilkan kebiasaan baru dan pola pikir baru terhadap pemikiran yang salah. Pernyataan diri negatif serta pikiran-pikiran negatif biasanya dapat memunculkan sikap atau perilaku yang tidak sesuai. Pernyataan diri negatif menggambarkan adanya pemikiran, pendapat, dan keyakinan yang tidak rasional.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Hal terpenting pada langkah awal untuk melakukan sebuah penelitian atau sebelum melakukan penelitian yaitu melakukan penelitian terdahulu yang relevan.

1. Skripsi ini ditulis oleh Isnaini Kusuma Hati seorang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di UIN Raden Intan Lampung. Skripsi ini membahas tentang studi kasus dalam penerapan model konseling *behavior cognitive*

guna menumbuhkan *body image* pada siswa kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar yang memiliki citra tubuh negatif. Judul dari penelitian ini yaitu: “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Body Image* Yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Perintis 2 Bandar”.

Dari riset terdahulu ini bermaksud guna mengetahui kemampuan konseling kelompok pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar guna melakukan riset lebih lanjut dari penelitian yang sudah dilakukan. Sehingga penelitian yang sudah ada akan semakin berkembang.

Metode pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dan metode pre-eksperimental. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu menggunakan angket (kuisioner).

Hasil dari penelitian ini yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.⁸ Pada penelitian ini menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *body image* yang negatif pada seseorang.

Terdapat persamaan antara peneliti terdahulu dengan peneliti yang sekarang yakni sama-sama menggunakan pendekatan, teknik dan masalah yang sama. Sedangkan

⁸ Isnaini Kusuma Hati, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di UIN Raden Intan Lampung, diakses <http://repository.radenintan.ac.id/8036/1/skripsi%20pdf.pdf>

perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang, perbedaannya terdapat pada metode dan layanan yang diteliti. Pada skripsi Isnaini Kusuma Hati, yakni melihat keefektifan konseling kelompok yang digunakan untuk meningkatkan citra tubuh yang positif, sedangkan pada skripsi yang sedang peneliti tulis sekarang yaitu lebih berfokus pada pendekatan konseling *behavior cognitive* untuk remaja dengan layanan individual. Pada penelitian sebelumnya peneliti meneliti di SMP Perintis 2 Bandar. Sedangkan peneliti yang sekarang meneliti di Kampung Larangan Desa Harjatani Kecamatan Kramatwatu

2. Penelitian kedua, riset yang dikemukakan oleh Putri Nanda Sari Mahasiswa Keperawatan Medikal Bedah Universitas Sumatera Utara Medan dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap *Body image* Pada Pasien Kanker Nasofaring”. Skripsi ini membahas mengenai upaya guna meningkatkan *body image* untuk pasien kanker nasofaring yang diduga menjadi penyebab rendahnya percaya diri dan pikiran positif mengenai *body image* dalam dirinya. Penggunaan pendekatan CBT akan mendukung seseorang untuk dalam melakukan perubahan dinamika pada pikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku yang lebih positif.

Tujuan dari riset ini guna mengetahui perkembangan *body image* pasien kanker nasofaring sebelum diberikan pelayanan berupa *cognitive behavioral therapy* dan membandingkan dengan *body image* pasien kanker nasofaring setelah diberikan pelayanan.

Metode pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan bentuk penelitian *quasi experiment*. Penelitian ini menggunakan desain *equivalent control group design*.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa *body image* pada kelompok intervensi sebelum dilakukan *cognitive behavioral therapy* memiliki *body image* yang negatif dan sesudah dilakukan *cognitive behavioral therapy* memiliki *body image* yang positif. Sementara pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa dilakukan *cognitive behavioral therapy* tetap memiliki *body image* yang negatif.⁹

Berdasarkan penelitian di atas terdapat perbedaan yang nyata antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti tulis. Peneliti sebelumnya meneliti mengenai meningkatkan *body image* pada pasien kanker nasofaring, sedangkan dalam peneliti sekarang yaitu mengenai meningkatkan *body image* pada remaja. Perbedaan lainnya selain dari sasarannya yaitu teknik yang digunakan, pada peneliti sebelumnya menggunakan teknik relaksasi dan teknik perilaku, sedangkan peneliti sekarang menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Selain perbedaan terdapat pula persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu mengenai masalah dalam hal meningkatkan *body image*. Peneliti sebelumnya melakukan penelitian di RSUP Haji Adam Malik Medan, sedangkan peneliti sekarang melakukan penelitian di Desa Harjatani Kec. Kramatwatu Kab. Serang Prov. Banten.

⁹ Putri Nanda Sari, Medikal Bedah Universitas Sumatera Utara Medan, diakses <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/22369/177046010.pdf?sequence=1&isAllowed=y#>

3. Penelitian ketiga, studi kasus ini dilakukan oleh Akhmad Muhsin mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image Negative* Pada Remaja Putri)”. Skripsi ini membahas mengenai remaja putri berusia 19 hingga 22 tahun yang memiliki *body image negative* yang disebabkan oleh ketidakpuasannya terhadap keadaan tubuhnya sendiri. Ketidakpuasan yang dialaminya dilatarbelakangi oleh budaya dan berat badan, serta tidak puas dengan kondisi rambut, gigi, kulit wajah, proporsi badan, dan warna kulit.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif yang secara spesifik diarahkan kepada metode studi kasus. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor yang melatarbelakangi terbentuknya citra tubuh negatif, bentuk-bentuk citra tubuh negatif, dampak citra tubuh negatif, upaya mengatasi citra tubuh negatif dan dampak dari upaya mengatasi citra tubuh negatif pada remaja putri.

Hasil dari penelitian ini tiga subjek remaja putri yang terindikasi mengalami ketidakpuasan pada keadaan tubuh. Ketidakpuasan subjek Dh dilatarbelakangi oleh budaya dan berat badan. Ketidakpuasan Dn dilatarbelakangi oleh budaya, media masa, keluarga, berat badan. Ketidakpuasan Ti dilatarbelakangi Budaya. Upaya yang dilakukan oleh ketiga remaja putri untuk mengatasi citra tubuh yang negatif yaitu

dengan mendapatkan kondisi terbaik pada bagian tubuh yang diinginkan.¹⁰

Berdasarkan penelitian di atas terdapat perbedaan yang terletak pada metode penelitiannya. Peneliti sebelumnya menggunakan metode studi kasus sedangkan dalam peneliti sekarang yaitu menggunakan metode kualitatif deskriptif. Selain perbedaan terdapat pula kesamaan yaitu mengenai subjek yang diteliti serta masalah yang peneliti terdahulu dengan peneliti yang sekarang yaitu meneliti mengenai body image negatif.

¹⁰ Akhmada Muhsin, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, di akses <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/download/103/98&cd=10&hl=id&ct=clnk&gl=id>

